



Ihre Volkshochschulen
im Mangfalltal

Licht

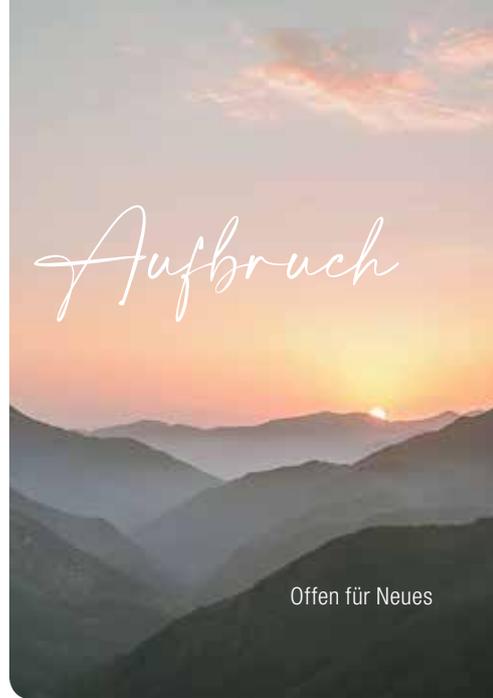
Bad Aibling
Bad Feilnbach
Bruckmühl
Feldkirchen-Westerham
Kolbermoor

Frühjahr/Sommer 2023



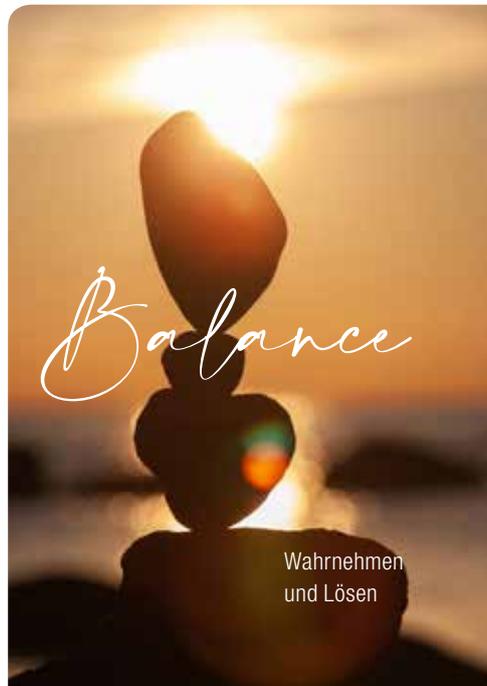
Panorama

Überblicken
und Aufnehmen



Aufbruch

Offen für Neues



Balance

Wahrnehmen
und Lösen



Inspiration

Schöpferisch
tätig sein



Reflexion

Prüfen und Nachdenken

Willkommen
im Mangfalltal



Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-
Westerham

Kolbermoor

	8 – 49	50 – 63	64 – 93	94 – 117	118 – 145
Vorträge & Einzelveranstaltungen	10 – 14	52 – 57	66 – 73	97 – 100	120 – 128
Gesellschaft und Leben	14 – 17	52 – 57	66 – 73	101 – 102	120 – 128
Beruf & EDV					
Beruf			74 – 75	103	129
EDV, Internet	17	56 – 57	75	103	130 – 131
Online-Angebote	20 – 21, 24, 27	56	67, 79, 82	103	120 – 145
Sprachen					
Deutsch	18		77	104	132
Englisch	19	57	78		133
Französisch	19	57	78	104	134
Italienisch	20 – 21	57	79	104	134
Spanisch	21		79	105	135
Weitere Sprachen			79	105	132, 135
Gesundheit & Fitness					
Entspannung, Meditation, sanfte Bewegung	22 – 25	58 – 59	80 – 81	106 – 108	137 – 138
Gymnastik, Wassergymnastik	26 – 27	60	82	109 – 111	139 – 141
Fitness und Outdoor	28 – 32	60	82 – 85	109 – 111	139 – 141
Prävention und medizinische Themen	32 – 33		72, 81	112	
Ernährung: Kochen und Genuss	35 – 37	60	71	113	141
Kultur & Gestalten					
Literatur, Kunstgeschichte	38		69, 86	114	120 – 124
Musik, Tanz, Theater	38 – 41	61	82, 86	114	142, 145
Künstlerisches Gestalten	42 – 43	62	87 – 89	114 – 115	142 – 143
Handwerkliches und Textiles Gestalten	45	62	90 – 91	115	143 – 144
Junge vhs	46 – 49	63	92 – 93	116 – 117	145
Geschäftsbedingungen und Datenschutz	147				
Sprachen: Einstufung	147				
Anmeldeformular	149				

vhs Bad Aibling e. V.
 Heubergstraße 2
 83043 Bad Aibling
 Telefon 08061 4444 und 3111
 Fax 08061 36871
 info@vhs-bad-aibling.de
 www.vhs-bad-aibling.de

**Gemeindliche
 vhs Bad Feilnbach**
 Rathausplatz 1
 83075 Bad Feilnbach
 Telefon 08066 887-410 und -411
 vhs@bad-feilnbach.de
 www.vhs-bad-feilnbach.de

vhs Bruckmühl e. V.
 Rathausplatz 1
 83052 Bruckmühl
 Telefon 08062 70570
 info@vhs-bruckmuehl.de
 www.vhs-bruckmuehl.de

**Gemeindliche
 vhs Feldkirchen-Westerham**
 Rathaus, Ollinger Straße 10
 83620 Feldkirchen-Westerham
 Telefon 08063 9703-401
 Fax 08063 9703-198
 vhs@feldkirchen-westerham.de
 www.vhs-feldkirchen-westerham.de

vhs Kolbermoor
 Rathausplatz 1
 83059 Kolbermoor
 Telefon 08031 98338
 info@vhs-kolbermoor.de
 www.vhs-kolbermoor.de

Semester-Highlights im Mangfalltal Frühjahr/Sommer 2023



vhs Bad Aibling

S660 – S6641

Happy-Painting! –

Jeder kann malen, auch SIE

Montag, 06.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr
sowie weitere Einzeltermine

S107

**Himmelsspaziergang – Führung
in der Sternwarte Rosenheim**

Montag, 20.03.23, 20.15 – 21.30 Uhr

S109

**Sprichwörtliche Stadtführung in
Rosenheim: Wer ko der ko**

Sonntag, 23.04.23, 11.00 – 12.30 Uhr

S119

**Die Wendelsteinhöhle –
Entdeckungsreise in die Dunkelheit**

Sonntag, 25.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr

S124 und S1241

Jodeln & Almwandern

Samstag, 08.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr

Samstag, 22.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr



vhs Bad Feilnbach

LA007

**Die Seele des Waldes –
Live-Filmvortrag**

Samstag, 25.03.23, 19.00 – 20.45 Uhr

LA077

ErlebniSTanz® – Fitness für Senioren

Montag, 24.04.23, 14.00 – 17.00 Uhr

LA001

**Exkursion: Diözesanmuseum
und Dom in Freising**

Freitag, 05.05.23, 09.00 – 16.30 Uhr

LA002-K

Exkursion: Petersberg

Sonntag, 07.05.23, 11.00 – 13.30 Uhr

LA003-KA

Führung: Wendelstein-Observatorium

Freitag, 07.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr



vhs Bruckmühl

100

Fahr 50! – In 10 Wochen fit für die 50 km-Tour

9x: Freitag, 28.04.23 (Auftaktveranstaltung)
17.00 Uhr

411

Augen Qigong – sanfte Übungen für besseres Sehen

Samstag, 25.03.23, 11.00 – 14.00 Uhr

110

Bairisch für Zugroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Samstag, 18.03.23, 10.30 – 13.00 Uhr

196

Impuls-Vortrag mit Diskussion: Meine Vision eines ungezähmten Friedhofs

Freitag, 17.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr

551

Papierwerkstatt: Pop-up-Karten

Samstag, 06.05.23, 10.00 – 13.00 Uhr



vhs Feldkirchen-
Westerham

E002

Vortrag: Digitale Auszeit – Tipps & Tricks

Montag, 06.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr

E005

Exkursion in die Werkräume von Bildhauer Andreas Kuhnlein in Unterwössen

Samstag, 18.03.23, 10.00 – 17.30 Uhr

E007

Lesung von Lorenz Georg Schreier: Gedichte über die Liebe und das Leben

Freitag, 24.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr

E011

Vortrag: Sambia – Wildnis, Luxus, Wasserfälle

Montag, 17.04.23, 19.30 – 21.00 Uhr

E016

Vortrag: Gebietsbetreuung Alpenraum – Landkreis Rosenheim

Montag, 22.05.23, 19.30 – 21.00 Uhr



vhs Kolbermoor

M103

Vortragsreihe: Schätze des Impressionismus in Museen von Weltrang: Hamburg, New York und Paris

3x montags, ab 13.03.23, 15.00 Uhr

Das Mozart-Projekt: Alle Klaversonaten an sechs Abenden

25.01.23, 01.03.23, 19.04.23

M119

Exkursion Freising: Das neu gestaltete Diözesanmuseum

Samstag, 17.06.23

M125

Erzählcafé: Was für ein Kater!

Mittwoch, 22.02.23

M132

Florales Zeichnen und Aquarellieren

4x dienstags, ab 13.06.23

BaderMainzl



TRÄUME ERFÜLLEN. FREIHEIT GENIESSEN!

BaderMainzl GmbH & Co. KG

Feldkirchen-Westerham | Münchener Str. 20/23

Bruckmühl-Heufeld | Münchener Str. 2

Rosenheim | Äußere Münchener Str. 60

Wolfratshausen | Hans-Urmiller-Ring 40

Tel. 08063 8109-0

Tel. 08061 49777-10

Tel. 08031 8706-0

Tel. 08171 1609-100

www.badermainzl.de



Einzelveranstaltungen im Mangfalltal Frühjahr/Sommer 2023

Februar					
Mi	08.02.23	19.00 Uhr	Podiumsgespräch: PV und Wärmepumpe – das perfekte Paar?	vhs Kolbermoor	
Mo	27.02.23	15.00 Uhr	Vortrag: Claude Monet und das Licht des Impressionismus	vhs Kolbermoor	
Mo	27.02.23	19.30 Uhr	Vortrag: Der kleine Naschgarten	vhs Kolbermoor	
März					
Mi	01.03.23	19.00 Uhr	Film: „Udo Lindbergs Weg ins Rampenlicht“	vhs Bad Aibling	
So	05.03.23	12.00 Uhr	Schneeschuhwanderung mit Schlittenabfahrt für Langschläfer	vhs Feldkirchen-Westerham	
Mo	06.03.23	15.00 Uhr	Vortrag: Auguste Rodin – Begründer der modernen Plastik	vhs Kolbermoor	
Mi	08.03.23	19.30 Uhr	Vortrag: Jakobsweg in Portugal	vhs Bad Aibling	
Mi	08.03.23	19.00 Uhr	Filmvorführung: Mercedes Sosa – Die Stimme Lateinamerikas	vhs Kolbermoor	
Do	09.03.23	19.00 Uhr	Vortrag: Radabenteurer Südamerika: 12.000 km von Nord nach Süd	vhs Kolbermoor	
Sa	11.03.23	14.00 Uhr	Workshop: online Bewerbung zur Traumstelle	vhs Feldkirchen-Westerham	
Mo	13.03.23	19.30 Uhr	Reisevortrag: Irland	vhs Feldkirchen-Westerham	
Mi	15.03.23	19.30 Uhr	Vortrag: (K)eine Heimat – das Kinderdorf in Bad Aibling 1948 – 1951	vhs Bad Aibling	
Do	16.03.23	19.30 Uhr	Vortrag: Konfliktfreie Erbgestaltung	vhs Feldkirchen-Westerham	
Fr	17.03.23	19.00 Uhr	Vortrag und Musik: Wort & Klang – ein berührender Abend	vhs Bad Aibling	
Sa	18.03.23	10.00 Uhr	Workshop: So wird ein Schuh draus – Flipflops selbst gemacht	vhs Bruckmühl	
Mi	22.03.23	14.00 Uhr	Führung: Leitzach-Pumpspeicherkraftwerke	vhs Bruckmühl	
Mi	22.03.23	19.00 Uhr	Vortrag: Faust II – „Ihr meint, der Teufel werde den Faust holen ...“	vhs Bad Aibling	
Fr	24.03.23	18.00 Uhr	Zero Waste im (Topf-) Garten: Ollas, Vertikalbeete und mehr	vhs Bruckmühl	
Sa	25.03.23	14.30 Uhr	Besichtigung: Hinter den Kulissen eines Milchviehstalls	vhs Feldkirchen-Westerham	
Sa	25.03.23	19.00 Uhr	Live-Film-Vortrag: Die Seele des Waldes	vhs Bad Feilnbach	
Mi	29.03.23	19.30 Uhr	Vortrag: Gelassen und gut aufgestellt	vhs Bad Aibling	
Mi	29.03.23	19.00 Uhr	Vortrag: Radioaktivität – die stärkste Kraft im Universum	vhs Kolbermoor	
April					
Sa	01.04.23	09.00 Uhr	Steinmetzwerkstatt: Einstiegs-Workshop	vhs Bruckmühl	
Mi	19.04.23	19.00 Uhr	Vortrag: Ausmisten & Entrümpeln	vhs Bad Aibling	
Mi	19.04.23	09.30 Uhr	Exkursion: Fotovormittage für Hobbyfotografinnen	vhs Feldkirchen-Westerham	
Sa	22.04.23	14.00 Uhr	Workshop: ... Oder „wie aus Konflikten Chancen werden“	vhs Bruckmühl	
Sa	22.04.23	10.00 Uhr	Workshop: Dot-Painting – Die Kunst der Punktmalerei	vhs Bad Feilnbach	
Mo	24.04.23	19.30 Uhr	Reisevortrag: Englands Gärten	vhs Feldkirchen-Westerham	
Mi	26.04.23	19.00 Uhr	Vortrag: Out of Mangfalltal – im Landcruiser nach Kapstadt	vhs Bad Aibling	
Mai					
Fr	05.05.23	09.00 Uhr	Exkursion: Diözesanmuseum und Dom in Freising	vhs Bad Feilnbach	
Sa	06.05.23	10.00 Uhr	Führung Kaffeerösterei Martermühle	vhs Bruckmühl	
Sa	06.05.23	11.00 Uhr	INSTAWALK durch Bruckmühl: Blickwinkel und Anekdoten	vhs Bruckmühl	
Sa	06.05.23	13.00 Uhr	„Waldbaden – Erholung bei einem Waldspaziergang“	vhs Bad Feilnbach	
So	07.05.23	11.00 Uhr	Exkursion: Petersberg	vhs Bad Feilnbach	
Mo	08.05.23	19.30 Uhr	Reisevortrag: Südafrika	vhs Feldkirchen-Westerham	
Di	09.05.23	19.00 Uhr	Vortrag: Schluss mit Zähneknirschen	vhs Bad Feilnbach	
Mo	10.05.23	19.00 Uhr	Filmführung: Vandana Shiva – Ein Leben für die Erde	vhs Kolbermoor	
Do	11.05.23	19.00 Uhr	Vortrag: Früher in Rente	vhs Kolbermoor	
Sa	13.05.23	13.00 Uhr	Wanderung: Feilnbacher Höhenweg	vhs Bad Feilnbach	
Sa	20.05.23	16.00 Uhr	Afrikanischer Tanznachmittag: Sabar und Bikutsi	vhs Bruckmühl	
Di	23.05.23	19.00 Uhr	Vortrag: Bhutan	vhs Kolbermoor	
Juni					
Fr	16.06.23	15.00 Uhr	Besichtigung Käseerei Stadler, Herrmannsdorfer Landwerkstätten	vhs Bruckmühl	
Sa	17.06.23	09.00 Uhr	Wanderung: Heimische Heilkräuter- und Bergblumenwanderung	vhs Bad Aibling	
So	18.06.23	13.00 Uhr	Besichtigung: Selbstversorgung – Lebensfeld Jaksch	vhs Bad Feilnbach	
Fr	30.06.23	20.00 Uhr	Abendspaziergang vom Weyarner Lindl zur Fentbachschanze	vhs Feldkirchen-Westerham	
Juli					
Sa	08.07.23	19.00 Uhr	Tanzübungsabend: Standard- und Lateinamerikanische Tänze	vhs Bad Feilnbach	
Mo	10.07.23	09.00 Uhr	Tagesseminar: Yoga auf der Alm	vhs Bruckmühl	
Sa	15.07.23	09.00 Uhr	Almkräuterführung im Arzmoos	vhs Bad Feilnbach	
Sa	22.07.23	17.00 Uhr	Tanzparty „Flamenco, Moderner Kreativer Tanz und Bauchtanz“	vhs Bad Aibling	
So	30.07.23	13.00 Uhr	Waldwanderung mit Lamas	vhs Feldkirchen-Westerham	

Licht



Panorama

Überblicken
und Aufnehmen



vhs Bad Aibling e.V.
 Heubergstraße 2
 83043 Bad Aibling
 Telefon 08061 4444 und 3111
 Fax 08061 36871
 info@vhs-bad-aibling.de
 www.vhs-bad-aibling.de

Vorsitz
 Stephan Schlier, 1. Bürgermeister

Leitung
 Birgit Schreuer

Fachbereichsleitung
 Natalie Tomlinson-Kurz

Verwaltungsleitung
 Petra Roth

Verwaltung
 Brigitte Rutsch
 Sonja Schmid

Bürozeiten
 Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
 08.30 – 12.30 Uhr
 Mittwoch:
 15.00 – 18.00 Uhr

In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:

03.04.23 – 14.04.23 Osterferien
 01.05.23 Maifeiertag
 18.05.23 Christi Himmelfahrt
 29.05.23 – 09.06.23 Pfingstferien
 31.07.23 Beginn der Sommerferien
 Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich.

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Aibling.

Ermäßigungen

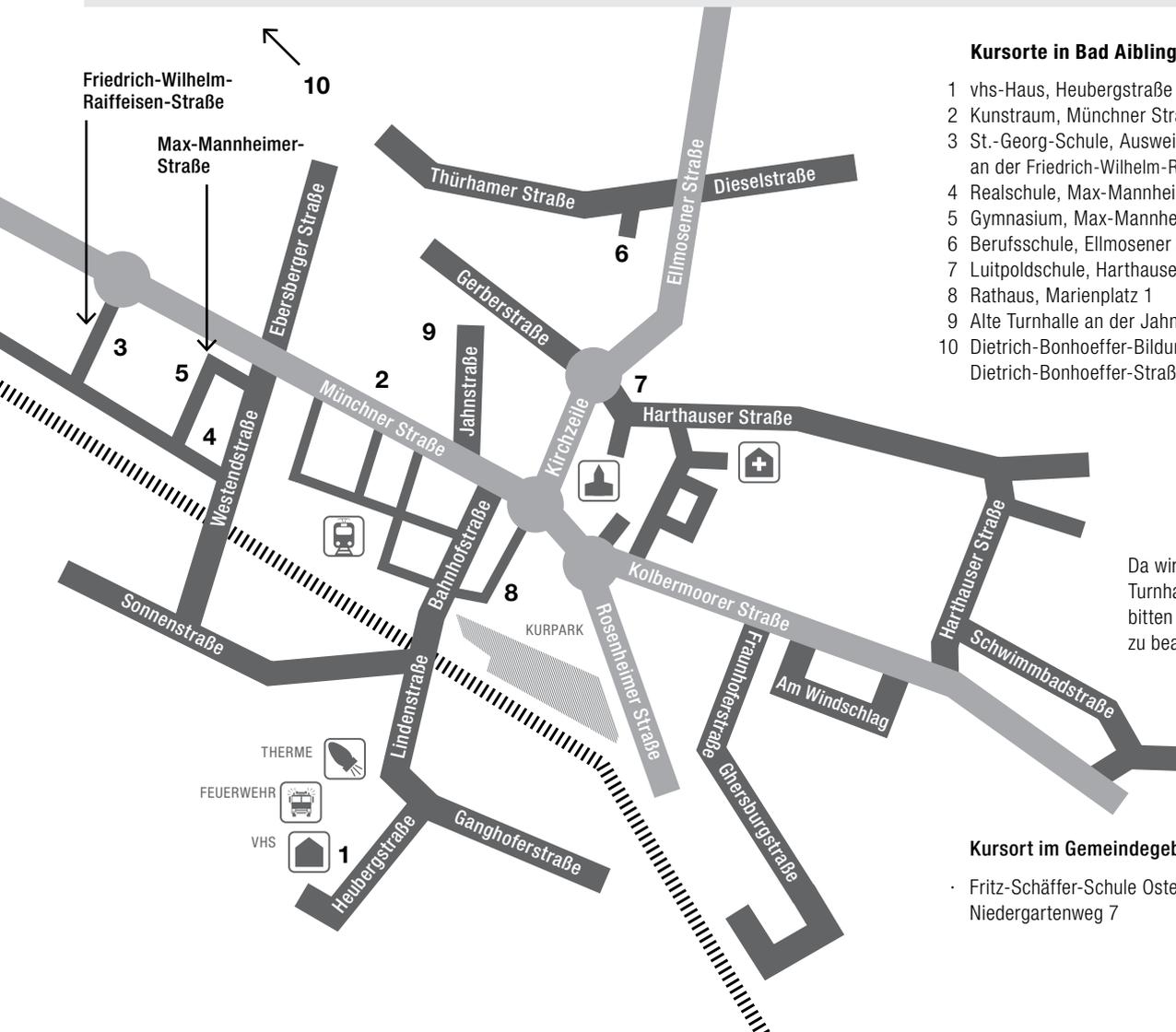
Bad Aiblinger Bürger, die im Besitz eines gültigen „Grünen Passes“ sind, erhalten auf Anfrage bei der vhs Bad Aibling Ermäßigungen von 90 % auf ihre Kursgebühren.

Mitgliedschaft

Die vhs Bad Aibling ist ein eingetragener Verein. Unterstützen Sie unsere Arbeit indem Sie Mitglied werden. Der Jahresbeitrag beträgt 10 Euro.



Aktuelles auch auf Instagram und Facebook



Kursorte in Bad Aibling:

- 1 vhs-Haus, Heubergstraße 2
- 2 Kunstraum, Münchner Straße 36
- 3 St.-Georg-Schule, Ausweichschule an der Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Straße 3
- 4 Realschule, Max-Mannheimer-Straße 1
- 5 Gymnasium, Max-Mannheimer-Straße 2
- 6 Berufsschule, Elmosener Straße 25
- 7 Luitpoldschule, Harthäuser Straße 3
- 8 Rathaus, Marienplatz 1
- 9 Alte Turnhalle an der Jahnstraße
- 10 Dietrich-Bonhoeffer-Bildungs-Campus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Mietraching

Da wir auch in Schulen, Turnhallen o. ä. zu Gast sind, bitten wir, deren Hausordnung zu beachten.

Kursort im Gemeindegebiet Tuntenhausen:

- Fritz-Schäffer-Schule Ostermünchen, Niedergartenweg 7

Vorträge

R010 Plastikfreie Alternativen für Küche und Alltag

Stefanie Kießling

Weniger Müll zu verursachen und weniger Ressourcen zu verschwenden ist immer mehr Menschen ein Anliegen. Doch wo soll man anfangen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie und wo Sie in Küche und Alltag den ersten Schritt tun können. Folgende Themen werden anhand von praktischen Beispielen und Tipps behandelt: mit weniger Müll backen und kochen, Abdecken und Frischhalten, Ideen zur Resteverwertung, Reiniger oder Klarspüler selbst herstellen, gezieltes Einkaufen, Vorratshaltung u. v. m. Die Referentin lebt mit ihrer Familie seit 2014 nach dem Konzept „zero waste“ (engl. für „null Müll“, „null Verschwendung“). Ursprünglich als Jahresprojekt geplant, ist sie inzwischen als Bloggerin und Expertin in Sachen „Müllvermeidung“ im deutschsprachigen Raum bekannt.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadt Bad Aibling.

**Mittwoch, 15.02.23, 19.30 Uhr,
Rathaus, Marienplatz, großer Sitzungssaal
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich**



S001 „Udo Lindbergs Weg ins Rampenlicht“ – Filmabend zum Semesterthema „Licht“

Schon als Kind wollte Udo Lindenberg ein Star werden. Mit über 50 veröffentlichten Alben ist er heute eine Legende der deutschen Rockmusik. Die Filmbiografie erzählt den Anfang seiner Geschichte: ausgehend von seiner Kindheit im westfälischen Gronau mit einem Vater, der die Kinder nachts weckte, um vor ihnen Opern-Arien zu dirigieren, bis zu dem Bühnenauftritt in Hamburg 1973, der sein Leben veränderte, von seinen Anfängen als hochbegabter Jazz-Schlagzeuger über Rückschläge mit seiner ersten LP bis zu seinem Durchbruch mit Songs wie „Mädchen aus Ost-Berlin“ und „Andrea Doria“. Die wechselvolle Beziehung mit seinem Bassisten Steffi Stephan steht dabei im Fokus der Geschichte. Ein interessanter Filmabend bei Chips und Getränken.

**Mittwoch, 01.03.23, 19.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich**

S002 Jakobsweg in Portugal – vom Suchen und Finden auf „meinem“ Camino Portugues

Joachim Bloßfeld

„Es stimmt, der Camino nimmt dir alles und gibt es dir vielfach zurück – Lebensmut, Vertrauen, Optimismus, Gesundheit. Lassen Sie sich von mir ‚anstecken‘.“ (Joachim Bloßfeld)
Viele haben schon davon gehört: Camino! 2021 wanderte Joachim Bloßfeld in acht Wochen viele hundert Kilometer auf dem Camino Portugues. In einem eigens erstellten Film nimmt er Sie mit auf seine Pilgertour, Sie hören von seinen Erlebnissen und erhalten seine Praxistipps. Für Fragen steht er gerne zur Verfügung.

**Mittwoch, 08.03.23, 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 10 – Anmeldung erforderlich**

S003 (K)eine Heimat – das Kinderdorf in Bad Aibling 1948 – 1951

Dr. Christian Höschler

Wer waren die Kinder, die nach dem Zweiten Weltkrieg im Bad Aiblinger Kinderdorf aufgenommen wurden? Was hatten sie in der NS-Zeit erlebt? Wie sah ihr Alltag in Bad Aibling aus? Wie ging ihr Leben weiter? Der Vortrag veranschaulicht die Geschichte des Kinderdorfs der International Refugee Organization (auf dem heutigen B&O-Gelände) mit historischen Dokumenten, Fotos und sogar Filmaufnahmen – Material, welches über Jahrzehnte hinweg in Archiven und Privatsammlungen verborgen lag. Dr. Höschler gibt den Kindern, die vorübergehend in Bad Aibling Zuflucht fanden, ein Gesicht und erzählt ihre Geschichte. Bis zur Schließung im Jahr 1951 durchliefen insgesamt über 2.300 Kinder, die ihren Familien entrissen, deportiert, im KZ inhaftiert oder zur Zwangsarbeit eingesetzt wurden, die Einrichtung. Dr. Höschler ist Historiker und Leiter der Städtischen Sammlungen bei der Stadt Rosenheim. Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei

**Mittwoch, 15.03.23, 19.30 Uhr,
Rathaus, Marienplatz, großer Sitzungssaal
Euro 10 – Anmeldung erforderlich**

S004 Faust II: „Ihr meint, der Teufel werde den Faust holen. Umgekehrt, Faust holt den Teufel.“ (Goethe)

Hanskarl Kölsch

In Teil I will Mephisto mit Faust einen Teufelspakt schließen, aber Faust wandelt den Pakt unmerklich in eine Wette. Sie brechen auf „von der kleinen in die große Welt“ des II. Teils. Die Handlung spielt sprunghaft über 3.000 Jahre – an einem Renaissance-Kaiserhof, in der imaginierten Klassischen Walpurgisnacht, in Griechenland nach dem Trojanischen Krieg, im Mittelalter und zur Goethe-Zeit. Fausts sehnsüchtiges Suchen danach, „was die Welt im Innersten zusammenhält“, findet in der Todesstunde eine Antwort, und er benennt „der Weisheit letzten Schluss“: eine Vision vom Menschen.

**Mittwoch, 22.03.23, 19.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 10 – Anmeldung erforderlich**

S005 Gelassen und gut aufgestellt

Petra Mehne

Gelassenheit siegt – nur, wenn das mit der Gelassenheit immer so einfach wäre. Unser Alltag, der immer komplexer und komplizierter wird, verlangt uns zunehmend Planung und Koordination ab. Alle, die ihr Leben mit praxisorientierten und kreativen Zeitmanagement-Tipps einfacher und besser gestalten wollen, sind in diesem Vortrag genau richtig. Petra Mehne, die Autorin des Ratgebers „Gelassen und gut aufgestellt – Selbst-Management kompakt & kreativ“ präsentiert einfache und praktische Lösungen für ein entspannteres Miteinander und mehr Lebensqualität. Denn es gilt das Motto: Optimale Organisation bringt gute Laune und gute Ergebnisse.

**Mittwoch, 29.03.23, 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 10 – Anmeldung erforderlich**

S006 Ausmisten & Entrümpeln: Wie und warum befreie ich mich von unnötigem Ballast?

Katrin Crone

Will Ihnen im Moment so Manches nicht gelingen, zuhause können Sie nicht wirklich abschalten, geschweige denn gut schlafen? Oder Sie fühlen sich am Arbeitsplatz ausgelaugt und können nicht konzentriert arbeiten? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. Am Anfang bemerken wir noch Unstimmigkeiten. Nach kurzer Zeit jedoch haben wir uns an die Situation gewöhnt. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Räume unter diesen Gesichtspunkten einmal unter die Lupe zu nehmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann Frühjahrsputz Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit wieder Freude in Ihrem Leben Platz hat.

**Mittwoch, 19.04.23, 19.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 10 – Anmeldung erforderlich**

Stadtbücherei
Bad Aibling



Marienplatz 1
Telefon 08061 4901-140
E-Mail: buecherei@bad-aibling.de
Medienkatalog Online:
www.bad-aibling.de/stadt/bildung-kultur/stadtbuecherei

Regional unterwegs

S620

Wort & Klang – ein berührender Abend

Christa Schäffer

Bekannte und weniger bekannte Gedichte, Texte, kurze Geschichten, untermalt und verwoben mit Klängen, Tönen, Melodien. Einfach mal die Augen schließen und sich lauschend den feinen Worten und wohlthuenden Klängen zuwenden. Es erwarten Sie an diesem Abend neben verschiedener Klangschalen besondere Instrumente wie Monochord, Flöte, Gong, Sansula und Kristallpentonia.

Freitag, 17.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10 – Anmeldung erforderlich



S007

Out of Mangfalltal – im Landcruiser nach Kapstadt

Patrick Tomlinson und Alexander May

In ihrem selbst umgebauten Landcruiser mit Dachzelt starteten Patrick Tomlinson und Alexander May am 1. April 2018 gen Südafrika. Beeindruckendes Bildmaterial nimmt Sie mit auf die 5-monatige Reise über die Westküste Afrikas bis nach Kapstadt.

Mit viel Witz und Humor erzählen Sie, wie man am besten durch jede Grenzkontrolle kommt, welche brenzlichen Situationen Sie erlebt haben, wie herzlich die Menschen vor Ort sind und warum auch mal kurzfristig umgeplant werden muss.

Mittwoch, 26.04.23, 19.00 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10 – Anmeldung erforderlich



S101 + S102

Führung in der Blaudruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling

Swetlana Becker

Die Blaudruckerin gibt Einblick in ein wunderbares Kunsthandwerk. Über 2.000 verschiedene alte Model bieten den Grundstock für wundervolle Muster. Sie erfahren, mit wie vielen Arbeitsschritten die Muster auf das weiße Leinen kommen und wie das Färben des Stoffes abläuft. Der Blaudruck wurde 2016 in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 7

S101 – Samstag, 04.03.23, 11.00 – 12.00 Uhr

S102 – Samstag, 04.03.23, 14.00 – 15.00 Uhr



S104

Besichtigung Bio-Hofkäserei mit Käseverkostung

Leonhard Neuner

Sie erhalten Einblick in die Bio-Hofkäserei Stroblberg bei Baiern und erfahren allerlei Wissenswertes über die Käseherstellung. Die Milch für die verschiedenen Käsespezialitäten kommt vom eigenen Hof, einem Ökobetrieb mit 30 Milchkühen und Nachzucht, Grünland und Ackerbau. In der anschließenden Verkostung können Sie alle 26 Käsesorten des Betriebes probieren und erhalten darüber hinaus viele Zusatzinformationen.

Samstag, 18.03.23, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,

Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 26

S105-K

Exkursion in die Werkräume von Bildhauer Andreas Kuhnlein in Unterwössen

Kurt Grau

Andreas Kuhnlein, geboren 1953 in Unterwössen im Chiemgau, betrachtet den Baum als wesenhafte Erscheinung und Synonym für den Menschen. Hölzern von toten und entwurzelten Bäumen entlockt er ein Menschenbild, das geprägt ist von Verletzlichkeit und Vergänglichkeit. Ein Baum mit seinen Jahresringen, weiß Kuhnlein, trägt die verfllossene Zeit ebenso in sich, wie ein menschliches Antlitz. In zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland waren seine Werke bisher zu sehen. Bei der Besichtigung der Werkräume erläutert Andreas Kuhnlein seine Kunstwerke und Vorgehensweise, Material und Werkzeug. Die Anreise mit dem Bus ist in der Kursgebühr enthalten.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Feldkirchen-Westerham. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Feldkirchen-Westerham zu.

Samstag, 18.03.23, 10.00 – 17.30 Uhr,

Treffpunkt (Bushaltestelle in Bad Aibling) wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 24

S106

Exkursion im Inntal: Am Auerbach entlang zum Inn

Markus Hartmann

Auerbach und Inn sind Lebensadern von Oberaudorf sowie darüber hinaus und aus seiner Geschichte nicht wegzudenken. Bei einem Spaziergang vom Auerbach zum Inn erfahren Sie viel Interessantes über diese beiden Fließgewässer, über ihren Ursprung, ihren Verlauf, die unterschiedlichen Wassermengen bei Hochwasser oder Trockenheit und die Tierwelt, die hier ihre Heimat hat. Aber auch über ihre Geschichte, ihren Einfluss auf Arbeit und Wohlstand, über ihre Rolle bei der Energieerzeugung und über die Innschiffahrt lernen Sie jede Menge. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.

Sonntag, 19.03.23, 13.30 – 16.30 Uhr,

Oberaudorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 18

Tafel Bad Aibling

Eine Einrichtung der Bürgerstiftung Bad Aibling und Mangfalltal e. V.

Die ca. 80 ehrenamtlichen Mitarbeiter der Tafel wollen dazu beitragen, dass kein Bedürftiger Not leiden muss. Jeden Donnerstag (13:30 – 15:30 Uhr) und Freitag (9:00 – 11:30 Uhr) ist die Tafel in der Rosenheimer Str. 41 geöffnet. In einzelnen Fällen wird auch nach Hause geliefert. Es werden Lebensmittel aller Art abgegeben. Kommen Sie vorbei, wenn Sie bei uns einkaufen wollen. Bringen Sie Ihren Personalausweis und evtl. Amtsbescheide mit zu einem persönlichen Gespräch. Telefon: 08061 392770

**S107
Himmelsspaziergang – Führung
in der Sternwarte Rosenheim
für Erwachsene und Familien mit
Kindern ab ca. 8 Jahren**

*Prof. Dr. Elmar Junker und Dipl.-Ing. (FH)
Manfred Kliemke*

Wo finde ich wann welche Sternbilder? Wie bewegen sich die Himmelsobjekte? Wieso haben die Tierkreissternbilder eine besondere Bedeutung? Sie erhalten Erläuterungen beim Betrachten des Himmels mit bloßem Auge und bei den Beobachtungen von Gasnebeln und Sternhaufen durch die Fernrohre des Observatoriums.

Bei schlechtem Wetter beantworten Elmar Junker oder Manfred Kliemke Ihre Fragen zum Universum, z. B. mit Schwerpunkt Planetensystem.

Anmelde- und Stornoschluss: 13.03.23

**Montag, 20.03.23, 20.15 – 21.30 Uhr,
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 10

→ **S591
Bier-Braukurs in Rosenheim
Samstag, 25.03.23, 10.00 – 16.00 Uhr
siehe Seite 37**



**S108
Führung im Schloss Zinneberg in Glonn**

Schwester Amica

Sie haben Interesse, einmal einen Sprung hinter Klostermauern zu machen? Während der Führung tauchen Sie ein in die vielseitige Geschichte und Entwicklung des Schlosses Zinneberg und erfahren alles Wissenswerte über die verschiedenen Arbeitsbereiche – von der Kinder- & Jugendhilfe bis hin zur Kultur im Schloss. Im Anschluss lohnt ein Abstecher in den Klosterladen mit Café, um noch zu verweilen und zu genießen.

**Freitag, 21.04.23, 10.00 – 12.00 Uhr,
Glonn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
gebührenfrei – Spenden werden dankend
entgegengenommen**

**S109
Sprichwörtliche Stadtführung
in Rosenheim – wer ko der ko**

Stefan Kürschner

Passend zu den Sehenswürdigkeiten der Stadt erfahren Sie neben der Stadtgeschichte anschaulich die Entstehung von manch altbekanntem Sprichwort: Wenn wieder einmal die Milchmädchenrechnung zum Bankrott führt und eine Portion Fersengeld fällig ist, um der Gardinenpredigt zu entgehen. Wenn man meint, alles sei in Butter und einem doch nur ein dicker Bär aufgebunden wurde. Wenn man lieber die Kurve kratzt, bevor man auf den Hund kommt und man kein Fettnäpfchen auslässt bevor der Löffel abgegeben wird, dann ist es allerhöchste Eisenbahn für diese Sprichwörterführung.

Anmelde- und Stornoschluss: 17.04.23

**Sonntag, 23.04.23, 11.00 – 12.30 Uhr,
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 12

**S110 + S1101
Führung durch den Baumlehrpfad**

Evi Gampl

Der Baumlehrpfad ist auf dem Gelände einer ehemaligen Baumschule entstanden. Seltene und besondere Gehölze sind hier in ihrer vollen Größe zu bewundern. Bei dieser Führung erfahren Sie nicht nur Interessantes über Herkunft und Geschichte der Bäume, sondern auch über ihre Verwendung und Bedeutung im Leben der Menschen.

**Kursort: Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4
jeweils Euro 14**

S110 – Samstag, 29.04.23, 14.00 – 16.00 Uhr

S1101 – Freitag, 07.07.23, 09.00 – 11.00 Uhr



**S111
Der „unterirdische Gang“
in Reichersdorf/Irschenberg**

Josef Hatzl

Der Erdstall in Reichersdorf ist einer von über 700 Erdställen im Alpenraum. Sinn und Zweck dieser Erdbauten sind bis in die heutige Zeit rätselhaft geblieben. Die Reichersdorfer „Kreuzgruft“ wurde 1640 entdeckt. Rasch verbreitete sich die Kunde von der Entdeckung, und das Wasser und die Erde aus dem Erdstall wurden als heilkräftig angesehen. Die Kranken fanden Linderung oder Heilung bei Kreuzschmerzen, Augenleiden, Koliken, Monats- und Wochenbettbeschwerden, Gliederschmerzen und Geschwüren. 1644 ließ Propst Valentin Steyrer über dem Erdstall eine Kapelle zu Ehren aller Heiligen erbauen. In der Führung ist die Besichtigung der Allerheiligenkapelle inbegriffen. Bitte mitbringen: Kleidung, die staubig werden darf, Taschenlampe.

**Sonntag, 30.04.23, 14.00 – 15.00 Uhr,
Reichersdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 14

**S112
Führung durch die Wendelstein
Werkstätten in Raubling**

Die Wendelstein Werkstätten am Standort Raubling bieten Arbeitsplätze für über 150 Menschen mit Handicap. Lernen Sie die unterschiedlichen Arbeitsbereiche wie Schreinerei, Montage und Wäscherei kennen und natürlich die Menschen, die dort arbeiten. Dabei sehen Sie, wie die Produkte der eigenen Designlinie „side by side“ z. B. vom rohen Holz bis zum fertigen Wäscheständer in vielen Arbeitsschritten in der hochmodernen Schreinerei entstehen. Im Anschluss können Sie einen Blick in den Showroom werfen und haben die Möglichkeit, das ein oder andere Produkt zu erwerben.

**Freitag, 12.05.23, 10.00 – 12.00 Uhr,
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
gebührenfrei – Spenden werden dankend
entgegengenommen**

**S113
Faszination „Honigbiene“ –
für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre
in Begleitung**

Georg Bachmayr

Wir lieben die Bienen nicht nur, weil sie süßen Honig produzieren. Sie gehören zu den wichtigsten und intelligentesten Nutztieren der Erde. Ohne ihre Bestäubung stünde es schlecht um die Welt-ernährung. Und sie können noch viel mehr: Ihr kleines Gehirn denkt, plant, zählt und träumt sogar. Der Bienen sachverständige und -fachwart Georg Bachmayer „entführt“ Sie in die faszinierende Welt der Honigbiene. Sie erhalten Einblick in die vielfältigen Tätigkeiten der Imkerei und erfahren ganz nah an den Bienen Spannendes und Wissenswertes über die Geschichte der Bienen, wie ein Bienenvolk lebt, sich selbst organisiert und mit den Schwierigkeiten schlechter und guter Futterquellen/-versorgung umgeht und sich selbst immer wieder erneuert, um den Fortbestand zu sichern. Abgerundet wird dieses unvergessliche Erlebnis mit einer Honigverkostung direkt aus der Wabe. Nicht für Bienenallergiker geeignet. Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe, lange Hose.

**Freitag, 19.05.23, 15.00 – 17.00 Uhr,
Tuntenhausen, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 14

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

**Bildung, Wissen, Spaß,
Erlebnisse verschenken?**



Geschenkgutscheine gibt es in der Geschäftsstelle.



**S114
Sommernacht-Wanderung
in der Nicklheimer Filzn**

Harry Rosenberger

„Oh, schaurig ist's über's Moor zu geh'n ...“
Zu einem besonderen Erlebnis wird diese Wanderung, wenn sich der Mond im Wasser des Moors spiegelt und die Landschaft in sein silbriges Licht taucht, die nächtlichen Geräusche eine schaurig-schöne Stimmung bilden und dem Moor einen besonderen Zauber verleihen. Ein ausgebildeter Moorführer leitet Sie auf dieser Wanderung durch die Kollerfilze zu ausgewählt schönen Örtlichkeiten und Aussichtspunkten. Sie nehmen intensive Moorerlebnisse mit nach Hause, ohne Natur und Tierwelt gestört zu haben. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Fernglas, Fotoapparat, Getränk.

**Freitag, 26.05.23, 18.00 – 21.00 Uhr,
Nicklheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 18

**S115 + S1151
Der Bauerngarten – im Einklang
mit der Natur**

Bettina Preissingner

Lassen Sie sich inspirieren von einem idyllischen Bauerngarten am Bach. Wunderschön gelegen zwischen Wiesen, Wald und Wasser findet man dort zahlreiche Kräuter, die bei Hildegard von Bingen Verwendung finden, sowie vielfältiges Gemüse und Salate in einem außergewöhnlichen Beet. Zahlreiche Frühlingsblüher, Rosen, Pfingstrosen und Herbststauden schmücken das ganze Jahr den Garten. Sie erfahren, wie man mit einfachen Naturmaterialien Hof, Haus und Garten liebevoll gestalten kann und erhalten Tipps und Tricks rund um die Bearbeitung Ihres Gartens, zum Arbeiten nach dem Mond oder zur Schnecken- und Unkrautbekämpfung. Die qualifizierte Gartenbäuerin führt Sie humorvoll und informativ durch ihr Paradies. 2018 gehörte sie bei „Wir in Bayern“ auf der Suche nach dem schönsten Bauerngarten Bayerns zu den drei Finalistinnen.

**Thal, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 14**

S115 – Samstag, 17.06.23, 13.30 – ca. 15.30 Uhr
S1151 – Sonntag, 16.07.23, 13.30 – ca. 15.30 Uhr

**S116
Heimische Heilkräuter- und
Bergblumenwanderung im Arzmoos
am Wendelstein**

Dr. Günter Fleischmann

Leichte Wanderung über die Arzmoos-Almen und durch Moor und Wald mit zahlreichen interessanten Pflanzen und ausführlichen Erläuterungen ihres Gebrauchs in Medizin und Volkstradition früher und heute. Unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Die beliebte Wanderung fand bereits auch im Vorjahr statt. Zur Bildung von Fahrgemeinschaften und bei unsicherer Wetterlage halten Sie bitte Rücksprache in der Kur-Apotheke, Telefon 08061 7530. Die Anfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte mitbringen: feste Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk, etwas Ausdauer.

**Samstag, 17.06.23, 09.00 – ca. 16.00 Uhr,
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 20**

**S117
Auf den Spuren des Müllner-Peters
in Sachrang**

Dr. Günter Fleischmann

Am Vormittag von 10 bis 12 Uhr erleben Sie eine Führung durch das Müllner-Peter-Museum mit Schwerpunkt auf Dr. Fleischmanns pharmaziehistorischer Ausstellung über das wiedergefundene Schreibbuch des Müllner-Peters und die darin enthaltenen Rezepturen für Mensch und Tier. Nach dem Mittagessen ab ca. 13 Uhr beginnt der Kräuter-spaziergang durch die Wiesen um Sachrang zur Ölbergkapelle.

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften und bei unsicherer Wetterlage halten Sie bitte Rücksprache in der Kur-Apotheke, Telefon 08061 7530. Die Anfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte mitbringen: Geld für Museum und Mittagessen.

**Sonntag, 18.06.23, 10.00 – 16.00 Uhr,
Sachrang, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 20

**S118-K
Wasserschloss Reisach**

Stadtwerke München

Das Wasserschloss Reisach stellt eines der ungewöhnlichsten Bauwerke der Münchner Wasserversorgung dar und verkörpert den Architekturstil vor dem Ersten Weltkrieg. Die Anlage ist eingebettet in die herrliche Wald-Wiesen-Landschaft des Mangfalltals und dient der Wassergewinnung in Mineralwasserqualität. Die Veranstaltung beginnt mit einer theoretischen Einführung zur Gewinnung und Qualität des Wassers für München. Im Anschluss erfolgt die Führung durch die Anlagen mit unterschiedlichen Haltepunkten, u. a. Wasserschloss Reisach, Gotzinger Hangquellfassung, Spiralschacht.

Die Führung findet teilweise im Freien statt. Die Anlage ist nicht barrierefrei.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Feldkirchen-Westerham. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Feldkirchen-Westerham zu.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, geschlossenes Schuhwerk ohne hohe Absätze.
**Montag, 19.06.23, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr,
Reisach, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich**



**S119
Die Wendelsteinhöhle –
Entdeckungsreise in die Dunkelheit**

Peter Hofmann

Bei dieser Sonderführung in das faszinierende Innere des Wendelsteins mit dem Höhlenforscher erfahren Sie jede Menge Spannendes und Wissenswertes über die Welt der Höhlen. Peter Hofmann, der Initiator und Gestalter der Neukonzeption der Schauhöhle, lässt Sie mit allen Sinnen die Unterwelt erspüren. Nach der gemeinsamen Auffahrt und der Höhlenführung endet die Veranstaltung. Eine kleine Wanderung über den Panoramaweg auf den Gipfel mit Gipfelrundweg (führt am Oberen Wetterloch am Wendelstein vorbei) oder ein Abstieg zur Mitteralm sind Vorschläge für die weitere Zeitgestaltung. Der Eintritt zur Höhle ist im Rahmen dieser Führung frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Jacke (Höhlentemperatur 5 Grad), Geld für Zahradbahn (ca. Euro 42 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

**Sonntag, 25.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr,
Brannenburg, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 14

**S120
Radtour mit dem Bürgermeister –
Gemeinderundweg Tuntenhausen**

Georg Weigl

Bürgermeister Georg Weigl nimmt Sie mit auf eine ca. 40 km lange Erkundungstour durch das Gemeindegebiet. Die Besonderheiten der gemeindlichen Einrichtungen sowie die Schönheiten der Natur und verschiedene Bauwerke werden bei den Zwischenstopps erläutert. Der Weg führt von Ostermünchen über Lampferding, Aubenhausen, Emling, Schmidhausen, Beyharting, Neureith Schönau, Bolkam, Hohenthann, Antersberg, Sindlhausen und Tuntenhausen. Der Radweg ist durch das eigens dafür entworfene Signet mit dem Gemeindevappen gekennzeichnet.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Fahrradhelm, Getränk.
**Sonntag, 25.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr,
Ostermünchen, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 5

S121

**Führung Bio-Landwirtschaft:
Was macht den Unterschied aus?**

Bettina Preissinger

Die Biobäuerin nimmt Sie mit auf eine kurzweilige, interessante, aber auch humorvolle Führung durch einen seit über 30 Jahre biologisch-dynamisch wirtschaftenden Bauernhof. Der Natur wird mehr zurückgegeben als wir ihr nehmen – wie geht das? Wie leben die Kühe, die Hühner und die Schafe hier auf einem Biohof, wie werden sie gehalten und welche wertvollen Produkte, die wir zum Leben brauchen, liefern sie uns? Wie werden die Felder bewirtschaftet? Sie erfahren von Urgetreide, das regional angebaut wird und aus dem wohlschmeckendes Brot gebacken werden kann.

**Samstag, 01.07.23, 13.30 – 15.30 Uhr,
Thal, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**
Euro 16

S122-K + S123-K

Führung: Wendelstein-Observatorium

Dr. Arno Riffeser

Das neue Teleskop auf dem Wendelstein wurde nach rund vier Jahren Planung und Bauzeit 2012 eingeweiht. Bis zu zehn Milliarden Lichtjahre weit kann man mit ihm ins All hinausspähen. Die Beobachtungen auf dem Wendelstein dienen u. a. der Analyse der Bewegungen von Galaxien, der Suche nach Dunkler Materie und der Untersuchung von schwarzen Löchern. Je nachdem, wie Sie den Tag gestalten, treffen wir uns in Brannenburg an der Talstation der Zahnradbahn oder auf der Bergterrasse (vor Bahnzugang).

Die Führung findet nur bei guter Witterung statt bzw. wenn der Gipfelweg begehbar ist.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Geld für Zahnradbahn (ca. Euro 42 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

Die Uhrzeiten für die Treffpunkte werden bei Anmeldung mitgeteilt.

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

S122-K – Freitag, 07.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr

S123-K – Freitag, 14.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr



S124 + S1241

Jodeln & Almwandern

Renate Julia Winkelmüller

Fern aller Klischees erlernen Sie die Kunst des authentischen Jodelns als uralte Form der Verständigung und Ausdruck von Lebensfreude. Man muss nicht singen können, weil Jodeln etwas ganz Natürliches ist und nur wieder entdeckt werden will. Wir wandern ca. 2 Stunden einen einfachen Weg hinauf zur Bucheralm (400 Höhenmeter), einer urigen Hütte am dem Weg zum Breitenstein. Zu Beginn öffnen wir mit Atem-, Stimm- und Körperübungen unseren Resonanzkörper. Der „Jodelschlag“ wird auf dem Weg nach oben mit Leichtigkeit gelernt und auf der Alm mit Musik noch vertieft. Anschließend kann eine zünftige Brotzeit genossen werden.

Der Rückweg kann frei gewählt werden. Bitte mitbringen: mittlere Kondition, funktionelle Kleidung, feste Wanderschuhe, Rucksack, Getränk, evtl. Sonnenschutz.

Fischbachbau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

jeweils Euro 29

S124 – Samstag, 08.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr

S1241 – Samstag, 22.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr

S130

Mein erstes Hochbeet

Evi Gampl

Hochbeete sind erhöhte Beet- bzw. Anbauflächen, bevorzugt für Gemüse und Kräuter. Hochbeete werden in der Regel mit verschiedensten verrottbaren Gartenabfällen schichtweise befüllt, zuoberst kommt die nutzbare Humusschicht. Durch die Wärme, die bei der Verrottung entsteht, erhalten die Pflanzen einen Wachstumsimpuls. Durch die Kompostierung ergibt sich ein besonderer Reichtum an Nährstoffen. Deutlich höhere Erträge als in herkömmlichen Beeten und rückschonendes Gärtnern machen das Hochbeet zu einer wahren Freude für Gärtnerherzen. Wie baue ich ein Hochbeet? Wie und womit wird es am besten wann bepflanzt? Diese und viele andere Fragen klären Sie an diesem Vormittag. Im Kurs eignen Sie sich aber nicht nur theoretisches Expertenwissen an, sondern können auch bei der Befüllung des Hochbeets zusehen und auch mithelfen.

**Freitag, 17.03.23, 09.00 – 11.30 Uhr,
Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4**

Euro 17

S131 – S1321

Radl-Werkstatt – Theorie und Praxis

Thomas Kolb

Sie erhalten einen Überblick und Tipps zu den Grundlagen von Wartung und Reparatur.

Kursort: Radsport Hofstetter, Pullacher Straße 35
jeweils Euro 19 + Material Euro 3

Radl-Werkstatt: Reifen & Co.

- Reifen- und Schlauchwechsel
- Einstellen der Scheiben- und Felgenbremsen
- Pflege und Reinigung des Rades
- „Notfallpaket“ für unterwegs

S131 – Samstag, 04.03.23, 13.00 – 15.00 Uhr

S1311 – Samstag, 04.03.23, 15.30 – 17.30 Uhr

Radl-Werkstatt: Schaltung & Co.

- Einstellen der Schaltkomponenten
- Kettenwechsel
- Pflege und Reinigung des Rades
- „Notfallpaket“ für unterwegs

S132 – Samstag, 11.03.23, 13.00 – 15.00 Uhr

S1321 – Samstag, 11.03.23, 15.30 – 17.30 Uhr

www.boxhammer-genusspur.de

BOXHAMMER
Genuss pur

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 8.00 - 12.15 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

im Rathaus Bad Aibling

**RADSPORT
HOFSTETTER**
www.radsport-hofstetter.de

Pullacherstr. 35
83043 Bad Aibling
Telefon: 08061-93 91 727

IHR PARTNER RUND UMS BIKE

ÖFFNUNGSZEITEN
Di - Fr 9⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Sa 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

**S133
Segeln lernen – Grundkurs (Theorie)**

Volker Ludwig

Segeln – ein naturverbundenes Freizeitvergnügen für jedes Alter. Im Theorieunterricht geht es darum, sich mit den Grundlagen wie technische Einrichtungen eines Bootes, Manöverkunde und Ausweichregeln vertraut zu machen, um anschließend bei der praktischen Segelausbildung auf dem Tegernsee das Gelernte umzusetzen.

Die Praxistermine werden individuell vereinbart (Praxisgebühr: Euro 185/12 Stunden). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie den Segelschein.

Der Kurs ist auch für Auffrischer und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

3x montags, ab 24.04.23, 18.30 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 54 + Material Euro 6

**S134
Bogenschießen – Erwachsene und Jugendliche ab ca. 12 Jahren**

Gernot Kammerer

Das Bogenschießen ist fest in den Wurzeln der Menschheit verankert und verbindet heute Technik, Konzentration und Körperbeherrschung. Dazu werden Ehrgeiz und Fairness entwickelt, was das Schießen mit Pfeil und Bogen zu einem optimalen Ausgleich zum stressigen Alltag macht. Wenn der Pfeil auf die Sehne gesetzt wird, ist Hektik nicht angebracht – innere Ruhe ist der Weg zum Ziel. Der Abstand zur Zielscheibe sowie ihre Größe, ein Zeitlimit und eine maximale Anzahl von Schüssen spielen eine Rolle. Die Bögen und Pfeile sind heute technisch hoch entwickelt, leicht und effektiv. Bitte mitbringen: enganliegende Kleidung, der Witterung angepasste Oberbekleidung, feste, geschlossene Schuhe.

Freitag, 14.07.23, 15.30 – 17.00 Uhr, Rosenheim/Pösling, Kursort wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 16 + Material Euro 10



SEGELSPORT OBERLAND

**Segeln lernen – vhs Kurse
Jetzt anmelden!**

**S135
Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren**

Marcus Kumeth

Sie trainieren einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken und lernen, sich mit Alltagsgegenständen selbstbewusst zu verteidigen. Neben dem „zur Wehr setzen“ geht es auch um die Sensibilisierung für Gefahr und Gewalt im Alltag und die Möglichkeiten der Konfliktvermeidung. Bitte mitbringen: normale Alltagskleidung, Hallenturnschuhe.

**4x samstags, ab 04.03.23, 10.00 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 48**

**S136
Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs**

Angelika Scheibenzuber

Eltern, Großeltern und alle, die mit der Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben, üben die richtigen Handgriffe und erhalten wichtige Informationen.

Inhalte:

- Beobachtung und Betreuung von erkrankten Kindern
- Bewusstlosigkeit: Ursachen und Maßnahmen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
- spezielle Notfälle, Kinderkrankheiten, Vergiftungen

Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Rosenheim.

**Freitag, 23.06.23, 17.00 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 38**

**S137 + S138
Farbtypberatung**

Stephie Anna Wiehler

Welche Farben stehen mir wirklich? Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl werden geklärt. Gefüllt mit einem energetischen Farbausgleichstest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Die Kursgebühr beinhaltet einen hochwertigen Stoff-Farbpass im Wert von Euro 40.

3 Teilnehmende

Kursort: vhs-Haus, Raum 4

**S137
Farbtypberatung**

**Samstag, 25.03.23, 10.00 – 14.00 Uhr
Euro 130**

**S138
Farbtypberatung mit typgerechtem Make-up**

**Samstag, 25.03.23, 15.00 – 19.00 Uhr
Euro 159**



Bayerisches Rotes Kreuz

Erste Hilfe Kurse vom Profi

zum Beispiel:

- für Führerscheinanwärter
- für betriebliche Ersthelfer
- Erste Hilfe am Kind
- Erste Hilfe Fortbildung

BRK-Kreisverband Rosenheim
Tel. 08031 3019-53
info@krosenheim.brk.de
www.brk-rosenheim.de/kurse

S139

Theater-Workshop – spielerischer Blick in eine andere Welt

Elena Weingärtner

Theaterspielen macht in erster Linie Spaß und bringt Sie in Lichtgeschwindigkeit aus dem Alltagstrott. Die erwünschten Nebenwirkungen machen dieses vielseitige Instrument zum Booster für Ihre Persönlichkeit und Ihre Fantasie: Sie stärken Ihre Kontakt- und Handlungsfähigkeiten, festigen Ihr Selbstbewusstsein und haben leichteren Zugang zu Ihrem Witz. Kurz: Theaterspielen hilft Ihnen dabei, den Kopf freizubekommen und nebenbei eine stabile und gleichzeitig flexible Persönlichkeit zu entwickeln. Es sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Sportschuhe.

Freitag, 10.03.23, 18.45 – 21.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 19

S141

Ihr Auftritt – wirkungsvoll und selbstsicher präsentieren für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

Claudia Hinterecker

Wie wirke ich vor anderen, und welche Kniffe können mir helfen, beim Sprechen vor anderen Personen selbstsicher zu wirken? In diesem Seminar trainieren wir mit Spielen und Übungen aus dem Improvisationstheater Spontaneität, Teamgeist, Präsenz und Stimme. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf uns und erarbeiten mit schauspielerischen Übungen kleine Tricks, die uns bei der nächsten Präsentation vor Publikum im beruflichen, privaten oder schulischen Bereich die Aufregung nehmen.

Bitte mitbringen: Indoorschuhe, Brotzeit, Getränk.

Sonntag, 30.04.23, 10.00 – 15.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 27

S142

Bewegende Gespräche – offen Dinge ansprechen dürfen, selbstbewusste Lösungsansätze

Christiane Sasse

In diesem Kursformat geht es darum, Dinge, die uns aktuell belasten und überfordern, offen ansprechen zu dürfen sowie in einem geschützten Rahmen wirklich Gehör zu finden. Neben einem lösungsorientierten Austausch lernen Sie umsetzbare Techniken und praktische Lösungsmethoden kennen, die Ihnen im entscheidenden Moment helfen können, selbstverantwortlich, stark und selbstbewusst zu reagieren. Entspannende, lockernde Bewegungen, Atemtechniken und Meditationen runden diesen Kurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Schreibzeug.

10x dienstags, ab 07.03.23, 10.15 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 75

S143 – S145

FilmTreff am Nachmittag

Einführung und Diskussion mit Heidi Benda bzw. Dorothee Roscheck

Gute Filme sind unersetzbare Bestandteile für die Auseinandersetzung mit der Welt ebenso wie für gute Unterhaltung. Wenn sich ein Filmgespräch in kleiner oder größerer Runde anschließt, kommt man schnell zu den Fragen des Lebens, Erinnerungen werden wach und ein Austausch über das, was andere auch beschäftigt, wird angeregt. Kooperationsveranstaltungen mit dem Förderverein der Stadtbücherei.

Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

S143 – „Talente“

Eine Bar-Sängerin wird im Rahmen eines Zeugnenschutzprogrammes als Nonne verkleidet in einem Kloster einquartiert, wo sie mit ihrer lebenslustigen, unbekümmerten Art für etliche Turbulenzen sorgt.

Mittwoch, 15.03.23, 15.00 – ca. 17.00 Uhr

S144 – „Klischees“

Ein französischer Postbeamter wird statt an die Côte d'Azur in die Picardie im Norden Frankreichs versetzt und lernt trotz aller Vorurteile den Charm von Land und Leute schätzen und lieben.

Mittwoch, 19.04.23, 15.00 – ca. 17.00 Uhr

S145 – „Neue Wege“

In den sechziger Jahren entdeckt eine Hausfrau und Mutter in einem kleinen Dorf in der Schweiz ihr Interesse für Politik und beginnt, sich für das Frauenwahlrecht einzusetzen.

Mittwoch, 10.05.23, 15.00 – ca. 17.00 Uhr

S146 + S147

Schafkopfen

Peter Schumm

Schafkopfen ist Kulturgut und Teil der bayrischen Lebensart. Es stellt die Königsklasse unter den bayrischen Kartenspielen dar. Glück und Zufall treffen aber nur beim Mischen und Abheben aufeinander. Grundvoraussetzungen sind logisches Denkvermögen und geistige Flexibilität. Das richtige Maß an Konzentration und Risikobereitschaft ist entscheidend. Dabei wird auch der Spaß am Spiel und das gesellige Zusammensein nicht zu kurz kommen.

jeweils Euro 32

S146 – Anfänger

Sie lernen die Regeln und Spielstrategien dieses geselligen Kartenspiels kennen, können gleich loslegen und spielen. Nebenbei erfahren Sie die Bedeutung der deftigen Schafkopf-Fachsprache wie „Sau schmieren“, „Durchmarsch“ und „Abspatzen“.

3x montags, ab 06.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

S147 – Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundzüge des Spiels bereits kennen und die Strategie verbessern wollen. Sie treffen, etwas dazu lernen, Spaß haben, die Spannung des Schafkopfs genießen und ganz nebenbei auch noch das Gedächtnis trainieren – das ist das Ziel dieses Kurses.

3x montags, 24.04., 08.05. und 22.05.23,
19.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

S148 – S1483

Schafkopfübungs- und Spielrunden

Evelyne Bichlmaier

Sie kennen bereits die Schafkopffregeln und -spielvarianten und möchten nun Ihr Können unter Beweis stellen? Wir laden Sie herzlich zum Mitspielen ein.

Kursort: vhs-Haus, Raum 4

jeweils 16.00 – ca. 18.00 Uhr

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

S148 – Samstag, 04.03.23

S1481 – Samstag, 01.04.23

S1482 – Samstag, 06.05.23

S1483 – Samstag, 27.05.23



Nuova Firenze
Ristorante – Pizzeria
Lindenstr. 3 · Bad Aibling · Tel. 0 80 61 / 54 87
Öffnungszeiten: Dienstag-Sonntag 11.30-14.30 Uhr und
17.30-22.30 Uhr · Samstag 17.30-22.30 Uhr · Montag Ruhetag



GÄRTNER
Werbetechnik

- Schilder
- Beschriftungen
- Lichtreklame
- Digitaldruck
- Fassadenbeschriftungen
- Grafik

Meisterbetrieb Bad Aibling Tel. 0 80 61-79 78
www.gaertner-werbetechnik.de



S150 – S152

Gedächtnistraining mit Spaß und allen Sinnen, Generation 60plus

Dr. Beate Düntsch-Hermann

„Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.“ (Cicero)

Unser Gehirn lernt ein Leben lang und bleibt flexibel, wenn wir ihm immer wieder neue Impulse geben. In abwechslungsreichen Übungen werden verschiedene Bereiche (Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit, Denkfähigkeit u. v. m.) unseres Gehirnes mit Spaß und allen Sinnen trainiert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

jeweils Euro 100 + Material Euro 3

S150

10x mittwochs, ab 08.03.23, 10.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

S151

10x freitags, ab 10.03.23, 13.15 – 14.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

S152

10x freitags, ab 10.03.23, 15.00 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

S153

Richtig versichern – was Sie schon immer über Versicherungen wissen wollten

Leonhard Reichl

Ziel des Kurses ist, dass Sie wissen, wie Sie sich passend zu Ihrer aktuellen Lebenssituation richtig versichern – von der Geburt bis zum Tod. Der erfahrene Versicherungsfachmann nimmt Sie mit auf eine sachlich fundierte Reise durch die Welt der Versicherungen. Der Kurs verschafft einen Überblick über Personen- und Sachversicherungen. Unter anderem werden folgende Fragen geklärt: Wie definiert man Versicherung, warum gibt es Versicherungen, welche Versicherungen sind notwendig, welche Deckungssummen sind sinnvoll und warum? Die gesetzlichen Vorgaben und die zugehörige private Ergänzung der jeweiligen Versicherungen werden aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

3x freitags, ab 10.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 36

EDV



S154

Apple-iPhone – Grundlagen

Kristina Wegscheider

Sie möchten die Bedienung und Möglichkeiten Ihres iPhones besser kennenlernen? Im Kurs werden Ihre individuellen Probleme endlich gelöst! Sie erhalten nützliches Wissen zu folgenden Themen: Einstellungen, E-Mail, Kontakte, die wichtigsten Apps, WhatsApp & Co., Safari-Surfen, Vermeiden von Abofallen, Notizen, Strukturieren und Ordnen von Fotos, Navigationsdienste. Auch das Thema Datenschutz wird behandelt.

Bitte mitbringen: iPhone, Ladekabel, Apple ID, Passwörter, SIM-Code.

3x freitags, ab 17.03.23, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2

Euro 60

S155

Android-Tablet und -Smartphone – Grundlagen

Peter Weilacher

Tablet-PCs und Smartphones bieten vielfältige Möglichkeiten: Navigieren zu einem Ort, Telefonieren über Video, E-Mails schreiben und empfangen, Fotos machen und verschicken, Kalender führen und vieles mehr. Sie lernen den Umgang und die Möglichkeiten dieser neuen Medien kennen. Auch das Thema Sicherheit wird behandelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android, Zubehörteile, Vertragsunterlagen, Ihre Kennwörter.

2x dienstags, 18.04. und 25.04.23, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2

Euro 40

WE WANT YOUR CAR

BOXHAMMER KAUFT DEIN AUTO!

✓ Alle Marken ✓ Jedes Alter
✓ Jeder Zustand

JETZT ANGEBOT EINHOLEN!

Du möchtest dein Fahrzeug abgeben? Wir bieten dir eine schnelle, unkomplizierte und faire Abwicklung! Gerne erstellen wir dir ein unverbindliches Angebot.

AUTOMATEN HAUS BOXHAMMER

Audi Service **SKODA Service**

Bad Aibling | Kampenwandstr. 5 | www.boxhammer.de
Tel. 08061/9060-40 (-70) | E-Mail: info@boxhammer.de

Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen. Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 147.

Zu allen fortgeschrittenen Sprachkursen sind Quereinsteigende mit entsprechenden Kenntnissen herzlich willkommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich.

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses:

- telefonisch unter 08061 4444 oder 3111
- persönlich in unserer Geschäftsstelle mit Einsicht in die Lehrbücher
- im Internet www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de

Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN):

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten (Auszug):

	15x	13x	12x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 124	Euro 114
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 169	Euro 156
4 TN	Euro 248	Euro 215	Euro 198

	10x	8x
ab 7 TN	Euro 95	Euro 76
5 – 6 TN	Euro 130	Euro 104
4 TN	Euro 165	Euro 132

→ **Komplette Gebührentabelle siehe** www.vhs-bad-aibling.de Programm Sprachen

Bei weniger als 7 TN kann in Absprache die Kursdauer gekürzt werden. Die Gebühr wird spätestens am zweiten Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende TN ändern die Konditionen nicht mehr. Die Kursbücher besorgen sich die TN selbst, wenn nicht anders angegeben.

→ **Online-Kurse über Zoom:**
Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.



Erasmus+

Die vhs Bad Aibling wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds aus dem Erasmus+ Programm im Sprachen-Fortbildungsbereich gefördert.

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe A1

S201

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Anita Ehlert

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A1, Lekt. 1

Fortsetzungskurs unter S202

15x dienstags und mittwochs, 28.02. – 02.05.23, 19.45 – 21.15 Uhr, St.-Georg-Schule/Ausweichschule, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Straße, Raum 208 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

S202

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Anita Ehlert

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A1, Lekt. 5

15x dienstags und mittwochs, 09.05. – 11.07.23, 19.45 – 21.15 Uhr, St.-Georg-Schule/Ausweichschule, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Straße, Raum 208 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

S203

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit Vorkenntnissen

Anita Ehlert

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A1, Lekt. 9

Fortsetzungskurs unter S204

15x dienstags und mittwochs, 28.02. – 02.05.23, 18.00 – 19.30 Uhr, St.-Georg-Schule/Ausweichschule, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Straße, Raum 208 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

S204

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit Vorkenntnissen

Anita Ehlert

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A1, Lekt. 13

15x dienstags und mittwochs, 09.05. – 11.07.23, 18.00 – 19.30 Uhr, St.-Georg-Schule/Ausweichschule, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Straße, Raum 208 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

Grundstufe A2

S207

Deutsch A2

Anita Ehlert

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, A2, Lekt. 1

15x montags, ab 27.02.23, 19.15 – 20.45 Uhr, St.-Georg-Schule/Ausweichschule, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Straße, Raum 208 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

→ **Quereinsteigende herzlich willkommen!**

Mittelstufe B1

S209

Deutsch B1

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, B1.2, Lekt. 13

Sie sprechen und verstehen gut Deutsch. Ihr Ziel ist es, sich detaillierter ausdrücken zu können und schwierigere Texte zu verstehen. Im Kurs verbessern Sie Ihre Sprechfähigkeit, frischen Ihre Grammatikkenntnisse auf und verbessern Ihre Lese- und Schreibkompetenz. Sie werden schnell fit für das Alltags- und Berufsleben.

15x montags, ab 27.02.23, 18.45 – 20.15 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02 Euro 143 ab 7 TN

Mittelstufe B2

S210

Deutsch B2

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf, B2.2, Lekt. 13

In diesem Kurs wiederholen wir B1-Inhalte und schaffen einen sanften Übergang zu B2.
15x mittwochs, ab 01.03.23, 18.45 – 20.15 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02 Euro 143 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 18

Tipp Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“.

Englisch

Englisch begleitet unseren Alltag und begegnet uns an „jeder Ecke“. Egal ob im Job, in Presse und Fernsehen oder unterwegs: Englisch ist die bedeutendste Weltsprache der Gegenwart. Erfolgreich Englisch lernen heißt mitreden können.

Grundstufe A1

S230
Englisch A1 – Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Günther Bonnettsmüller
Lehrmaterial: Network Now A1, Lekt. 1
15x dienstags, ab 07.03.23, 19.45 – 21.15 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02
Euro 143 ab 7 TN

S231
Englisch A1 – 50plus – Anfänger mit Vorkenntnissen

Adele Elliott
Lehrmaterial: Go for it! A1, Lekt. 1
8x montags, ab 27.02.23, 09.00 – 10.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 76 ab 7 TN

Grundstufe A2

S232
Englisch A2

Adele Elliott
Lehrmaterial: Go for it! A2, Lekt. 1
15x donnerstags, ab 02.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 143 ab 7 TN

Mittelstufe B1

S233
Englisch B1 – 50plus

Adele Elliott
Lehrmaterial: Go for it! B1, Lekt. 1
15x donnerstags, ab 02.03.23, 16.15 – 17.45
Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 143 ab 7 TN

S234
Englisch B1

Adele Elliott
Lehrmaterial: Go for it! B1, Lekt. 7
15x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 143 ab 7 TN

S235
Englisch Refresher B1

Sigrun Seidel
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
10x mittwochs, ab 01.03.23, 17.50 – 19.20 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

Mittelstufe B1/B2

S236
Right into English Conversation B1/B2

Adele Elliott
Lehrmaterial: In Conversation I
This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.
8x montags, ab 27.02.23, 10.45 – 12.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 76 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B2

S237
Right into English Conversation B2

Günther Bonnettsmüller
This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.
12x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02
Euro 114 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):
Gebühr siehe Seite 18

S238 + S239
English Forum – Talking Heads

Tina Knight
There are many ways to improve your English – but the best way is to just talk! Come join a stimulating conversation group of average English speakers. We discuss different topics each week and read from an interesting book, "A Man Called Ove". Of course we also have fun, while we absorb new vocabulary, gain confidence with our speaking skills and achieve good pronunciation. Best of all: no exams. Give us a try!
Kursort: vhs-Haus, Raum 4
jeweils Euro 105 ab 7 TN + Material Euro 3

S238
11x dienstags, ab 28.02.23, 12.45 – 14.15 Uhr

S239
11x dienstags, ab 28.02.23, 14.30 – 16.00 Uhr

Französisch

Französisch ist für die einen die eleganteste Sprache der Welt, andere halten Französisch für die Sprache der Liebe. Nicht wenige finden beides zutreffend. Französisch ist vieles und noch mehr: eine Weltsprache.

Grundstufe A1

S280-K
Französisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Marlies Vetter
Lehrmaterial: On y va! A1, Lekt. 3
Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde Daten an die vhs Bad Feilnbach zu.
15x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9, Seminarraum
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

Grundstufe A2

S281
Französisch A2 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Marlies Vetter
Lehrmaterial: On y va! A2, Lekt. 1, nebst Sprach- und Grammatiktrainer
15x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 1

S282
Französisch A2

Françoise Grünewald
Lehrmaterial: Voyages neu A2, Lekt. 6
15x mittwochs, ab 01.03.23, 19.45 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1

S283
Französisch B1 – Konversation

Françoise Grünewald
Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse in die Praxis umsetzen? Anhand leichter Texte und abwechslungsreicher Themen verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeiten.
10x mittwochs, ab 01.03.23, 10.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 95 ab 7 TN

Erleben Sie die Faszination des Ballonfahrens in einer der schönsten Landschaften Deutschlands, zwischen Tegernsee, Starnberger See und Chiemsee. Unser professionelles Ballonfahrt-Team freut sich darauf, Ihnen mit unseren Ballonen diesen traumhaften Ausblick zeigen zu können.

**BALLONFAHRTEN
BALLONFAHRT-GUTSCHEINE
BALLONSCHULE**

Blue Planet Ballooning & Fireworks GmbH
Braunautal 9, D-85625 Berganger
Telefon (08093) 90 22 65, info@blueplanet-ballooning.de
www.blueplanet-ballooning.de

Italienisch

Italienisch – „Un caffè, per favore“ – allora, sprechen wir nicht alle ein bisschen Italienisch? Italienisch lernen heißt Vokabeln und Grammatik pauken: Aber auch, die Mentalität und Kultur Italiens kennen und lieben lernen.

Grundstufe A1

S300

Italienisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 1

12x mittwochs, ab 01.03.23, 17.30 – 19.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2

Euro 114 ab 7 TN

S301

Italienisch für die Reise A1 – Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Viva le Vacanze

Sie wollen Italienisch möglichst schnell und effektiv erlernen, um sich im Urlaub in Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften) verständigen zu können? Dann sind Sie hier genau richtig! Neben dem sprachlichen Basiswissen erfahren Sie auch viel über die Landeskunde.

8x donnerstags, ab 16.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 76 ab 7 TN

S302-S

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 3

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln. 12x mittwochs, ab 01.03.23, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 oder Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

S303

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Rosella Brandi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 7

15x montags, ab 27.02.23, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

S304-Z

Online: Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 6

Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt. 13x donnerstags, ab 02.03.23, 20.00 – 21.00 Uhr, Online über Zoom

Euro 113 bei 5 – 6 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 18

S305-S

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1, Lekt. 7

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.

12x montags, ab 27.02.23, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3



S306

Italienischkurs A1 in Val di Rabbi/Trentino in Norditalien – Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Trentino gehört zu Südtirol, allerdings wird dort nur Italienisch gesprochen. San Bernardo ist ein Juwel von einem ruhigen Bergdorf, gelegen im ausdrucksvollen Val di Rabbi am idyllischen Nationalpark Stilfserjoch – ein echter Geheimtipp und Heimat der Bad Aiblinger Kursleiterin Gianna Berrera.

An 5 Vormittagen finden jeweils 3 Unterrichtsstunden zu Alltags-Italienisch und Übungen zur Grammatik statt. Dabei werden die theoretischen Sprachkenntnisse intensiv geübt. Am Nachmittag unternehmen wir gemeinsam Ausflüge und trainieren die Sprache in der Praxis. Hierbei erkunden wir die Region und genießen die typischen regionalen Spezialitäten.

Die Reisebeschreibung ist bei der vhs erhältlich. Informationsabend zum Kennenlernen: Mittwoch, 15.03.23, 19.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
10 Teilnehmende

Anmelde- und Stornoschluss: 30.03.23

Montag – Freitag, 29.05. – 02.06.23

Anreisetag: Sonntag, 28.05.23

Abreisetag: Samstag, 03.06.23

Val di Rabbi/Trentino in Norditalien

Euro 229

S307

Caffè Italiano – conversazione A1/A2 – 50plus

Gianna Berrera

Un incontro piacevole e divertente per approfondire la lingua italiana, migliorare la grammatica, la pronuncia e conoscere nuove persone.

4x freitags, ab 24.03.23, 10.00 – 11.30 Uhr, Venezia Eis Boutique, Bahnhofstraße 18

Euro 38 ab 7 TN + Material Euro 2

Grundstufe A2

S308-S

Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, Lekt. 2

Wenn Sie in gemütlicher Runde und entspannter Atmosphäre die italienische Sprache lernen wollen und bereits Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen! Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger.

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.

12x montags, ab 27.02.23, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 oder Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

S309-Z

Online: Italienisch A2

Dr. Marie-Laure Di Gilio

Lehrmaterial: Che Bello, Band 2, Lekt. 2

Das Lehrbuch erwerben Sie bitte über die Dozentin. Für alle, die mit Freude und Leichtigkeit ihre Sprachkenntnisse erweitern und sich im Alltag fließend ausdrücken möchten.

Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.

15x freitags, ab 03.03.23, 16.45 – 18.15 Uhr, Online über Zoom

Euro 143 ab 7 TN

S310-Z

Online: Italienisch A2

Maria Alessandra Biella

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, Lekt. 8

In diesem Kurs packen wir das Futur gemeinsam an. Außerdem beginnen wir mit dem Konjunktiv einiger einfacher und häufig verwendeter Verben. Während des Unterrichts werden Übungen wie Konversation, Hören und Leseübungen durchgeführt sowie Videos gezeigt, um das Verständnis der Sprache zu verbessern. Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.

15x donnerstags, ab 02.03.23, 10.30 – 12.00 Uhr, Online über Zoom

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

S311-Z

Online: Italienisch A2

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, Lekt. 9

Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.

13x mittwochs, ab 01.03.23, 10.05 – 11.35 Uhr, Online über Zoom

Euro 124 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

S312

Italienisch A2

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Wir lesen eine Lektüre und machen außerdem Übungen zu Grammatik, Hörverständnis und Konversation.

15x donnerstags, ab 02.03.23, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 143 ab 7 TN

**S313-S
Italienisch A2 – Wiederholung**

Roberta Guhr
Wir festigen die Grammatik mit Übungen, wiederholen den Wortschatz und intensivieren die Konversation. Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.
13x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3 oder Online über Zoom
Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 3

Mittelstufe B1

**S314
Italienisch B1**

Maria Fehle
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Wir lesen eine Lektüre und machen außerdem Übungen zu Grammatik Hörverständnis und Konversation. Benvenuti!
15x dienstags, ab 28.02.23, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 143 ab 7 TN

**S315
Italienisch B1**

Maria Fehle
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Wir lesen eine Lektüre und machen außerdem Übungen zu Grammatik Hörverständnis und Konversation. Benvenuti!
15x donnerstags, ab 02.03.23, 10.15 – 11.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 143 ab 7 TN

**S316
Italienisch B1**

Maria Alessandra Biella
Lehrmaterialien: Qua e là per l'Italia, Lekt. 9 „Marche“ und Grammatica della lingua italiana per stranieri
Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihr Italienisch zu verbessern. Wir üben nicht nur Grammatik, sondern auch typische italienische Ausdrücke. Abgerundet wird der Kurs durch Hör- und Leseübungen sowie durch Videos, um einige italienische Regionen näher kennenzulernen.
15x donnerstags, ab 02.03.23, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

Mittelstufe B2

**S317
Italienisch B2**

Maria Fehle
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Wir lesen eine Lektüre und machen Übungen zu Grammatik, Hörverständnis und Konversation. Benvenuti!
15x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 143 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):
Gebühr siehe Seite 18

**S318
Italienisch B2 – conversazione**

Luciana Feuchter
Letture, anche del giornale, conversazione su diversi argomenti e ripertizione della grammatica.
15x dienstags, ab 28.02.23, 17.55 – 19.25 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 3

**S319-S
Italienisch B2 – conversazione**

Roberta Guhr
Lehrmaterial: Nuovo Espresso 4, Lekt. 6
In questo corso chiacchierando in italiano si tratteranno temi di attualità, di cultura e di letteratura. Si guarderanno brevi sequenze di film e si faranno giochi per ripassare la grammatica. A seconda dei desideri e richieste dei partecipanti verrà scelto il materiale.
Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.
13x mittwochs, ab 01.03.23, 08.20 – 09.50 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3 oder Online über Zoom
Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

**S320
Club Italiano B2**

Carmela Roiu
Voraussetzungen: Mittelstufenkenntnisse
Un incontro particolare per gli amici della lingua italiana nell' ambiente accogliente.
4x donnerstags, 02.03., 04.05., 01.06. und 06.07.23, 19.30 – 21.00 Uhr,
Ristorante Nuova Firenze, Lindenstraße 3
Euro 38 ab 7 TN + Material Euro 2

Spanisch

Etwä 420 Mio. Menschen weltweit sprechen Spanisch. In 21 Staaten ist Spanisch offizielle Amtssprache. Diese Zahlen lassen das Potential erahnen, das man sich durch das Erlernen der spanischen Sprache eröffnen kann. Sie lernen mit viel Spaß die spanische Sprache kennen und erhalten Einblick in die Kultur und das Temperament Spaniens und Lateinamerikas.

Grundstufe A1

**S360-Z
Online: Spanisch für die Reise – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Claudia Cruz Gutiérrez
Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! Entrada al español
Sie wollen die spanische Sprache schnell und effektiv erlernen, um sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften) verständigen zu können? Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie für Ihre Reise gut gewappnet sind.
12x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
Online über Zoom
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

**S361
Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Maria Viviana Carvajal de Neurauter
Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, Lekt. 1
Sie wollen eine neue Sprache kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre finden wir gemeinsam den Einstieg in die spanische Sprache.
12x freitags, ab 03.03.23, 15.15 – 16.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

**S362
Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Maria Viviana Carvajal de Neurauter
Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, Lekt. 6
Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen wie z. B. beim Vorstellen, beim Einkaufen oder beim Bestellen im Restaurant zu meistern. Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre wird Spanisch gelernt.
12x freitags, ab 03.03.23, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Grundstufe A1/A2

**S363
Club Español – Conversacion A1/A2 – Tertulia en español**

Maria Viviana Carvajal de Neurauter
In schönem Ambiente unterhalten wir uns auf Spanisch und verbessern unsere Sprachkenntnisse.
3x dienstags, 28.03., 25.04. und 23.05.23, 19.30 – 21.00 Uhr, Mamajuana, Marienplatz 8
Euro 29 ab 7 TN + Material Euro 5

Grundstufe A2

**S364-Z
Online: Spanisch A2**

Claudia Cruz Gutiérrez
Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2, Lekt. 12
Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.
12x dienstags, ab 07.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr,
Online über Zoom
Euro 114 ab 7 TN

Mittelstufe B1

**S365
Spanisch B1 – Reunión de español**

Maria Viviana Carvajal de Neurauter
Lehrmaterial: Perspectivas contigo B1, Lekt. 3/4
¡Practicamos nuestro español! Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern zugleich die Aussprache und gewinnen somit immer mehr Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache.
12x freitags, ab 03.03.23, 18.45 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Gesundheit ist der „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. So hat es die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon 1946 formuliert, und dem ist auch heute nichts Neues hinzuzufügen. Gesundheit ist Haltung und Lebensführung, die man sich aneignen kann, z. B. durch Kurse, Workshops und Vorträge an Ihrer Volkshochschule.

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.
- Mit Ihrer Anmeldung zu einem Online-Kurs über Zoom stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.
- Kurs-Stundenplan siehe www.vhs-bad-aibling.de

KURS-STUNDENPLAN Entspannung/Gymnastik/Fitness Frühjahr-Sommer 2023

Wochentag	Uhrzeit	Thema	Dozent
Montag	18.00 - 19.00	Yoga	Brigitte Schneider
Dienstag	18.00 - 19.00	Yoga	Brigitte Schneider
Mittwoch	18.00 - 19.00	Yoga	Brigitte Schneider
Donnerstag	18.00 - 19.00	Yoga	Brigitte Schneider
Freitag	18.00 - 19.00	Yoga	Brigitte Schneider
Samstag	10.00 - 11.00	Yoga	Brigitte Schneider
Sonntag	10.00 - 11.00	Yoga	Brigitte Schneider

Tipp Kurstage!
www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“.

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

S401 Lachen ist gesund – Lachyoga

Ute Liebhard

Lachen ist ein Energiebooster und entspannt zugleich. Es baut Stresshormone ab und stärkt unser Immunsystem. Dazu hilft es uns, den Kopf freizubekommen und aktiviert unsere Glückshormone. Lachyoga ist eine wissenschaftlich fundierte Technik und besteht aus einer Kombination von Atemübungen, Koordinationsübungen und der Einladung zum Spiel. Lachtraining stärkt unsere Resilienz und trägt zu einer optimistischen Haltung bei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

**Samstag, 20.05.23, 13.30 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 27**

S402 + S403 Waldbaden im Mangfalltal – leichtes Wandern mit Achtsamkeit

Brigitte Petzinger

Möchten Sie Waldbaden (die Japaner nennen das „Shinrin Yoku“) in einem heimischen Wald kennenlernen? Sie erleben den Wald mit allen Sinnen, genießen die wohlthuende Waldatmosphäre und die gesunde Waldluft, das achtsame Schlendern, die Düfte und Aussichten, die sanften Bewegungen. Sie erfahren, warum der Wald heilsame Kräfte birgt und welche Wirkung die Waldatmosphäre auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden haben kann. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit ganz einfach in den Alltag integriert werden. Wohltuende Effekte, die wir vor der Haustür haben und ganz neu zu schätzen lernen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage.
**Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 12**

**S402 – Sonntag, 26.03.23, 10.00 – 12.00 Uhr
S403 – Samstag, 01.07.23, 08.00 – 10.00 Uhr**

S404 + S405 Meditatives Zeichnen an der Mangfall

Brigitte Schneider

Erleben Sie einen Tag zur Förderung der Achtsamkeit, Entspannung und der eigenen Kreativität. An der Mangfall sitzen wir in Ruhe nahe am Wasser und meditieren achtsam – auf den Fluss und unseren Atem konzentriert. Diese ruhige Stimmung und das Fließenlassen nehmen wir mit ins Zeichnen.

Es sind keine Vorkenntnisse für Meditation oder Zeichnen notwendig.

Die Meditation ist anfangs noch geführt und wird angeleitet, ebenso wird das Zeichnen erst noch erklärt – dann geschieht alles wie von allein. Bei Schlechtwetter findet der Kurs im vhs-Haus statt.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, linienfreies Papier, Kugelschreiber, Brotzeit, Getränk.

**Treffpunkt: vhs-Haus, Eingangsbereich
jeweils Euro 36**

**S404 – Samstag, 13.05.23, 10.00 – 16.00 Uhr
S405 – Samstag, 01.07.23, 10.00 – 16.00 Uhr**

S406 Tag der Achtsamkeit mit Pilates- Elementen und Entspannungsübungen

Helene Rennings

Ein Tag des Einfühlens, Auf-sich-achtens, Körper-spürens, Wahrnehmens und Loslassens, damit die Seele baumeln kann. Mit sanften und gezielten Pilates-Übungen stärken wir die Muskeln am ganzen Körper und bringen ihn in Balance. Verschiedene Entspannungsübungen lassen uns die Außenwelt vergessen, abschalten und uns hinterher geistig erfrischt und entspannt fühlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Handtuch, Matte, Brotzeit, Getränk.

**Samstag, 18.03.23, 09.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 18**

IHR FACHHÄNDLER FÜR ARBEITSSCHUTZBEDARF IN BAD AIBLING

hlgld®

atlas
the shoe company

MAS
Safety. Made in Germany

PLANAM

SÖHNGEN®
Erste Hilfe • Notfallmedizin

JSP

Snickers
WORKWEAR

MASCOT

Gewerbepark Markfeld 1a • 83043 Bad Aibling • Tel.: 0 80 61 / 939 01 30 • info@hgd-sicherheit.de • www.kompetenzzentrum-arbeitssicherheit.de

SCHUTZAUSRÜSTUNG

ARBEITSKLEIDUNG

SICHERHEITSSCHUHE

**S407
Achtsamkeit im Alltag**

Klaus-Peter Brenner

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, ganz im „Hier und Jetzt“ zu sein, sowohl körperlich als auch geistig. Ein „achtsamer Mensch“ achtet auf den Augenblick, ohne ihn zu bewerten. Zur Erreichung dieses Ziels beschäftigen wir uns mit Körper- und Atemwahrnehmung, Meditation und Körpertraining aus fernöstlichen Traditionen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Matte.

10x dienstags, ab 28.02.23, 17.45 – 19.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 80

**S408
Stressbewältigung mit Bewegung, Entspannung und Meditation**

Christiane Sasse

Stress und anhaltender Druck bedingen viele Beschwerden nicht nur in unserem Körper wie Schmerz und Anspannung, sondern auch Gefühle wie Gereiztheit, Wut und Frust. Viele Erkrankungen haben ihre eigentliche Ursache in einem Ungleichgewicht von Aktions- und Ruhemodus. Innere Ruhe und Gelassenheit, Erholung und einfach das Gefühl, mit sich selbst im Frieden zu sein, stehen heute allerdings viel zu selten auf der täglichen Agenda. Es gibt wunderbare Möglichkeiten, aufzutanken und die Schalter wieder auf Regeneration und Selbstheilung umzulegen. Meditation ist nicht „die eine“ Technik, sondern ein besonderer Zustand der inneren Stabilität. Wir schöpfen wieder Kräfte und nehmen eine neue Leichtigkeit mit in unseren Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Matte.

12x montags, ab 06.03.23, 19.45 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 90

**S409
Autogenes Training**

Angela Rieß

Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungsmethode mit der Sie lernen, sich im Alltag jederzeit kleine Ruheinseln zu schaffen. Sie ist hilfreich, Stress abzubauen, immer wiederkehrende Gedanken zu durchbrechen und aufzulösen, was sich insbesondere auch im Fall von Einschlafschwierigkeiten bewährt hat. Im Verlauf des Kurses gibt es ebenso Raum für Rückmeldungen, Fragen und eine aufbauende Phantasiereise.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, kleines Kissen, Matte.

3x freitags, ab 10.03.23, 18.45 – 20.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 27

**S410
Klang-Oase – Insel der Entspannung**

Christa Schäffer

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, in der Sie sich innerhalb kurzer Zeit deutlich spürbar erholen können. Genießen Sie wie die Klänge verschiedener Klanginstrumente (Klangschalen, Monochord, Flöte, Koshi, Gong etc.) zu tiefer Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verhelfen können. Die meditativen Klänge berühren die Seele, es können Blockaden und Spannungen gelöst sowie negativer Stress abgebaut werden und sich ein ganzheitliches Wohlfühl einstellen. So können Sie für Ihren Alltag Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Decke, Matte.

3x freitags, ab 24.03.23, 19.15 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 23 + Material Euro 4



Dozenten auf Honorarbasis gesucht für die Fachbereiche:

- Gesundheit und Fitness
- Sprachen
- Kultur und Gestalten
- Gesellschaft und Leben
- Vorträge
- Junge vhs



Die vhs Bad Aibling hat am 2. April 2020 das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg erhalten. Das Prozessmodell des Volkshochschulverbandes nach ZBQ (Zertifizierte Bildungs-Qualität) bescheinigt der vhs Bad Aibling eine hohe Servicequalität bei der Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltungen. Die vhs Bad Aibling ist außerdem über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Wir setzen auf Qualität! Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs Bad Aibling: Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O.
Heilpraktikerin · Osteopathin · Physiotherapeutin

Mediale OsteoEmpathie®

Ganzheitliche Begleitung:

- * bei Kinderwunsch/Familienplanung
- * während der Schwangerschaft/nach Geburt für Mutter & Kind
- * bei Hochsensibilität
- * Ganzheitliche Gesundheitsförderung & Vorsorge für Familien
- * Ganzheitliche Frauenheilkunde

Therapie · Weiterbildung · Seminare
www.mediale-osteopathie.de

S419

Yoga-Wochenendseminar: Kraft und Flexibilität, Freiheit, Frieden und Freude für Körper, Geist und Seele

Christiane Sasse

Yoga – was ist das Geheimnis seiner besonderen Wirkung? Yoga verändert nicht nur unsere Körperkomposition, sondern darüber hinaus auch unsere Lebenseinstellung. Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis werden Rücken und Muskeln kräftiger, Faszien und Gelenke geschmeidiger, die Organe und der Stoffwechsel angeregt. Je elastischer und stärker wir uns körperlich fühlen, desto flexibler, kraftvoller, entschlossener und widerstandsfähiger können wir auch in unserem Denken und Handeln werden. Lassen Sie sich auf eine motivierende Erfahrung ein und entdecken Sie in diesen zwei Tagen, was Körper, Geist und Seele wirklich bedeuten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, warme Socken, Matte.

2x, Samstag, 22.04.23, 10.00 – 17.00 Uhr und Sonntag, 23.04.23, 10.00 – 15.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 64

S420 – S431

Hatha-Yoga

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit. Yoga fördert Ihr Körperbewusstsein, Ihr Konzentrationsvermögen, verhilft Ihnen zu emotionaler Ausgeglichenheit und zu einer positiven Lebenseinstellung. Durch sanfte, präzise Körperübungen trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Stabilität. Verspannungen und Stress bauen Sie ab. Die Atemübungen tragen dazu bei, Ihren Stoffwechsel, Kreislauf und Energiehaushalt zu harmonisieren. Die Entspannungstechniken stärken Ihr Immunsystem und helfen Ihnen, Ihre Kraftquelle zu finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke, Matte.

S420 – Anfänger

Daniela Funk

Eine Einführung in die einzelnen Yogahaltungen und schrittweise Hinführung zum Sonnengruß.

8x freitags, ab 05.05.23, 08.15 – 09.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 43

S421 – Anfänger und Geübte

Christiane Sasse

12x montags, ab 06.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 96

S422 – Anfänger und Geübte

Renate Stekly

14x dienstags, ab 28.02.23, 10.45 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 94

S423 – Anfänger und Geübte

Sabrina Doden

Bitte zusätzlich mitbringen: kleines Kissen.

11x dienstags, ab 28.02.23, 17.00 – 18.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 74

S424 – Anfänger und Geübte

Sabrina Doden

Bitte zusätzlich mitbringen: kleines Kissen.

11x dienstags, ab 28.02.23, 18.30 – 19.45 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 74

S425-Z – Online: Anfänger und Geübte

Christiane Sasse

Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.

12x dienstags, ab 07.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Online über Zoom

Euro 96

S426 – Anfänger und Geübte

Melanie Rössler

Bitte zusätzlich mitbringen: Kissen.

13x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.15 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Euro 87

S427 – Anfänger und Geübte

Christiane Sasse

12x donnerstags, ab 09.03.23, 18.15 – 19.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 96

S428 – Anfänger und Geübte

Christiane Sasse

12x donnerstags, ab 09.03.23, 20.00 – 21.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 96

S429 – Anfänger und Geübte

Sabrina Doden

Bitte zusätzlich mitbringen: kleines Kissen.

9x freitags, ab 03.03.23, 18.45 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 60

S430 – Geübte und Fortgeschrittene

Melanie Rössler

Bitte zusätzlich mitbringen: Kissen.

13x donnerstags, ab 02.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Euro 104

S431 – Fortgeschrittene

Renate Stekly

14x dienstags, ab 28.02.23, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 112

Tipps Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“.

S432

Yoga für Frauen – Anfänger und Geübte

Stefanie Möslein

Die Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) aus Hatha-, Yin- und Hormonyoga richten sich auch an Frauen vor, in und nach den Wechseljahren sowie an Frauen mit Kinderwunsch. Sehnen, Muskeln und Gelenke können geschmeidiger werden. Entspannungsphasen zur inneren Ruhe und Gelassenheit ergänzen die Yogastunde. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Matte.

14x mittwochs, ab 01.03.23, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 94

S433

Yin Yoga – Anfänger und Geübte

Christina Gerg

Yin Yoga ist ein sanfter Yoga-Stil, bei welchem die einzelnen Haltungen passiv gehalten werden (ca. 2–3 Minuten). Yin Yoga bringt die entgegengesetzten Kräfte von Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht – auf körperlicher und geistiger Ebene. Yin Yoga hilft gegen muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit sowie geschmeidigere Gelenke. Sie werden das Spiel der Meridiane kennenlernen. Durch das passive Erspüren in den Haltungen werden die tiefsten Schichten des Faszienwebes erreicht und der Körper kann sich entspannen. Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Matte, Getränk.

10x dienstags, ab 28.02.23, 19.30 – 20.30 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Euro 54



**OSTEOPATHIE - AUSBILDUNG
IN TRAUNSTEIN**

AUFBAU DER AUSBILDUNG

- Modular und berufsbegleitend aufgebaut
- Ausbildungsdauer 4 Jahre
- Beginn der Ausbildung jeweils im September

WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE

Sonntagshornstr. 21 | 83278 Traunstein | Tel. 0861 166 97 97

S434

Vinyasa Yoga – sportliche Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene

Daniela Funk

Voraussetzungen: mind. 1 Yoga-Kurs (gleich welche Yoga-Stilrichtung)

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die einzelnen Asanas fließend ineinander übergehen und die Bewegungen im Einklang mit dem Atem erfolgen. Meist wird mit Musik geübt. Vinyasa Yoga stärkt in hohem Maße Konzentration und Flexibilität. Es mobilisiert die Wirbelsäule und die Gelenke und lockert fasziales Gewebe durch Beugen, Strecken und Drehen. Die Tiefenmuskulatur wird in hohem Maße angesprochen. Durch die Konzentration auf die Bewegungsabfolgen und die gleichzeitige Beobachtung des Atems findet der Körper in seinen ureigenen Rhythmus und es entfaltet sich Meditation in Bewegung: Von der Bewegung in die Ruhe, vom Lärm in die Stille, von außen nach innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, feste Decke, Matte.

8x freitags, ab 05.05.23, 09.30 – 11.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 64

S436

Yoga und Mantras singen – eine wunderbare Kombination!

Stefanie Möslein und Nicole Bahrami

Nach einer entspannenden Yoga-Einheit singen wir gemeinsam – a capella oder begleitet von Ukulele bzw. E-Piano – einfache und eingängige Mantras. Alle können mitsingen, die Freude am Singen haben und an der einzigartigen Kraft der Mantras teilhaben möchten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bei schönem Wetter findet der Kurs in der Nähe der Mangfall statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Dienstag, 11.07.23, 17.30 – 19.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 14

S437 – S439

Power Yoga – Schwerpunkt Rücken

Mirjam Lang

Bei den ausgewählten Power-Yoga-Übungen liegt der Schwerpunkt in der Stärkung und Beweglichkeit des Rückens sowie des Bauchs, der Beine und des Pos.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, großes Handtuch, Matte.

S437

10x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.00 Uhr, Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 54

S438

12x mittwochs, ab 01.03.23, 18.45 – 19.45 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 64

S439

11x freitags, ab 03.03.23, 08.45 – 09.45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 59

S440 + S4401

SUP Yoga

Stefanie Herrmannsdörfer

Voraussetzungen: sichere Schwimmkenntnisse, Grundkenntnisse im Yoga

Egal, ob Sie mit dem SUP (Stand Up Paddle Board) schon vertraut sind oder es ausprobieren wollen – SUP Yoga eignet sich für jeden. Yoga in der Natur und auf dem Wasser vereint die innere und äußere Welt auf eine wunderbare Art. In Verbindung mit dem Element Wasser, tauchen Sie noch tiefer in einen ganz besonderen Zustand der Entspannung. Balance, Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung der Tiefen- und Beckenbodenmuskulatur werden dabei auf dem SUP noch intensiver durch die Bewegungen des Wassers und den instabilen Untergrund trainiert und in Einklang gebracht.

SUPs können für Euro 10 ausgeliehen werden.

Bitte teilen Sie Ihren Ausleihwunsch bei der Anmeldung mit.

Bitte mitbringen: temperaturangepasste Kleidung, Wechselkleidung, Badeschuhe, Mückenschutz, falls vorhanden SUP.

Kursort: Hochstrasser See, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 25

S440 – Sonntag, 21.05.23, 08.30 – 10.15 Uhr

S4401 – Sonntag, 09.07.23, 08.30 – 10.15 Uhr

S441 – S448

Die Feldenkrais-Methode, Bewusstheit durch Bewegung

Sie leiden an Verspannungen, die sich besonders im Nacken-, Schulter- und unteren Rückenbereich bemerkbar machen? Durch kleine, angenehme Bewegungen lernen Sie, eigene Bewegungsmuster zu erkennen und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Matte.

S441 – *Hannelore Kronen*

10x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 67

S442 – *Hannelore Kronen*

10x montags, ab 27.02.23, 19.30 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 67

S443 – *Lea Wackerle*

15x mittwochs, ab 01.03.23, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 100

S444 – *Lea Wackerle*

15x mittwochs, ab 01.03.23, 10.30 – 11.45 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 100

S445 – *Hannelore Kronen*

10x donnerstags, ab 02.03.23, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 67

S446 – *Hannelore Kronen*

10x donnerstags, ab 02.03.23, 10.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 80

S447 – *Lea Wackerle*

14x donnerstags, ab 02.03.23, 17.00 – 18.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 94

S448 – *Lea Wackerle*

14x donnerstags, ab 02.03.23, 19.00 – 20.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 94

S451

Qigong am Morgen – Anfänger und Geübte

Eugen Schneider

Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam ausgeführten Übungen. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt. Sie sind fließend, fördern die Koordination und geben Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong können die Muskeln geschmeidig machen und Verspannungen lindern, die inneren Organe werden massiert und der Herzschlag kann sich beruhigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

6x donnerstags, ab 09.03.23, 09.30 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 32



BAD AIBLINGER MOORKISSEN

Panradl Moor GmbH
Austraße 7 · 83569 Vogtareuth
Tel. 08038 9096560 · Fax 08038 9096561
www.aiblinger-moor.de

Moorkissen · Moorbad · Moorsalbe · Heilmoor

Gymnastik

- 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!

S460 + S4601

Stuhl-Gymnastik für ältere Menschen

Christine Werbinek

Stuhl-Gymnastik ist eine wunderbare Methode, um fit zu bleiben und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu haben. Mit verschiedenen Kleingeräten kann man sehr gut die Muskeln und Gelenke schonend trainieren. Die vielseitigen Übungen verbessern Kraft, Kondition und Koordination. Bodenübungen entfallen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Kursort: vhs-Haus, Entspannungsraum

S460

5x donnerstags, ab 09.03.23, 09.00 – 10.00 Uhr

Euro 27

S4601

10x donnerstags, ab 27.04.23, 09.00 – 10.00 Uhr

Euro 54

S461

Gesund bleiben – mit Spaß an der Bewegung, 60plus

Andrea Barth-März

Sie haben Spaß an der Bewegung, wollen Ihr Körpergefühl verbessern und Ihren Alltag ohne körperliche Probleme meistern? Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit einem bunten Mix aus sanften und gezielten Übungen genau das Richtige.

Inhalte: Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, verschiedene Spiele, Entspannungstechniken, Osteoporose-Prävention.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Matte.

12x montags, ab 27.02.23, 09.00 – 10.15 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 80

→ R565

Gesunder Schulter-/Nackенbereich bei einseitiger Körperhaltung

Freitag, 10.02.23, 20.00 – 22.00 Uhr

siehe Seite 32

S462

Workshop: Rücken und Entspannung

Christine Werbinek

Ein Nachmittag mit Bewegung für die Gelenke von Wirbelsäulengymnastik bis Gelenktanz, Rückenentspannung und Zeit für sich selbst. Herzhaftes Lachen und Gemeinschaft inbegriffen. Wir werden den Rücken am Beginn und am Ende des Workshops skizzieren und können Unterschiede feststellen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, Zeichenblock.

Samstag, 06.05.23, 15.00 – 18.00 Uhr,

vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 16

S463 – S4681

Wirbelsäulengymnastik

Sie stärken Ihren Rücken auf angenehme und effektive Weise. Durch Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch runden diese Kurse ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Handtuch, Matte, Getränk.

S463 – mit Entspannung

Stefanie Schreiber

11x dienstags, ab 28.02.23, 17.30 – 18.30 Uhr,

Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle

Euro 59

S464 – mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

14x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 75

S465 – mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

14x mittwochs, ab 01.03.23, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 75

S466 – mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Martine Dawid

5x donnerstags, ab 23.03.23, 15.45 – 16.45 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 27

S4661 – mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Martine Dawid

6x donnerstags, ab 11.05.23, 15.45 – 16.45 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 32

S467

RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

Andrea Barth-März

12x montags, ab 27.02.23, 10.30 – 11.45 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 80

S468

RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

Cornelia Strauß

7x donnerstags, ab 02.03.23, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 38

S4681

RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

Cornelia Strauß

6x donnerstags, ab 04.05.23, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 32

S470 – S472

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Christine Werbinek

Sie üben, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und ihn zu trainieren, damit er seine Trage- und Stützfunktion aufnehmen kann. Beckenbodenübungen helfen vorbeugend und unterstützend bei Blasenschwäche, Organsenkungen, Unterleibsschmerzen, allgemeiner Vitalschwäche und Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Faszienrolle, Matte.

Kursort: Berufsschule, Raum 1-43

jeweils Euro 80

S470

15x montags, ab 27.02.23, 16.45 – 17.45 Uhr

S471

15x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.00 Uhr

S472

15x montags, ab 27.02.23, 19.15 – 20.15 Uhr

S480

In Balance – Bauch-Beine-Po mal anders!

Christiane Sasse

Mit Klassikern aus Pilates und Yoga geht es an die „Problemzonen“. Mit Pilates stimulieren wir sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln, kräftigen die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Die zusätzlichen Yoga-Elemente stärken zusätzlich Beine und Po und verbessern unsere Haltung, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, Matte, Getränk.

12x dienstags, ab 07.03.23, 19.45 – 20.45 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 64

S481 – S484-H

Pilates

Mit Pilates stimulieren Sie sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln, kräftigen die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur. Pilates trainiert Ihren Körper ganzheitlich, stimuliert die Faszien und wirkt sich somit positiv auf das Bindegewebe aus. Verbessern Sie dadurch Ihre Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung und schulen Sie die Atmung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß), Handtuch, Matte.

S481

Christiane Sasse

12x dienstags, ab 07.03.23, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 64

S482

Christina Gerg

10x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.15 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Euro 67



S483-Z

Online: Geübte/Fortgeschrittene

Marion Krattenmacher

Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.

10x montags, ab 27.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr, Online über Zoom

Euro 54

S484-H

leicht Geübte

Marion Krattenmacher

Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

10x mittwochs, ab 01.03.23, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum und Online über Zoom

Euro 54

S485 + S486

Controlbalance-Pilates

Helene Rennings

Controlbalance-Pilates trainiert sanft den Körper, mobilisiert und stabilisiert gleichzeitig die Muskeln und bringt hierbei den Körper wieder in Balance. Die Controlbalance-Pilates-Methode macht sich die Erkenntnisse zur Rehabilitation von Rückenschmerzen zunutze.

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß), Handtuch, Matte.

S485

15x donnerstags, ab 02.03.23, 17.00 – 18.15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 100

S486-Z – **Online**

Der Kurs findet ausschließlich Online über Zoom statt.

10x mittwochs, ab 01.03.23, 19.15 – 20.15 Uhr, Online über Zoom

Euro 54

Dein Fahrradfachgeschäft mit

- 400 m² Verkaufsfläche
- Zahlreichen Parkplätzen
- Kompetentem und freundlichem Service
- Großer Auswahl an E-Bikes, Mountainbikes, Trekkingräder, Rennräder und Kinderräder

Unsere Fahrradmarken

CUBE

ROTWILD
- KLEINER CYCLING DEPT.

SCOTT

Bianchi

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch geschlossen

Telefon: 08061/9367396

Aiblinger Str. 17c, 83043 Bad Aibling

www.radlmeier.com

Fitness

- 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!

S500 Piloxing®

Angela Tropeschug

Piloxing® kombiniert die ästhetischen und feinen Übungen von Pilates mit den kraftvollen und schnellen Bewegungen vom Boxen. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei diesem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung insgesamt. Verschiedene Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen. Cool Down und Floor Work runden die Stunden ab.

Zur Unterstützung kommen spezielle Gewichtshandschuhe (Frauen 250 g pro Handschuh) zum Einsatz, welche Sie im Kurs erhalten (Euro 24,95). Bitte mitbringen: Stoppersocken (oder barfuß), Handtuch, Matte, Getränk.

12x montags, ab 27.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr, Realschule, Turnhalle

Euro 64

S501 + S5011 Zumba® Toning

Micha Kampmiller

Zumba® Toning ist ein Fitness-Training mit speziellen Hanteln, sogenannten „Toning-Sticks“. Zu Latino-Rhythmen trainieren und stärken wir gezielt Muskelgruppen an z. B. Arme, Rumpf und Unterkörper. Wir formen unseren Körper und verbessern unsere Kondition und dennoch bleibt auch bei diesem Format die Partystimmung erhalten. Die Original Zumba®-Toning-Sticks werden von der Kursleiterin gegen eine Gebühr von Euro 1/Stunde zur Verfügung gestellt und können auch im Kurs für Euro 16 erworben werden. Bereits angefallene Leihgebühr wird angerechnet.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Kursort: Luitpoldschule, Turnhalle

S501

6x dienstags, ab 28.02.23, 17.30 – 18.15 Uhr
Euro 24

S5011

10x dienstags, ab 25.04.23, 17.30 – 18.15 Uhr
Euro 40

S502

Fit in den Sommer! Rundum-Fitness – Präventionstraining

Marion Krattenmacher

Diese Kursstunde lässt Sie schwitzen, strafft und kräftigt Ihre „besten Seiten“ bei motivierender Musik. Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Bändern, Stepps, Gymnastikbällen oder Minitrampolinen wird das Training abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Thera-Band, großes Handtuch, Matte.

10x dienstags, ab 28.02.23, 19.35 – 20.35 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 56

S503 + S5031 StrongNation™

Anja Gunnesch

StrongNation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Die Muskulatur von Armen, Beinen, Bauch und Po wird gestärkt und Kalorien verbrannt. StrongNation™ fordert den gesamten Körper und bietet die Möglichkeit, das Training an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

Kursort: Realschule, Turnhalle

S503

5x dienstags, ab 28.02.23, 20.15 – 21.00 Uhr
Euro 20

S5031

12x dienstags, ab 18.04.23, 20.15 – 21.00 Uhr
Euro 48

S504

Fatburner-Intervall-Step, Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene

Mirjam Lang

Mit dem Step kräftigen Sie Ihren Körper und trainieren Ihre Ausdauer. Bei fetziger Musik erarbeiten Sie Choreografien im Wechsel mit Kräftigungsintervallen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch.

12x mittwochs, ab 01.03.23, 17.30 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 64



**S505 – S5051
Faszientraining**

Cornelia Strauß

Ein Ganzkörpertraining in der Kombination mit Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht. Wir verbessern die Körperwahrnehmung sowie die Stoffwechselfvorgänge, ein besseres Körpergefühl stellt sich ein. Bewegungen werden verfeinert und die Effizienz der Muskularbeit gesteigert, mit und ohne Geräte. Abgerundet wird das Training durch den Einsatz der Faszienrolle.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Faszienrolle, Handtuch, Matte, Getränk.

Kursort: Luitpoldschule, Turnhalle

jeweils Euro 38

S505

7x mittwochs, ab 01.03.23, 18.30 – 19.30 Uhr

S5051

7x mittwochs, ab 03.05.23, 18.30 – 19.30 Uhr

S506

Bodystyling

Birgit Posselt

Ein flacher Bauch, knackige Po- und feste Bauchmuskeln, straffe Arme und Beine, ein kräftiger Rücken: Bodystyling trainiert effektiv den ganzen Körper. Durch Bodystyling verbessern Sie Ihre Figur, fördern die Fettverbrennung und stärken die Ausdauer der Muskeln. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden dazu öfter wiederholt. Abgerundet wird das Training durch gezielte Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Theraband, Matte, Getränk.

13x mittwochs, ab 15.03.23, 19.30 – 20.30 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 70

S508 – S5081

Full Body Workout

Cornelia Strauß

Wir trainieren 60 Minuten und verbrennen Fett noch 48 Stunden danach! Das ultimative Nachbrenn-Workout für maximalen Effekt. Durch das Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht sich im Nachgang unser Sauerstoffverbrauch und unsere Stoffwechselaktivität bleibt auch in der Ruhephase danach weiter gesteigert. Ob nun Training mit Hanteln oder Kettlebell – Spaß und Schwitzen sind vorprogrammiert.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk, bei Outdoor zusätzlich eine 1-kg-Hantel.

S508 – Frühling

7x donnerstags, ab 02.03.23, 20.00 – 21.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 38

S5081 – Outdoor: Sommer

8x donnerstags, ab 04.05.23, 20.15 – 21.15 Uhr,

Treffpunkt: Parkhaus Therme, Treppenhaus

Euro 43

S509

Step & Tone

Mirjam Lang

Im ersten Teil des Kurses trainieren wir mit leichten Choreografien auf dem Step, im Anschluss straffen und kräftigen wir Bauch, Beine und Po.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch.

11x freitags, ab 03.03.23, 09.55 – 10.55 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 59



S512 – S513

Hula Hoop – richtig in Schwung!

Hula Hoop liegt voll im Trend! Das Training mit dem Reifen stärkt Ihre Körpermitte, den Beckenboden, Beine und Po und regt die Fettverbrennung an. Mit der richtigen Musik findet jeder seinen Flow, der Kopf wird frei! Mit viel Freude werden wir uns mit dem klassischen „Waisthoopern“ und den ersten Tricks beschäftigen. Ziel ist es, Lust an der Bewegung zu haben und ein gutes Gefühl für sich und seinen Körper zu entwickeln. Zwischendurch sorgen Fitnessübungen für Abwechslung und fordern den ganzen Körper.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne mehr bewegen oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten, sowie für Mamas nach abgeschlossener Rückbildungsgymnastik, die ihren Rumpf stärken und den Beckenboden trainieren möchten. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, kleines Handtuch, Matte, Getränk.

S512 – Andrea Eder

5x montags, ab 27.02.23, 17.30 – 18.30 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 33

S5121 – Andrea Eder

10x montags, ab 17.04.23, 17.30 – 18.30 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 66

S513 – Lena Pietsch

10x dienstags, ab 21.03.23, 18.20 – 19.20 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 66

Frühlings-Apotheke
Münchner Straße 17a
Ecke Frühlingstraße
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 / 4597

Linden-Apotheke
Lindenstraße 4
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 / 1066
Telefax 08061 / 5125

Privatpraxis für Heilpraktik und Physiotherapie
Bad Aibling, Rennbahnstraße 2

Andrea Köstler-Posch

Mein komplexes Therapieangebot:

- Viscerale Osteopathie (Behandlung aller Bauch-, Becken- und Brustorgane, Schädel)
- Physiotherapie mit Manueller Therapie (auch Dorntherapie und Kinesio-Taping)
- Akupunktur und TCM (für Immunsystem, Schmerztherapie, Emotionsausgleich)
- Darm-Funktionsanalyse (bei Verdauungsproblemen, Blähungen, Sodbrennen,..)
- THE CHANGE® (Lösen ursächlichster Stress-Speicherungen- Leben kann leicht sein ☺)

Terminvereinbarungen: 0171 7369530 oder andrea.koestler.hp@gmail.com
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage: hpundphysio-andreakoestler.de



Verkauf & Vermietung

Seit über **5 Jahrzehnten** sind wir für unsere Kunden da und begleiten Sie beim:

- **Verkauf** von Eigentumswohnungen, Häusern und Grundstücken
- **Vermietung** von Wohnungen und Häusern jeder Art und Größe

**Erfahrung schafft Vertrauen
und gute Ergebnisse.**



Wir suchen

in Bad Aibling, Umgebung, sowie im Großraum Rosenheim für unsere solventen Kaufinteressenten:

- Häuser jeder Art
- Grundstücke für Wohnbebauung, auch für Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen jeder Art und Größe
- Mietobjekte zur Wohnnutzung



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne! Objektiv, zuverlässig und diskret!

Reitberger Immobilien GmbH
Bahnhofstraße 18 · 83043 Bad Aibling
Tel.: 08061 – 40 31 · Fax: 08061– 40 68

info@reitberger-immo.de
www.reitberger-immo.de

REITBERGER Immobilien Bad Aibling
Ihr Partner seit 1967



Unsere Immobilienangebote finden Sie unter » www.reitberger-immo.de



S515 – S5161
**Balance Swing™ –
 sanfte Trampolin-Fitness**

Sandra Wilhelm

Das Gute-Laune-Training für alle Altersgruppen (bis 120 kg Körpergewicht) vom Einsteigenden mit Grundkondition bis zum Profi. Gelenkschonend werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen trainiert. Besonders positiv wirkt sich das Schwingen auf dem Trampolin auf die Bandscheiben aus. Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Durch die Beanspruchung fast aller Muskelgruppen wird die körpereigene Balance verbessert. Durch Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion, werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Entgiftungsprozesse im Körper werden beschleunigt und somit die körpereigene Lebensenergie aktiviert.

Bitte mitbringen: Socken, großes Handtuch, Getränk.

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

S515

5x dienstags, ab 28.02.23, 16.00 – 17.00 Uhr

Euro 33

S5151

10x dienstags, ab 18.04.23, 16.00 – 17.00 Uhr

Euro 66

S516 – sportliche Anfänger und Geübte

5x dienstags, ab 28.02.23, 17.05 – 18.05 Uhr

Euro 33

S5161 – sportliche Anfänger und Geübte

10x dienstags, ab 18.04.23, 17.05 – 18.05 Uhr

Euro 66

Tipp Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

S517 – S518
**Trampolin-Fitness mit
 WORLD JUMPING®**

Jeanette Wolter

WORLD-JUMPING®-Trampolinkurse machen nicht nur Spaß, sie stärken Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Sie sind von sanft bis intensiv für jedes Niveau und jedes Alter geeignet (bis 120 kg Körpergewicht). Über 400 Muskeln sind in Aktion. Neben dem Gute-Laune-Effekt verbrennen Sie jede Menge Kalorien und fühlen sich nach dem Training schwerelos.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 66

S517

10x montags, ab 27.02.23, 19.15 – 20.15 Uhr

S518

10x donnerstags, ab 02.03.23, 19.15 – 20.15 Uhr

S521 – S5231

**Zumba® Fitness – Tanz-Workout
 mit Spaßfaktor**

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Fitness, Ausdauertraining und lateinamerikanische Tänze (ohne komplizierte Choreografien) vereinen sich hier auf ideale Weise. Der Spaß ist dabei wichtiger als genaue Schrittfolgen. Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Es ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig. Bitte mitbringen: bequeme, leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

S521 – *Julia Broot*

6x montags, ab 27.02.23, 10.30 – 11.30 Uhr,

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 32

S5211 – *Julia Broot*

10x montags, ab 24.04.23, 10.30 – 11.30 Uhr,

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 54

S522 – *Anja Gunnesch*

5x dienstags, ab 28.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 27

S5221 – *Anja Gunnesch*

12x dienstags, ab 18.04.23, 19.00 – 20.00 Uhr,

Realschule, Turnhalle

Euro 64

S523 – *Micha Kampmiller*

6x mittwochs, ab 01.03.23, 19.30 – 20.30 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 32

S5231 – *Micha Kampmiller*

10x mittwochs, ab 26.04.23, 19.30 – 20.30

Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 54

S524 + S5251
Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Ein Fitnessprogramm, welches speziell für Sporteinsteiger, Menschen mit Übergewicht, Rücken- oder Gelenksproblemen und aktive ältere Erwachsene entwickelt wurde (keine Sprünge oder Drehungen). Ein fetziger Mix aus Latino-Musik und bekannten Pop-Songs sorgt für absoluten Spaß und ausgelassene Stimmung in der Kursstunde und nebenbei auch für eine Verbesserung der Kondition, der Flexibilität und des Gleichgewichts. Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

S524 – *Julia Broot*

6x montags, ab 27.02.23, 09.15 – 10.15 Uhr,

vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 32

S5241 – *Julia Broot*

10x montags, ab 24.04.23, 09.15 – 10.15 Uhr,

vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 54

S525 – *Micha Kampmiller*

6x dienstags, ab 28.02.23, 18.30 – 19.30 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 32

S5251 – *Micha Kampmiller*

10x dienstags, ab 25.04.23, 18.30 – 19.30 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 54

Outdoor-Training

- 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.

Sneeschuhwanderungen mit Sylvia Klimesch

Gemütlich wandern wir auf lawinsicheren Pfaden im Voralpenland. Die Tourenziele werden kurzfristig nach Schneelage ausgesucht.

Bitte mitbringen: Bergbekleidung (Anorak, Handschuhe, Mütze, winterfeste Bergschuhe), evtl. Wechselkleidung, warmes Getränk, kleine Brotzeit, Tagesrucksack; wenn vorhanden: Schneeschuhe, Gamaschen, Bergstöcke.

Bei Bedarf kann die benötigte Ausrüstung gegen Gebühr (Schneeschuhe, Euro 8, Bergstöcke, Euro 2) bei der Dozentin ausgeliehen werden.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 30

Schnupperer (max. 200 Höhenmeter)

R542 – Sonntag, 05.02.23, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Anfänger (max. 400 Höhenmeter)

R544 – Samstag, 04.02.23, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

R545 – Samstag, 18.02.23, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

R5451 – Samstag, 25.02.23, 08.00 – ca. 13.00 Uhr

R5452 – Sonntag, 26.02.23, 08.00 – ca. 13.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 15.02.23)

R546

Vollmond-Sneeschuhwanderung mit Einkehr (max. 400 Höhenmeter)

Sonntag, 05.02.23, 15.00 – ca. 20.00 Uhr

Fortgeschrittene (max. 800 Höhenmeter)

R547 – Sonntag, 19.02.23, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

S540

Lauftreff

Evelyne Bichlmaier

Eine bestimmte Strecke joggen, das wollten Sie schon lange einmal ausprobieren! In diesem Kurs verbessern Sie Schritt für Schritt Ihre Leistung und entdecken dabei die Freude an einem moderaten und gesunden Lauftraining. Zu Beginn wechseln sich Walking- mit Laufeinheiten ab, bis Sie am Ende des Kurses ca. 5 Kilometer am Stück laufen können. Die Laufeinheiten beginnen und enden mit Aufwärm- und Stretch-Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Laufschuhe.

10x montags, ab 27.02.23, 09.00 – 10.00 Uhr,

Treffpunkt: vhs-Haus

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

S541

Nordic Walking für Anfänger

Martine Dawid

In einer kleinen Gruppe erlernen Sie das für Hüft- und Kniegelenke schonende Gehen mit Nordic Walking-Stöcken. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Funktionsgymnastische Übungen (Dehnung, Kräftigung) runden jede Übungseinheit ab. Nordic Walking macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, Lauf-/Walkingschuhe, Nordic-Walking-Stöcke.

8x donnerstags, ab 20.04.23, 10.00 – 11.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Harthausen
Euro 32

S5081

Outdoor: Full Body Workout – Sommer

Cornelia Strauß

Wir trainieren 60 Minuten und verbrennen Fett noch 48 Stunden danach! Das ultimative Nachbrenn-Workout für maximalen Effekt. Durch das Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht sich im Nachgang unser Sauerstoffverbrauch und unsere Stoffwechselaktivität bleibt auch in der Ruhe danach weiter gesteigert. Ob nun Training mit Hanteln oder Kettlebell – Spaß und Schwitzen sind vorprogrammiert.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk, bei Outdoor zusätzlich eine 1-kg-Hantel.

8x donnerstags, ab 04.05.23, 20.15 – 21.15 Uhr,
Treffpunkt: Parkhaus Therme, Treppenhaus
Euro 43

S542

Stadtradeln – die vhs Bad Aibling ist dabei!

Evelyne Bichlmaier

Treten Sie 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und unsere Stadt Bad Aibling – im Team der Volkshochschule – in die Pedale! Wir unternehmen gemeinsame Radtouren in unsere schöne Umgebung und sammeln so viele Radkilometer.

Registrieren Sie sich im Team „vhs Bad Aibling“, dann erhalten Sie die Termine (mit ca. Km-Angabe) per E-Mail.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Helm, Brotzeit, Getränk.

verschiedene Termine im Zeitraum

18.06. – 08.07.23,

Treffpunkt: vhs-Haus

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

Prävention und medizinische Themen

R565

Gesunder Schulter-/Nackbereich bei einseitiger Körperhaltung

Tanja Kneisel

Kennen Sie das auch: Nach stundenlangem (falschen) Sitzen am Schreibtisch oder einseitiger Körperhaltung spüren Sie Verspannungen im Schulter-/Nackbereich einhergehend mit starker Bewegungseinschränkung hin bis zu Spannungskopfschmerz?

In diesem Workshop lernen Sie, den Schulter-/Nackbereich zu lockern, Hals- und Brustwirbelsäule zu mobilisieren und den Schultergürtel wieder in richtigem Maß zu stärken. Begleitend werden hierzu zielgerecht Hintergrundwissen und Zusammenhänge vermittelt, damit Sie körperlich im Gleichgewicht bleiben – auch unter Berücksichtigung und Einbezug einer richtigen Ergonomie.

Ein Handout erhalten Sie im Anschluss per E-Mail. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Freitag, 10.02.23, 20.00 – 22.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 14

R566

Gesunde Augen am Bildschirm, Smartphone und Arbeitsplatz

Tanja Kneisel

Kennen Sie das auch: Nach stundenlangem (falschen) Sitzen am Bildschirm oder Smartphone spüren Sie Verspannungen im Schulter-/Nackbereich, einhergehend mit Kopfschmerzen hin bis zu Sehproblemen? Langandauerndes Blicken im Nahbereich lassen die Augen ermüden und zeitweise sogar schlechter sehen – besonders bei zu geringer Beleuchtung.

Sie lernen, visuellen Überlastungssymptomen und deren Begleiterscheinungen vorzubeugen. Die praktischen Übungen können leicht als regelmäßiges Training in den Alltag mit eingebaut werden, und Sie erhalten Tipps, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand entspannte Augen beibehalten – eine Sehbesserung oft miteingeschlossen. Eine Bildschirmpräsentation ergänzt und vertieft das Hintergrundwissen, um das Verständnis für die Zusammenhänge des Sehapparates nachhaltig zu intensivieren. Fragen zu Bildschirmarbeitsplatzbrille und Ergonomie werden beantwortet.

Bitte tragen Sie während des Kurses keine Kontaktlinsen.

Ein Handout erhalten Sie im Anschluss per E-Mail.

Freitag, 10.02.23, 16.30 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 20

→ S409

Autogenes Training

3x freitags, ab 10.03.23, 18.45 – 20.15 Uhr
siehe Seite 23

S551

Acht-Tage-Basen-Kur – POWER statt SAUER*Hans-Josef Schröders*

Gönnen Sie sich diese Zeit der Entgiftung, Entsäuerung und Regeneration! Eine Basen-Kur ist ein Neustart für Ihren Stoffwechsel und damit eine ausgezeichnete Möglichkeit für mehr Gesundheit und zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Die Basen-Kur beinhaltet eine nahezu ausschließlich pflanzliche, vitalstoffreiche und basenbildende Ernährung. Durch das Meiden von säurebildenden Nahrungsmitteln kann der Stoffwechsel entlastet und umgestimmt werden. Ein so entlasteter Organismus hat dann die Möglichkeit, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und schneller zu regenerieren. Vitalität und Wohlbefinden werden positiv beeinflusst. Als angenehmer Begleiteffekt verliert man ganz nebenbei und schonend ein paar Pfunde Reinigungs-, Entsäuerungs- und Entgiftungsprozesse werden durch naturheilkundliche Maßnahmen unterstützt.

In den Treffen während der Kur erwarten Sie Erfahrungsaustausch, Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen, und Sie erhalten Tipps für die Zeit während und nach der Kur.

Ca. Euro 25 Materialkosten (Bittersalze und Basenpulver) fallen für die Durchführung der Kur an. Ein Skript und ausführliche Informationen erhalten die Teilnehmenden am Einführungsabend.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Matte (ab 2. Treffen).

**4x, jeweils im vhs-Haus, Einführungsabend:
Montag, 17.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Raum 3,
anschließende Treffen während der Kur:
Freitag, 21.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
Entspannungsraum,
Montag, 24.04.23, 20.15 – 22.15 Uhr, Raum 3
und Donnerstag, 27.04.23, 19.45 – 21.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 64 Skript Euro 15

S552

DEIN Weg zum Wohlfühlgewicht – Theorie und Praxis (Kochkurs)*Clara Stitz und Franziska Strieker*

Mit dem Wunsch Abzunehmen sind Sie nicht alleine. In der Gruppe kann man Erfahrungswerte teilen, sich untereinander austauschen und unterstützen. Wir wollen Ihnen wertvolle Tipps an die Hand geben wie Sie es schaffen, langfristig und gesund abzunehmen, ohne Diäten, Hungern und Verbote. Die Mischung aus Fachwissen, alltagsbezogenen Beispielen und praktischen Übungen gibt Ihnen maximalen Input für den Startschuss auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel. Wir kombinieren bei diesem Kursangebot einen theoretischen Anteil (Präsentation mit Einbeziehung der Teilnehmenden) mit einem praktischen Anteil (Kochkurs inkl. Verkostung der zubereiteten Gerichte). Ihr Begleiter im Kurs und zuhause wird das von uns zur Verfügung gestellte Workbook sein. Dieses füllen Sie mit Ihren individuellen Themen und Schwerpunkten, Notizen und Erinnerungen. Auch nach Ende des Kurses steht es Ihnen zur Verfügung und Sie können aktiv im Alltag damit arbeiten.

Bitte mitbringen: verschließbare Gefäße, Schreibzeug. Anmelde- und Stornoschluss: 27.04.23

**2x samstags, 06.05. und 20.05.23,
14.00 – 19.00 Uhr,**

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Raum A.010, Küche

Euro 98 + Verzehrgeld Euro 30

S553

Kneippscher Wohlfühltag – Tagesseminar „Richtig kneippen“*Sabine Sporrer*

Vermittelt werden folgende Inhalte: Tipps für die Anwendungen daheim; Anleitung zu Waschungen, Güsse, Bäder, Wickel, Trockenbürsten; Anleitung zum Einrichten eines häuslichen Kneippbads; Tagesplan/Wochenplan erstellen; Selbsthilfe bei Befindlichkeitsstörungen; Verhaltensregeln. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kurze Hose oder Rock, Badeschuhe, warme Socken, Badebekleidung, Körpermassagelbürste, zwei Badetücher, Geschirrtuch, Waschlappen, Wolldecke, Matte, Schreibzeug, Brotzeit, Getränk.

**Samstag, 06.05.23, 10.00 – 16.00 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36**

Euro 41

S554

Tanztherapie – eine ganzheitliche Erfahrung, Unterstützung und Neuorientierung in belastender Alltagssituation*Katrin-Ann Schwarzer*

Der Tanz als elementare Ausdrucksform und heilende Kraft ist so alt wie der Mensch und weit älter als seine Sprache. Die Tanztherapie ist eine körper- und tiefenpsychologisch orientierte Methode. Unter Anleitung und mit Musik finden Sie zu Ihrer natürlichen und individuellen Bewegungsform. Ohne Leistungsdruck erleben Sie mit Freude die eigenen Tanzbewegungen, fördern dadurch Ihr Körpervertrauen und Ihr Selbstbewusstsein. Diese Erfahrungen beziehen Sie in Ihre Lebensgestaltung ein und verbessern so Ihre Lebensqualität. Die Teilnahme ist auch bei körperlichen Einschränkungen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken.

**8x mittwochs, ab 15.03.23, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 80

→ S116

Heimische Heilkräuter- und Bergblumenwanderung im Arzmoos am Wendelstein

Samstag, 17.06.23, 09.00 – ca. 16.00 Uhr

siehe Seite 13

→ S117

Auf den Spuren des Müllner-Peters in Sachrang (Museum und Kräuterspaziergang)

Sonntag, 18.06.23, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Seite 13

→ S580 + S581

Von der Wiese auf den Tisch – Kochen mit Wildkräutern

Samstag, 03.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr und

Samstag, 08.07.23, 10.00 – 13.00 Uhr

siehe Seite 37

S555

Erholamer, tiefer Schlaf – mehr Gelassenheit und Vitalität im Alltag*Lea Wackerle*

Das SounderSleepSystem™ ist ein sanftes Schlaftraining: Können Sie schlecht einschlafen? Wachen Sie nachts auf und haben Schwierigkeiten wieder einzuschlafen? Dieses System – bestehend aus kleinen, sanften Bewegungen und Atemtechniken – stellt eine wirksame Hilfe dar, um Ihren Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und tiefen Schlaf zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie sind am Morgen erholt und ausgeruht und gehen mit mehr Energie in den Tag. Gleichzeitig ist es eine Methode bei stressbedingten Gesundheitsstörungen und eine reiche Quelle für Freude, Ausgeglichenheit und Harmonie. Die einzelnen Übungen sind schnell zu erlernen und im Alltag leicht zu praktizieren.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Decke, großes Handtuch, kleines Kissen, Matte.

**2x freitags, 05.05. und 12.05.23, 18.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum**

Euro 34 + Material Euro 3

S556

Resilienz*Ute Liebhard*

Kennen Sie Menschen, die scheinbar aus allen noch so widrigen Lebensumständen unbeschadet oder gar gestärkt hervorgehen? Das Zauberwort heißt „Resilienz“, eine Kernfähigkeit der Lebensbewältigung, die gelernt und trainiert werden kann. Diese Fähigkeit – unsere innere Widerstandskraft – unterstützt uns dabei, nicht nur die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern, sondern diese Situationen auch zu unserem Vorteil zu nutzen. In diesem Seminar erhalten Sie Impulse, Reflexionshilfen und individuelle Anregungen. Durch praktische Übungen trainieren und stärken Sie Ihre Resilienz. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Freitag, 23.06.23, 18.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2**

Euro 20 + Material Euro 2

S557

Prävention und Hoffnung*Marianne Bradaric*

Hoffnung gilt als ein wichtiger Faktor für psychisches Wohlbefinden, denn sie ist verbunden mit einer positiven Einstellung in Bezug auf die Zukunft. Hoffnung ist ein auch zentrales Thema im Hinblick auf Gesundheitsziele und Prävention, denn Hoffnungslosigkeit kann zu Depressionen führen. Wann brauchen wir Hoffnung? Und was brauchen wir, um Hoffnung zu haben oder zu geben? Wir erarbeiten uns die Themen Gefühle, Stärken, Zukunftsszenarien und schauen uns das Prinzip Hoffnung genauer an.

**6x donnerstags, ab 09.03.23, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2**

Euro 60



PRECHTL

Hier geht's mir gut

Bad Aibling Ebersberger Straße 1
 Brannenburg Nußdorfer Straße 33
 Raubling Friedrich-Fuckel-Straße 1
 Bad Feilnbach Kufsteiner Straße 44



Regional einkaufen & genießen



Freiland-Eier von der Familie Baumann aus Högling



Käsespezialitäten von der Dorfkäserei Hubert Stadler aus Herrmannsdorf



Mehl und Müsli von der Hofbäckerei Steingraber aus Vagen



Obstbrände von der Brennerei Stocker aus Tattenhausen



Fleisch- und Wurstwaren von der Metzgerei Hilger aus Rosenheim



Bad Feilnbacher Honig von der Familie Spann aus Au/Bad Aibling



Kaffees von der Kaffeerösterei Martermühle aus Aßling



Eisspezialitäten von der Familie Gschwendtner aus Söchtenau

Wir haben für Sie geöffnet: Montag bis Samstag 8.00 bis 20.00 Uhr

prechtl.de



GUTE ENERGIE

beim Lernen!

INTERNATIONALE STUDIEN BELEGEN ES:

Genügend gutes Wasser trinken fördert ...

KONZENTRATION
UND DENKFÄHIGKEIT

WOHLBEFINDEN UND
AUSGEGlichenHEIT

AGILITÄT UND POSITIVE
EMOTIONEN



ST. LEONHARDS
Quellen

www.st-leonhards-quellen.de

Kochen und Genuss

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“
(Deutsches Sprichwort)

Sie interessieren sich für gesunde Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe? Sie sind offen für neue Ideen beim Kochen, Backen, und Trinken? Tolle Rezepte für selbst zubereitetes Essen sowie Tipps und Tricks für eine vielseitige Ernährung finden Sie in unseren Kochkursen.

Kochen

S570 Käsefondue – eine Schweizerin gibt Einblicke

Rosmarie Kaderli

„Fondue isch guet und git e gueti Luune.“
(Schweizer Werbeslogan)

Von der gebürtigen Schweizerin erfahren Sie, welche Zutaten für ein echtes Schweizer Käsefondue erforderlich sind und welche Grundregeln beachtet werden müssen. Alles wird in geselliger Runde zubereitet, in der Sie viel Wissenswertes zu passendem Käse, Brot, Getränken und Nachtschiff erfahren. Ein gemeinsames Essen mit passendem Nachtschiff im Rahmen eines gemütlichen Beisammenseins rundet den Abend ab.

Freitag, 03.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2

Euro 14 + Verzehrgeld Euro 12

S571 Das perfekte Steak & Co.

Rosa Marx

So bereitet man das perfekte Rindersteak zu oder auch eine Entenbrust! Sie erfahren, was Sie über die Herkunft und über die richtige Zubereitung von kurzgebratenem Fleisch wissen müssen, damit es innen zart und saftig ist. Zum Fleisch gibt es Speckbohnen und knusprige Bratkartoffeln. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Dienstag, 14.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
Luitpoldschule, Raum E-11

Euro 18 + Verzehrgeld Euro 20

→ S104

Besichtigung Bio-Hofkäserei mit Käseverkostung

Samstag, 18.03.23, 10.00 – ca. 13.00 Uhr
siehe Seite 11

Bildung, Wissen, Spaß, Erlebnisse verschenken?



Geschenkgutscheine gibt es in der Geschäftsstelle.

S572 + S573 Birkensteiner Knödeleien

Michaela Schmitz-Guggenbichler

Was für den Italiener die Nudeln sind, sind für den Bayern die Knödel. Eine große Auswahl davon bietet der Bayerische Knödelhimmel: Spinatknödel, Speckknödel, Kas-Knödel, Zwetschgenknödel, Marillenknödel und nicht zuletzt der klassische Semmelknödel. Über die große Kunst der Knödelherstellung und viel Wissenswertes zu diesem Thema erfahren Sie bei diesem Kochkurs.

Gemeinsam kochen wir in fröhlicher Runde ein leckeres Knödelenü, das anschließend natürlich auch gemeinsam verspeist werden darf.

In der Kursgebühr sind Verzehrgeld und ein „Knödeldiplom“ enthalten.

Kursort: Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 59

S572 – Freitag, 17.03.23, 15.45 – 20.00 Uhr

S573 – Freitag, 12.05.23, 15.45 – 20.00 Uhr

S574 Vergessene bayerische Schmankerl

Rosa Marx

Es schlummern in allen bayerischen Regionen Gerichte, die drohen, vergessen zu werden. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit regionalen Rezepten. Es gibt Saures Lüngerl mit Knödel sowie ausgebackenen Kartoffelteig in Butterschmalz mit Apfelmus bzw. mit Kraut.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Donnerstag, 23.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
Luitpoldschule, Raum E-11

Euro 18 + Verzehrgeld Euro 12

S575 Griechische Genussküche vegetarisch, Rezept Nr. 1

Andrea Lehnerer

Zusammen mit der begeisterten Hobbyköchin zaubern Sie fleischlose kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Land der Götter, von Klassikern wie Tsatsiki und Bauernsalat bis zu traditionellen Schmankerln wie Briam und Tomatenbällchen und vielem mehr. Genießen Sie gemeinsam die südländischen Gerichte, deren farbenfrohe Vielfalt und die anregenden Düfte in fröhlicher Runde.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Samstag, 22.04.23, 17.00 – 21.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Raum A.010, Küche

Euro 31 + Verzehrgeld Euro 18

S576 Fingerfood

Rosa Marx

In diesem Kurs dreht sich alles um Häppchen, Snacks und Fingerfood. Erfahren Sie, wie Sie abwechslungsreiche Gerichte im Kleinformat zubereiten und optisch ansprechend servieren. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Dienstag, 25.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
Luitpoldschule, Raum E-11

Euro 18 + Verzehrgeld Euro 12

S577 Vegane Küche – köstlich und voller Leben

Susanne Prem

Vegan und lecker – ein Widerspruch? Nein! Sie werden sehen: Die vegane Küche ist spannend und vielfältig. Zusammen zaubern wir vegane Köstlichkeiten und genießen diese gemeinsam. Außerdem lernen Sie, auf was es bei der Zubereitung von veganen Speisen ankommt. Sie werden erfahren, wie Ihnen durch einfache und kleine Tipps und Tricks das „Wohlfühlkochen“ auch zuhause gelingt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Sonntag, 07.05.23, 10.00 – 14.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Raum A.010, Küche

Euro 31 + Verzehrgeld Euro 20



S578 + S579 Das Antipasti 1 x 12

Rosa Marx

Antipasti, so nennen die Italiener ihre unendlich vielfältig zubereiteten Vorspeisen. Sie sind so abwechslungsreich und vielschichtig wie die verschiedenen Regionen Italiens selbst. Während die Kursleiterin bis zu 12 verschiedene Vorspeisen zubereitet, blicken Sie ihr über die Schulter und erhalten jede Menge Tipps und neue Anregungen für die Zubereitung. Holen Sie sich den Süden nach Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

jeweils Euro 18 + Verzehrgeld Euro 12

**S578
Dienstag, 23.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr,**
Luitpoldschule, Raum E-11

**S579
Mittwoch, 24.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr,**
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Küche

Evi Gampl Gartenbau

Gehölze und Stauden

- Obst- und Ziergehölze
- Beeren- und Blütensträucher
- Rosen und Bienenpflanzen u.v.a.m.

Kräuter und Heilpflanzen

- Heil- und Gewürzkräuter
- Wildkräuter und Teepflanzen
- Minzen in verschiedensten Sorten u.v.a.m.

EM-Produkte

- Neu seit 2022 -
Unser Baumlehrpfad!

Leistungen

- Gartenplanung und -gestaltung
- Gartenneuanlage
- Gartenpflege

Online-Kräuterversand

www.evi-gampl.de

Workshops – Kurse - Vorträge

Gärtnerei Evi Gampl – Zellerweg 4
83043 Bad Aibling

Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

office@evi-gampl.de Tel. 08061/1585



Tante Paula
Gasthausbrauerei



Täglich durchgehend gute warme Küche und hausge-
brautes Bier bei Tante Paula in Rosenheim am Roßacker.
Telefon 08031 - 8873088
www.tantepaula-gasthausbrauerei.de

würzig & süß

Bahnhofstraße 20 · 83043 Bad Aibling
Telefon: 08061 9396636 · Fax: 08061 9396635
Inhaberin: Maria Muhr

Suppen, Salate und Kuchen

Selbst gekocht, zubereitet und gebacken.
Ohne Zusatzstoffe und Packungen.
Selbstverständlich alles auch zum Mitnehmen.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 – 16.00 Uhr



**Matheis, Schießl
und Partner mbB**

Steuerberater

Lindenstraße 3 83043 Bad Aibling
Tel. +49 8061 93500 Fax +49 8061 935050
info@steuerberater-matheis.de
www.steuerberater-matheis.de

**Marien-Apotheke
Ostermünchen**




Apotheker Gerhard Kiemer
Rotterstrasse 2 83104 Ostermünchen
Tel. 08067/1542 · Fax. 08067/1544
Email. marienapo-ostermuenchen@t-online.de

Wir sind täglich von 7.15 – 13.00 und von 14.00 – 18.30 Uhr,
mittwochs von 7.15 – 13.00 Uhr
und samstags von 8.00 – 13.00 Uhr für Sie da.

S580 – S581

Von der Wiese auf den Tisch – Kochen mit Wildkräutern*Sabine Haase*

„Delikatessen am Wegesrand“ – erkennen und verwenden. Diese einfachen Kräuter sind die Pflanzen, aus denen im Laufe der Zeit unsere heutigen Kulturpflanzen gezüchtet wurden und die die Basis vieler ökologischer Kreisläufe darstellen. Geschützt und wertgeschätzt wird, was man kennt. Bei einer gemeinsamen Wanderung werden die grünen Schätze vorgestellt und erklärt. Bei einer anschließenden Genussrunde kann das vorbereitete Buffet aus den wilden Grünen mit Appetit verspeist werden. Dazu gibt es ein Skript mit Infos und Rezepten.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Schreibzeug, Speisenbehälter für Kostproben.

Der Treffpunkt an der Mangfall wird bei Anmeldung mitgeteilt.

jeweils Euro 29 + Verzehrgeld Euro 10

S580

Samstag, 03.06.23 (24.06.), 10.00 – 13.00 Uhr

S581

Samstag, 08.07.23 (22.07.), 10.00 – 13.00 Uhr

(jeweils Ausweichtermin bei schlechtem Wetter)

S592-K **FERIENKURS****Von der Weide auf den Tisch – informativer Familientag auf dem Bergbauernhof***Rosina und Christiane vom BergbauernWagal*

Wir wollen euch zeigen, woher eure Lebensmittel kommen, wie viel Arbeit und welcher langer Weg dahintersteckt. Warum ist es so wichtig, sorgsam mit unseren Lebensmitteln umzugehen und welche Tipps gibt es für mich als Verbraucher? Wie wird ein Rind von „nose to tail“ verwertet, was kann ich alles aus Rindfleisch machen und wie vielfältig sind die Produkte von der Kuh? Bei einem gemütlichen Mittagessen mit gemeinsamen Ratsch lassen wir den Vormittag ausklingen.

Kooperationsveranstaltung mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim (AELF). Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an das AELF zu.

Bitte mitbringen: bei schlechtem Wetter regenfeste Kleidung, Kinder bitte Gummistiefel, für die Verpflegung (Mittagessen mit einem Getränk) Euro 10 pro Erwachsenen, Euro 5 pro Kind.

Anmelde- und Stornoschluss: 24.07.23

Samstag, 19.08.23, 09.30 – 12.30 Uhr, Frasdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

→ S552

DEIN Weg zum Wohlfühlgewicht – Theorie und Praxis (Kochkurs)

2x samstags, 06.05. und 20.05.23, 14.00 – 19.00 Uhr

siehe Seite 33

Backen & mehr

R593

Schneeballen & Faschingskrapfen*Rosa Marx*

Süßes Schmalzgebäck ist immer ein Genuss, nicht nur im Fasching oder zu Familienfeiern. Sie erfahren, wie man den Teig richtig herstellt, ausweilt, in „Form bringt“ und dann im Fett ausbäckt. Wir backen Schneeballen, geschnittene Hasen und Faschingskrapfen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Dienstag, 07.02.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Küche Euro 18 + Verzehrgeld Euro 4



S585 – S586

Bauernbrot und Kräuterbutter – backen und buttern*Veronika Bernlochner, Rita Fesl*

Frisch gebackenes Brot und selbstgemachte Butter – verfeinert mit Kräutern. Gibt es etwas Besseres – noch dazu, wenn Sie das Brot selbst kneten, formen und in den Holzbackofen schieben? Vroni zeigt Ihnen, wie das geht und was beim Brotbacken alles beachtet werden soll. Während das Brot im Ofen backt, lernen Sie von Rita, wie man selbst Butter herstellt. Anschließend genießen Sie die selbst hergestellten Köstlichkeiten bei einem Kräutertrunk und erhalten die Rezepte für zuhause.

Die Kursgebühr beinhaltet Material- und Verzehrgeld. Bitte mitbringen: Stoffbeutel für das frische Holzofenbrot.

Kursort: Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

jeweils Euro 34

S585

Samstag, 22.04.23, 10.00 – 13.00 Uhr

S586

Samstag, 08.07.23, 10.00 – 13.00 Uhr

S587

Strudelparadies – pikant und süß*Rosa Marx*

Ein hausgemachter Strudel ist ein Genuss. Doch wie wird der Strudelteig so dünn und elastisch? Hier lernen Sie den gewissen „Kniff“. Wir bereiten klassischen Apfelstrudel, lockeren Quarkstrudel und zwei pikante Strudelvarianten zu. Die Ergebnisse mit hauchdünnem Teig zergehen auf der Zunge.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Donnerstag, 16.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Luitpoldschule, Raum E-11 Euro 18 + Verzehrgeld Euro 5

S588

Vegane Süßigkeiten*Susanne Prem*

Was wäre das Leben ohne süße Verführungen wie Kuchen, Cupcakes, Kekse, Eis und Schokolade? Dass das Ganze auch vegan geht, ist für viele Neuland. Sie lernen verschiedene Basics für die vegane Backkunst kennen. Außerdem kreieren wir weitere süße vegane Köstlichkeiten. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug.

Sonntag, 26.03.23, 10.00 – 14.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Raum A.010, Küche Euro 31 + Verzehrgeld Euro 20

Süffiges

S591

Bier-Braukurs*Nikolaus Starkmeth*

Mit dem Braumeister stellen Sie auf einer Speidel-Brauanlage während des Seminars 50 Liter Bier her. Hier wird das Thema bierernst genommen, aber auch Kurioses, Lustiges und Überraschendes zum Thema Bier kommt reichlich vor. Nach diesem Kurs kann jeder Teilnehmende auf jeder Anlage zuhause seinen eigenen Gerstensaft nach eigenen Vorstellungen brauen. Das zusammen hergestellte Bier wird bei Tante Paula vergoren und abgefüllt. Sobald es verkostet werden kann, werden Sie benachrichtigt.

Kleine Happen, Getränke (Tee, Kaffee, Wasser, Alkoholfreies, Bier) und ein aus drei Vorschlägen auswählbares Mittagessen sind in der Kursgebühr enthalten.

Anmelde- und Stornoschluss: 09.03.23

Samstag, 25.03.23, 10.00 – 16.00 Uhr, Rosenheim, Gasthausbrauerei Tante Paula, Nähe Bahnhof, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 99

Kultur und Gestalten

Kunst zu erleben ...

Wissenschaftliche Studien (u. a. das Forschungsprojekt „Persönlichkeitsbildung durch künstlerisches Gestalten“, Universität Erlangen-Nürnberg) haben die Effekte des Kunsterlebens und des bildnerischen Gestaltens auf die Persönlichkeit einerseits und auf die neuronale Hirnaktivität und Vernetzungen andererseits untersucht. Es wurde herausgefunden, dass die Beschäftigung mit Kunst bei Kursteilnehmern als eine große Bereicherung empfunden wird. Sie durchlaufen eine beachtliche Entwicklung hin zu einer eigenständigen künstlerischen Ausdrucksweise, erleben zunehmende eigene Kompetenz in der Betrachtung von Kunstwerken, des Verstehens von Literatur und haben Freude am gemeinsamen Austausch über Kunst.

Literatur

S600 Literaturkreis: Familienbande

Helga Butz

Die folgenden Bücher sollten Sie vor dem jeweiligen Termin gelesen haben. In zwangloser Atmosphäre unterhalten wir uns dann über die Bücher. Neue Leser und Leserinnen sind jederzeit herzlich willkommen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

13.03.23 Thomas Mann – Buddenbrooks

In den mehr als hundert Jahren seit seinem ersten Erscheinen hat der Roman über den Verfall einer angesehenen Lübecker Kaufmannsfamilie unzählige Menschen in seinen Bann gezogen und hat bis heute nichts an Charme und Aktualität eingebüßt.



17.04.23 Ruth Cerha - Zehntelbrüder

Mischa, ein junger Wiener DJ, hat zwei Stiefbrüder, einen Halbbruder und dann sind da auch noch die Töchter der ersten Frau des Stiefvaters aus zweiter Ehe. Seit seine Mutter das Heimkommen vergaß als er elf Jahre alt war, versucht er sich selbst nicht zu verlieren.

15.05.23 Ian McEwan - Kindeswohl

Richterin Fiona Maye ist in ihrer Ehe seit über dreißig Jahren glücklich. Bis zu dem Tag, als ihr Mann ihr einen schockierenden Vorschlag unterbreitet und ihr ein dringlicher Gerichtsfall vorgelegt wird, in dem es für einen 17-jährigen Jungen um Leben und Tod geht.

19.06.23 Per Petterson – Pferde stehlen

Trond erinnert sich in seiner Hütte in Ostnorwegen an den Sommer vor 50 Jahren, den er mit seinem Vater ebenfalls in einer Hütte verbracht hat. Als in der Nachbarsfamilie ein Unglück geschieht, entdeckt der Junge das wohlgehütete Geheimnis des Vaters. Eine wunderschön erzählte Geschichte über die Liebe und das Glück, das Jungsein und das Alter, die Natur und die Einsamkeit.

**4x montags, 13.03. – 19.06.23, 19.00 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 40**

Musik und Tanz

S620 Wort & Klang – ein berührender Abend

Christa Schäffer

Bekannte und weniger bekannte Gedichte, Texte, kurze Geschichten, untermalt und verwoben mit Klängen, Tönen, Melodien. Einfach mal die Augen schließen und sich lauschend den feinen Worten und wohlthuenden Klängen zuwenden. Es erwarten Sie an diesem Abend neben verschiedener Klangschalen besondere Instrumente wie Monochord, Flöte, Gong, Sansula und Kristallpentonia.

**Freitag, 17.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 10**

S621 Cajón – das kleine Schlagzeug

Astrid Mende

Das Cajón ist durch seinen schlagzeugähnlichen Klang als Begleitinstrument für fast jede Musikrichtung geeignet, leicht zu erlernen und durch das geringe Gewicht ideal für unterwegs – ein geniales Instrument! Im Kurs lernen Sie verschiedene Anschlagtechniken sowie einfache und typische Cajón-Grooves kennen.

Bitte mitbringen: Cajón.

**6x mittwochs, ab 19.04.23, 19.00 – 20.00 Uhr,
Bad Aibling, Lagerhausstraße
Euro 56**

S622 Trommeln – Anfänger

Astrid Mende

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Trommeln und Rhythmusinstrumente auszuprobieren, einfache Rhythmen zu lernen und im freien Zusammenspiel Ihr eigenes Rhythmusgefühl zu entdecken. Hauptsache, es macht Spaß! Die Instrumente werden gestellt.

**6x dienstags, ab 18.04.23, 18.30 – 19.30 Uhr,
Bad Aibling, Lagerhausstraße
Euro 58**



S623 + S624

Trommeln – afro-brasilianische Rhythmen

Matthias Langner

Sie lernen die abwechslungsreiche Welt afro-brasilianischer Rhythmen, die Kraft und den Klang verschiedener Trommeln wie Djembe, Bougarabou und Conga kennen. Die wichtigsten Grundlagen der Spieltechnik und Basisrhythmen werden spielerisch geübt.

Die Instrumente können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: falls vorhanden Trommel.

Kursort: Berufsschule, Raum 4-02

S623 – Anfänger und Geübte

8x freitags, ab 10.03.23, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 48

S624 – Fortgeschrittene

8x freitags, ab 10.03.23, 17.30 – 19.00 Uhr
Euro 72

S625

Djembe-Trommelworkshop für Anfänger

Alexander Aziz Tchelebi

Musik ist ein Grundbedürfnis des Menschen, weil es Emotion in Klang verwandelt. Rhythmus macht einfach nur Spaß. Wir trommeln auf afrikanischen Djemben meist afrikanische und selbst geschriebene Rhythmen.

Die Djemben werden gestellt.

2x samstags, 06.05. und 13.05.23,
13.00 – 15.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 22 + Material Euro 5

S626 + S627

Gitarrenkurs „Lagerfeuer“

Michael Pfeil

Sie erlernen Griffe und Schlagtechniken für die Liedbegleitung ohne Noten in einer lockeren Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Gitarre, Plektrum, Notenständer, falls vorhanden Stimmgerät, Schreibzeug.

Kursort: vhs-Haus, Raum 3
Euro 165 + Material Euro 3

S626 – Anfänger

15x dienstags, ab 07.03.23, 17.15 – 18.45 Uhr

S627 – Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Akkorde der ersten Lage (Grundakkorde), Barre Akkord schon geübt (macht nichts, wenn es noch nicht ganz funktioniert)

Ziel des Kurses: Akkorde frei über das ganze Griffbrett verschieben, im Barregriff oder in vereinfachter Form. Komplexere Rhythmik (Schlagmuster), Griffbrettübersicht

Bitte zusätzlich mitbringen: Kapodaster.

15x dienstags, ab 07.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr



S628 + S629

Ukulele – die freundlichste Minigitarre der Welt

Alexander Aziz Tchelebi

Die kleine hawaiianische Gitarre mit nur vier Saiten ist der Renner für Anfänger oder solche, die es sich bisher nicht zugetraut haben, überhaupt zu musizieren. Sie ist nicht nur leicht zu lernen, sondern aufgrund ihrer Größe auch sehr praktisch. Die Freude an selbstgemachter Musik kann so für jeden zum Teil des Alltags werden.

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer.

Ukulelen können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden. Bitte teilen Sie uns Ihren Ausleihwunsch bis eine Woche vor Kursbeginn mit.

Kursort: vhs-Haus, Vortragsraum
jeweils Euro 44 + Material Euro 1

S628 – Anfänger

6x samstags, ab 29.04.23, 09.30 – 10.30 Uhr

S629 – Geübte

6x samstags, ab 29.04.23, 11.00 – 12.00 Uhr



Tanzen

Tanzen spielt seit Menschengedenken in allen Kulturen eine wichtige Rolle. Tanzen kann aus verschiedenen Gründen gesundheitsfördernd wirken, z. B. durch körperliche Bewegung, Musikstimulation und soziale Integration.

S630

Tanzparty „Flamenco, Moderner Kreativer Tanz und Bauchtanz“ – Kennenlernen und Mitmachen

Roberta Ragonese und Daniela Malter

Sehen Sie, was sich hinter den Tanzformaten verbirgt, lassen Sie es sich von den Dozentinnen und deren Kursteilnehmenden zeigen und sich mitreißen. Sie bestimmen, inwieweit Sie bei den einzelnen Tanzrichtungen mitmachen und alles ausprobieren. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe (oder barfuß), warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. langen weiten Rock für Flamenco und Hüftschal oder großes Tuch für Bauchtanz.

Samstag, 22.07.23, 17.00 – ca. 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

S631 - S6321

Flamenco-Tanzkurse

Roberta Ragonese

Die Sonne des Südens, das Meer, die rhythmische Musik, die bunten Kleider, Blumen und viel Temperament. Flamenco ist das und viel, viel mehr! Im Kurs werden die Grundtechniken des Flamencotanzes erlernt bzw. vertieft (Körperkoordination, Rhythmusgefühl, Ausdruck und Improvisation) und in eine Choreografie zusammengefügt. Flamenco wird einzeln getanzt, von Männern wie von Frauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (für Frauen ein langer weiter Rock, für Herren eine Weste), Hallenturnschuhe, Schuhe mit leichtem Absatz (falls vorhanden Flamenco-Schuhe).

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

S631 – Anfänger und leicht Geübte

5x mittwochs, ab 15.03.23, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 37

S6311 – Anfänger und leicht Geübte

10x mittwochs, ab 03.05.23, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 74

S632 – Geübte

5x mittwochs, ab 15.03.23, 20.00 – 21.30 Uhr
Euro 55

S6321 – Geübte

10x mittwochs, ab 03.05.23, 20.00 – 21.30 Uhr
Euro 110

Fuchs Druck GmbH
83714 Miesbach
Riezlerstraße 12

Konzeption
Gestaltung
Satz
Druck
Weiterverarbeitung

Qualität
Termintreue
Zuverlässigkeit

Telefon 08025/7009-0
Telefax 08025/7009-20
www.fuchs-druck-miesbach.de

fuchs|druck
BUCHDRUCK OFFSETDRUCK

Gemischte Abfälle kontaktlos entsorgen

Putz Metalle Holz
Bauschutt
Beton Teppichreste Keramik
 Tapetenreste Fliesen



☎ 08071 / 92 79 - 0
www.zossedder.de

Ihr DER SACK Partner:

www.zossedder-shop.de

ZOSSEDER
Der Oane für Ois

"Get IT done!"

Ihr EDV-Systemhaus in Weyarn



Am Weigfeld 28
83629 Weyarn
+49 8020 904130
info@sbsgmbh.com
www.sbsgmbh.com



IT-Service



Computersysteme



Netzwerktechnik



Büromaschinen



seebauer-business-solutions



**R6342 – S636
Moderner Kreativer Tanz – Workshop**

Roberta Ragonese

Was kann ich durch die Bewegung meines Körpers spüren und ausdrücken? Themen wie Gefühle, Geschichten, Erinnerungen können mit dem Tanz sichtbar werden. Im Kurs richten sich die Bewegungsaufgaben nach Themen, Bewegungsstrukturen und Qualitäten, nach Formen in der Bewegung und im Raum. All diese Tanzerlebnisse erlauben das tänzerische Material zu erweitern, verschiedene körperliche Fähigkeiten zu entwickeln, Choreografien leicht selbst zu gestalten und die Technik der Tanzimprovisation zu erforschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, warme Socken, Brotzeit, Getränk.

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 27

R6342 – Samstag, 25.02.23, 10.00 – 14.30 Uhr

S634 – Sonntag, 26.03.23, 10.00 – 14.30 Uhr

S635 – Samstag, 29.04.23, 10.00 – 14.30 Uhr

S636 – Samstag, 20.05.23, 10.00 – 14.30 Uhr

S637 – Samstag, 15.07.23, 10.00 – 14.30 Uhr

**S638
Butoh-Tanz**

Barbara Hanel-Stocker

Butoh, japanischer zeitgenössischer Ausdruckstanz, ist formlos, flüchtig und entspringt dem Moment. Es ist ein Tanztheater, das nach dem 2. Weltkrieg in Japan entstanden ist. Die Magie des Tanzes liegt in seiner unendlichen Ausdrucksvielfalt – langsam, zart, poetisch oder schnell, wild, grotesk, verfremdet. Wir benutzen poetische Bilder, oft der Natur oder den tiefen Gefühlen des Menschen entlehnt und gehen damit auf die tänzerische Reise in innere und äußere Welten. Im Butoh-Tanz können Sie Ihren persönlichen Ausdruck erweitern wie auch die Fähigkeit, mit Ihnen selbst und Ihrem Umfeld in einem Thema in Resonanz zu sein. Der Kurs beinhaltet Warm-up, Körpertraining und vorbereitende Übungen wie Imagination, Atemübungen, Noh Walk und themengestützte sowie freie Bewegungsimprovisation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß).

Sonntag, 12.03.23, 15.00 – 18.00 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 19

**S640 + S641
Bauchtanz – sinnlich und lebendig**

Daniela Malter

Für Frauen jeden Alters, die ihren Körper – mit viel Lebensfreude und Sinnlichkeit – erspüren möchten. Der Bauchtanz vereint Kraft und Lebendigkeit mit Körperbewusstsein und aktiviert besonders unsere Körpermitte. Wir entdecken unsere Weiblichkeit neu und erleben die Freude am Tanzen miteinander. Dazu tanzen wir auf ägyptische Musik, experimentieren aber auch mit anderen Musikarten, die unsere Sinnlichkeit und Frauenpower herauslocken. Einige regulierende Yogaübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder großes Tuch.

Kursort: vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 75

**S640 – Anfänger und leicht Geübte
10x montags, ab 27.02.23, 17.45 – 19.00 Uhr**

**S641 – Geübte
10x dienstags, ab 28.02.23, 09.00 – 10.15 Uhr**

**S642 + S643
Salsa**

Franziska Schewe

Salsa bedeutet aus dem Spanischen übersetzt: Soße, Salat, Mischung, gut drauf – aufgeweckt sein, Reiz und Anmut. Salsa besitzt einen Zauber, der Sie nicht wieder loslässt. Salsa und Merengue sind Tänze, in denen eine Lebenshaltung zum Ausdruck kommt. Diese Bewegungsformen finden ihren Ursprung in der Karibik und sind in großen Teilen Südamerikas verbreitet. Sie verbinden afrikanische Wurzeln mit modernem Jazz. Salsa ist eine Mischung aus verschiedenen Rhythmen wie Mambo, Cha-Cha-Cha, Rumba.

Anmeldung bitte paarweise.

Kursort: Gymnasium, Aula

jeweils Euro 30

**S642 – Anfänger
4x donnerstags, ab 11.05.23, 19.00 – 20.00 Uhr**

**S643 – Fortgeschrittene
4x donnerstags, ab 29.06.23, 19.00 – 20.00 Uhr**

**S644 + S645
Disco Fox**

Franziska Schewe

Zu jeder Gelegenheit ist Disco Fox einsetzbar; er ist ein genialer Paartanz. Mit vielen Figuren ist er für jede Altersgruppe leicht zu erlernen.

Anmeldung bitte paarweise.

Kursort: Gymnasium, Aula

jeweils Euro 30

**S644 – Anfänger
4x donnerstags, ab 02.03.23, 19.00 – 20.00 Uhr**

**S645 – Fortgeschrittene
4x donnerstags, ab 30.03.23, 19.00 – 20.00 Uhr**

**S646 – S649
Trend- und Standardtänze**

Franziska Schewe

Wer tanzt, liegt im Trend! Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance! Sie üben sowohl die klassischen Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Tango, als auch die Lateintänze Jive, Rumba und Cha-Cha-Cha wieder. holen Sie und bauen darauf auf.

Anmeldung bitte paarweise.

**S646 – Anfänger
8x donnerstags, ab 02.03.23, 20.15 – 21.45 Uhr,
Gymnasium, Aula**

Euro 88

**S647 – Fortgeschrittene
8x donnerstags, ab 11.05.23, 20.15 – 21.45 Uhr,
Gymnasium, Aula**

Euro 88

**S648 – Fortgeschrittene
Voraussetzungen: mind. 4 Tanzkurse
15x samstags, ab 04.03.23, 19.35 – 21.05 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle**

Euro 150

**S649 – Fortgeschrittene
Voraussetzungen: mind. 5 Tanzkurse
15x samstags, ab 04.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle**

Euro 150

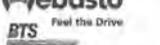
1a Auto Heindl GbR

Inhaber: Josef und Walter Heindl

Parkgelände Mietraching
Carl-von-Ossietsky-Str. 12
D-83043 Bad Aibling

TEL 0 80 61 / 38 98 340
FAX 0 80 61 / 38 98 341
MAIL auto-heindl@t-online.de
WEB www.auto-heindl.go1a.de




Wir machen, dass es fährt

Künstlerisches Gestalten

S650 – S6511

Das freie Mal- und Zeichenatelier

Jutta Reißer-Weiß

Kommen Sie mit Ihren Anliegen und Vorstellungen und zeichnen und malen Sie! Motive und Maltechniken können Sie frei wählen. Alle Materialien wie Acryl, Aquarell, Tusche etc. sind erwünscht. Auch wer neue Maltechniken lernen möchte, ist hier richtig. Der Malkreis ist offen für alle, die in entspannter Runde ihr schönes Hobby ausüben wollen. Auch für Einsteiger geeignet. Wir können voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren und verborgene Talente entdecken.

Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, evtl. Vorlagen wie Fotografien, Skizzen oder andere Bilder.

Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36

S650

5x dienstags, ab 07.03.23, 18.30 – 20.30 Uhr

Euro 74

S6501

7x dienstags, ab 25.04.23, 18.30 – 20.30 Uhr

Euro 103

S651

5x donnerstags, ab 09.03.23, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 74

S6511

6x donnerstags, ab 27.04.23, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 88

S652 – S6532

Abstrakte Acrylmalerei – „Weniger ist mehr“

Johanna Bell-Hartl

Das eigene Gefühl, die Lust am Bild durch Strich und Fläche, Struktur und Farbe sichtbar machen. Bitte mitbringen: 1 Keilrahmen max. 60 x 80 cm, 2 Universal-Flachpinsel 50/80 mm, Malmesser, Acrylfarben in den Grundfarben, Mallappen, Seidenpapier, Dekosand, ggf. Material für eine Collage (Mull, Foto, Zeitung etc.).

Weitere Acrylfarben und Flachpinsel können im Kurs erworben werden.

Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36

S652

6x montags, ab 27.02.23, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 88

S6521

6x montags, ab 24.04.23, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 88

S6522

5x montags, ab 26.06.23, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 74

S653

6x montags, ab 27.02.23, 11.15 – 13.15 Uhr,

Euro 88

S6531

6x montags, ab 24.04.23, 11.15 – 13.15 Uhr

Euro 88

S6532

5x montags, ab 26.06.23, 11.15 – 13.15 Uhr

Euro 74



S654

Freies Gestalten – Vielfalt und Spaß mit Acrylmalerei zwischen Gegenstand und Abstraktion

Angelika Hofer

Der Kurs ist abgestimmt auf das Arbeiten zwischen dem Gegenstand und den Abstraktionen. Sie können das Sehen und Wahrnehmen bewusst erleben lernen. Sie erhalten Hilfestellung für die Bildfindung. Bildaufbau, Farbsatz und die räumliche Wirkung werden erklärt, und Sie experimentieren mit verschiedenen Techniken. Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden werden beachtet. Bitte mitbringen: Acryl-Grundfarben (rot, blau, gelb), Acryl-Malpapier, verschiedene Pinsel.

10x donnerstags, ab 02.03.23, 19.00 – 21.30 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36

Euro 151



S660 – S6641

Happy-Painting! – Jeder kann malen, auch SIE

Timea Driesch

Die Happy Painting!-Malmethode, eine fröhliche und farbenfrohe Art des Malens, schenkt Ihnen das Vertrauen in Ihre eigene Kreativität und zeigt Ihnen, dass auch Sie wirklich malen können! Sie lernen in vier Schritten, wie einfach und entspannt Sie das eigene Motiv umsetzen können. Mit Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften entstehen zauberhafte Motive. In den Kursen Ostern und Muttertag können Grußkarten zu einem kleinen Geschenk werden. Jeder Termin beinhaltet eine Einführung und ein saisonales Motiv, das Sie frei wählen können. Keine Vorkenntnisse nötig!

Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36

jeweils Euro 22 + Material Euro 15

S655

Aquarell am Vormittag – Frühjahr

Ulrike Kirchner

Wir treffen uns am Vormittag, um in gemütlicher Runde miteinander zu aquarellieren. Wir wählen unsere Themen gemeinsam aus, z. B. Landschaften, Architektur, Stilleben, Bäume, Wasser oder Menschen und setzen sie dann in spannende Aquarelle um. Fragen zu Aquarelltechnik, Farbwahl und Komposition werden besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön, Gegenstände zum Aufbau von Stilleben, z. B. Geschirr, Küchen- oder Gartenutensilien, Obst oder Gemüse, Antiquitäten, alte Schuhe usw.

4x mittwochs, ab 08.03.23, 09.30 – 12.00 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36

Euro 61

S656

Aquarell am Vormittag – Sommer

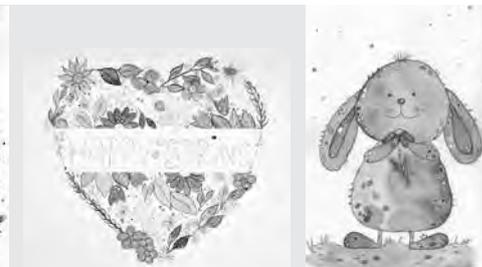
Ulrike Kirchner

Alle, die auch im Sommer den Pinsel schwingen möchten, treffen sich wieder in gemütlicher Runde zum Aquarellieren! Wir wählen unsere Themen und Techniken gemeinsam aus, z. B. Landschaften, das „Weiß im Aquarell“, Wasser, Bäume, Abstraktion, Menschen, Architektur usw. und setzen sie dann in spannende Aquarelle um. Auch Fragen zu Aquarelltechniken, Farbwahl und Komposition werden besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön, Blumenstrauß oder Fotos davon.

4x mittwochs, ab 28.06.23, 09.30 – 12.00 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36

Euro 61



S660 – **Kunterbunt**

Montag, 06.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr

S661 – **Ostern**

Freitag, 24.03.23, 09.00 – 12.00 Uhr

S6611 – **Ostern**

Montag, 27.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr

S662 – **Muttertag**

Montag, 24.04.23, 18.30 – 21.30 Uhr

S663 – **Frühling**

Freitag, 12.05.23, 09.00 – 12.00 Uhr

S6631 – **Frühling**

Montag, 22.05.23, 18.30 – 21.30 Uhr

S664 – **Sommer**

Freitag, 16.06.23, 09.00 – 12.00 Uhr

S6641 – **Sommer**

Montag, 26.06.23, 18.30 – 21.30 Uhr

**S658
Entwerfen und Zeichnen in
Schwarz-Weiß und Farbe**

Angelika Hofer

Am Anfang steht die Linie zunächst in der Fläche bis hin zum Gegenstandszeichnen als Raumstruktur in Transparenz. Zeichnerisch erforschen die Teilnehmenden, ausgehend von den Linienebenen, räumliche Zusammenhänge und ertasten sich so bis hin zu Raumfantasien. Ob frei gestaltet, an der Landschaft, dem Gegenstand oder an der Figur orientiert, stets wird eine individuelle Bildfindung durch die Linie angestrebt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Kohle, Tusche, bunte Kreiden, weißer Radiergummi, Bleistifte (2B, 6B, 8B). Materialien können auch im Kurs erworben werden.

**8x dienstags, ab 18.04.23, 10.00 – 12.00 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36
Euro 118**

**S665
Kunstvolle Kalligrafie –
Kunst des schönen Schreibens:
Frühlingsimpressionen**

Dirk Gallasch

Wir bringen den Frühling auf das Papier. Sie lernen Brush-Lettering mit Pinsel und/oder Brush-Pen in Verbindung mit einer Aquarell-Studie zum Thema Farben des Frühlings.

Sie erhalten ein Basispaket mit den benötigten Materialien wie z. B. Aquarellkarton, ein Brush-Pen, verschiedene Pinsel und Unterrichtsblätter. Zum Ausprobieren stehen Aquarellfarben, Graphit- und Buntstifte sowie Entwurfpapier zur Verfügung.

**Samstag, 18.03.23, 10.00 – 14.00 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36
Euro 32 + Material Euro 19**

**S666
Moderne Kalligrafie –
Kunst des schönen Schreibens:
Kalligrafie trifft Design**

Dirk Gallasch

Wir gehen neue Wege des Schreibens. Wir fertigen vor Ort ein, zwei Schreibgeräte aus Karton, Holz und auch Stoff an. Erleben Sie die unterschiedlichsten Ergebnisse. Darüber hinaus werden wir Materialien zweckentfremden und neben dem Lettern als „Designer“ dekorative Elemente kreativ mit einbauen. Sie erhalten ein Basispaket mit den benötigten Materialien und können gleich loslegen.

**2x samstags, 22.04. und 29.04.23,
11.00 – 14.00 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36
Euro 48 + Material Euro 19**

**S667 + S6671
Fotografie**

Peter Hofmann

„Was die Fotografie unendlich macht, findet nur einmal statt.“ (Roland Barthes)

Deshalb ist es erstrebenswert, das Handwerk der Fotografie zu beherrschen, um den Moment für die Ewigkeit jederzeit festhalten zu können.

Sie erhalten ein ausführliches Skript.

**Kursort: vhs-Haus, Raum 4
jeweils Euro 44**

**S667
Fotografie I – Grundkurs für Einsteiger**

Sie besitzen eine Kamera, aber kennen sich noch nicht so gut damit aus? Sie fotografieren selten und möchten sich verbessern? Oder Sie überlegen noch, mit dem Fotografieren zu beginnen? Dann sind Sie hier richtig. Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Die Themen Blende, Verschlusszeit, ISO-Einstellung, Schärfentiefe, Brennweite, Auflösung, Dateiformat und viele mehr werden behandelt. Aber auch mit etwas Theorie der Fotografie, der Bildgestaltung und den 10 Geboten für bessere Fotos werden wir uns beschäftigen. Die Besprechung eigener Bilder schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Werke.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive und Stativ.

**3x mittwochs, 15.03., 29.03. und 19.04.23,
18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 44**

**S6671
Fotografie II – Aufbaukurs für
Fortgeschrittene**

Sie fotografieren schon länger, kennen Ihre Kamera, die Grundeinstellungen sind Ihnen bestens vertraut. Jetzt wollen Sie die Feinheiten kennenlernen, Ihren Bildern den letzten Schliff geben? Dann sind Sie hier richtig. Wir dringen in die Tiefen der Kamera vor, optimieren die Belichtung, kitzeln die letzte Schärfe heraus, nutzen die Technik optimal. Dem Thema „Blitzen“ widmen wir einen eigenen Abend. Aber auch das Thema „Bildgestaltung“ heben wir aufs nächste Level und versuchen uns an einigen schwierigeren fotografischen Aufgaben.

Das Wichtigste aber bleibt die Bildbesprechung – von den eigenen „Fehlern“ lernen wir am meisten! Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive, Blitz und Stativ.

**3x mittwochs, 26.04., 10.05. und 24.05.23,
18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 44**

**S668
FotoWalk: Streetfotografie Bad Aibling**

Peter Hofmann

Sie haben gute Kamera-Vorkenntnisse und fotografieren gerne, aber Ihre Bilder könnten noch besser, intensiver, ungewöhnlicher, ausgefallener, mutiger sein – ein echter Hingucker eben? Bei unserem Rundgang durch Bad Aibling mit dem Schwerpunkt Streetfotografie üben wir, spontane Szenen unkonventionell einzufangen und entdecken jede Menge Details am Rande, auch hinter der schönen Fassade. Wir nehmen uns Zeit für die Motive, erarbeiten in der gemeinsamen Diskussion neue Sichtweisen und probieren jede Menge Tipps und Tricks aus. Bei der Nachbesprechung im vhs-Haus geht es um den Vergleich der besten Bilder, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeiten der Bearbeitung. In diesem Kurs steht nicht die Technik, sondern der Blick auf das Motiv und das Umsetzen der Bildideen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive und Stativ.

**2x, Montag, 01.05.23, 14.00 – 17.00 Uhr,
Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt und Mittwoch, 17.05.23,
18.45 – 20.45 Uhr vhs-Haus, Raum 4
Euro 37**

**S669
Digitale Fotobearbeitung und
-verwaltung**

Peter Weilacher

Voraussetzungen: Erfahrung im Umgang mit einer Digitalkamera und Windows-Grundkenntnisse. Die digitale Fotografie verführt zu einer großen Bilderflut. Deshalb ist es umso wichtiger, die Bilder in einem einfachen und effizienten Workflow zu sichten, zu bearbeiten und evtl. zu publizieren. Dazu gibt es viele preiswerte oder sogar kostenfreie Programme. In unserem praxisorientierten Workshop werden wir uns auf die kostenlos verfügbaren Bildbearbeitungs- und Verwaltungsprogramme konzentrieren. Zudem lernen wir die Möglichkeiten der RAW-Bearbeitung kennen und werfen einen Blick auf weitere freie oder preiswert verfügbare Tools. Nach diesem Workshop können Sie Ihre Bilder von der Kamera importieren, Galerien anlegen und verwalten, die Größe und Auflösung von Bildern verändern, Ausschnitte festlegen, Helligkeit, Farbabstimmung und Kontrast Ihrer Fotos beeinflussen. Sie lernen, Ihre Fotos für Diashows, Bildercollagen, Drucke, Fotobücher und Fotopräsentationen zu optimieren.

Bitte mitbringen: Laptop, Kamera, Speicherkarte oder USB-Stick (bestenfalls mit eigenen Bildern).
**2x mittwochs, 08.03. und 15.03.23,
18.00 – 21.00 Uhr, Berufsschule, Raum 4-03
Euro 40**

**Bildung, Wissen, Spaß,
Erlebnisse verschenken?**



Geschenkgutscheine gibt es in der Geschäftsstelle.

PFAFF
BERNINA
made to create

NÄHMASCHINEN
HOFBAUER

REPARATUR
ALLER FABRIKATE -
EIGENE
WERKSTATT

GESCHICKT NÄHEN & MEHR IN ROSENHEIM & MUHLDORF
Nähmaschinen Overlocks Stickmaschinen Bügelsysteme Zubehör

Stadtplatz 83 | 84453 Mühldorf | Tel. +49 8631 6327 | Herzog-Otto-Str. 2 | 83092 Rosenheim
Tel. +49 8031 6145048 | www.naehmaschinen-hofbauer.de | #naehmaschinenhofbauer

KNOPFLOCH
Stoffe, Kurzwaren und vieles mehr ...

Spötzl Barbara
Sedanstraße 8
83043 Bad Aibling
Tel. 08061/7097

Montag bis Freitag
9.00 Uhr - 12.00 Uhr 14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Mittwoch geschlossen

nonfiktionale
Festival des dokumentarischen Films Bad Aibling

16.-19.
MÄRZ
2023

MIT KINDERPROGRAMM

AIBVISION
FILMTHEATER

M&T
METALL & TECHNIK

- METALLBAU
- METALLVERARBEITUNG
- MONTAGEARBEITEN

MICHAEL KIRSCHBAUM

AHORNWEG 21
83104 SCHÖNAU

TEL: 0 171 / 78 23 117
FAX: 0 80 92 / 69 62 183

INFO@METALL-UND-TECHNIK.DE
WWW.METALL-UND-TECHNIK.DE

Containerdienst Rosenheim
Entsorgungsfachbetrieb

für Jedermann:
Privat, Gewerbe, Kommunen, Feste, Vereine

- ✓ schnell
- ✓ zuverlässig
- ✓ pünktlich
- ✓ faire Preise

Telefon: 08031 / 392 - 4355
Fax: 08031 / 392 - 9 4355

Landkreis Müllabfuhr
Daimlerstraße 5 • 83043 Bad Aibling
Email: containerdienst@lra-rosenheim.de
Web: www.containerdienst-rosenheim.de

Ihr Partner, wenn's um Abfall geht!

BESCHRIFTUNGEN
DIGITAL SIGNAGE
DIGITAL WERBEN & INFORMIEREN
LICHTWERBUNG

... folge uns!

birmoser
werbeteknik
birmoser-werbeteknik.de

Handwerkliches und textiles Gestalten



S681 – S683 Weidenflechten

Hedwig Öttl

Das Weidenflechten ist ein altes Handwerk mit einer über 2000-jährigen Tradition, welches heute noch genauso fasziniert wie damals. Mit der Gartenbäuerin zusammen flechten Sie aus den biegsamen Weidenruten Ihre jeweiligen Wunschobjekte wie Körbe, Kränze, Kugeln, Obeliskten, Sichtschutz oder Fahnen. Mitgebrachte Gegenstände wie Weckgläser, Glasperlen, Ton- und Keramik-Deko können mit eingearbeitet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Ab ca. Euro 20 Materialkosten, je nach Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.

Kursort: Kunstraum, Münchner Straße 36
jeweils Euro 34

S681 – Mittwoch, 19.04.23, 18.00 – 22.00 Uhr

S682 – Freitag, 21.04.23, 13.30 – 17.30 Uhr

S683 – Freitag, 21.04.23, 18.00 – 22.00 Uhr



S684 Töpfer-Werkstatt

Lydia Hemberger

Getöpfert wird, was gefällt. Ob Zaunhocker, Schale oder Gartenstele – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Unter fachkundiger Leitung töpfern Sie Ihr eigenes Kunstwerk. Materialkosten (Ton, Glasur und Strom) sind abhängig von Größe und Menge der Objekte und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

3 Treffen: Töpfern am Dienstag und Mittwoch, 16.05. und 17.05.23 und Glasieren am Dienstag, 13.06.23, jeweils 20.00 – ca. 22.00 Uhr, Flintsbach/Tiefenbach, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 65

S685 Seifen herstellen

Hildegard Huber

Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute kommt die Seife aus der Drogerie oder dem Supermarkt und keiner weiß so genau, was das Waschstück enthält. Lernen Sie, Seife selbst zu machen! Wir stellen Seifen nach zwei verschiedenen Rezepten her, und Sie erlernen dabei das Grundsätzliche zur Seifenherstellung. Selbst hergestellte Seifen eignen sich nicht nur zum Eigengebrauch, sondern hervorragend als Geschenk.

Bitte beachten Sie, dass die Seife aus Lauge (NaOH) hergestellt wird.

Ca. Euro 6 – 10 Materialgeld, je nach Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.

Mittwoch, 26.04.23, 18.30 – 20.30 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Schülercafé
Euro 15

S686 Keine Angst vor der Nähmaschine

Kathrin Löprich

Sie wollen endlich ein Projekt angehen, aber der Start fällt Ihnen schwer? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erkunden wir das Nähen mit der Nähmaschine von der Theorie bis zur ersten Naht. Sie üben Ihre ersten Stiche anhand einer Vorlage. Anschließend lernen Sie Knopflöcher und Reißverschlüsse nähen. Zum krönenden Abschluss nähen Sie unter Anleitung einen Kopfkissenbezug (40 x 40 cm) mit Hotelverschluss und einer Applikation auf der Vorderseite.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, diverse Stoffe, Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

2x samstags, 04.03. und 11.03.23, 09.00 – 11.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 30

S687 Näherwerkstatt für Anfänger: Die modische Tasche

Judith Pitsch

Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen: Wann verwende ich welchen Stich, welche verschiedenen Nähte kann ich nähen und wie versäubern, wie verwende ich einen Schnittbogen und schneide den Stoff richtig zu, wie setze ich einen Reißverschluss ein? Dabei nähen wir eine modische Tasche zum Umhängen aus Baumwollstoff mit Innenfutter, -tasche und Reißverschluss.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, diverse Stoffe, Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

4x mittwochs, ab 01.03.23, 18.30 – 21.15 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36
Euro 81



S688 Näherwerkstatt: Brotzeittasche

Kathrin Löprich

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen mit der Nähmaschine
Der perfekte Begleiter für unterwegs. Ob zur Arbeitsstätte oder zu einem Ausflug. Mit einer isolierenden Schicht im Inneren bleibt Ihre Mahlzeit immer frisch! Mit diesem selbstgenähten Lunchbag tun Sie der Umwelt etwas Gutes, da Sie keine Plastiktüten mehr brauchen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, diverse Stoffe, Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

Samstag, 22.04.23, 09.00 – 13.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1/2
Euro 30

S689 Dirndl nähen nach Maß

Rosi Gürtler

Voraussetzungen: gute Nähkenntnisse und sicherer Umgang mit der Nähmaschine
Sie fertigen ein Dirndl mit handwerklicher Verarbeitung an. Am ersten Nachmittag besprechen wir den Kursablauf: Modellauswahl, Material, offene Fragen. Die Dozentin nimmt bei den Teilnehmern Maß für den individuellen Schnitt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Nähmaschine (ab 3. Kurstag).

10x montags, ab 27.03.23, 15.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 220 + Material Euro 20

Wolle und mehr
Monika Singhammer

Münchner Straße 6 · 83043 Bad Aibling
Telefon 0 80 61 / 939 555

Öffnungszeiten:
September – April
Mo–Fr: 9.00–12.30 u. 14.00–18.00, Sa: 9.00–12.00
Mai – August
Mo–Fr: 9.00–13.00, Sa: 9.00–12.00

Kurse für Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Kurse

→ Aus versicherungstechnischen Gründen ist das Mitbringen von Geschwistern leider nicht möglich.

S700 + S701

Eltern-Kind-Turnen in der Turnhalle für Eltern mit Kindern von 2 1/2 bis ca. 4 Jahre

Ursula Wagner

In der Turnstunde werden die Kinder ganzheitlich und fantasievoll zum Bewegen und Spielen angeregt. Gemeinsam mit den Eltern üben sie Klettern und Springen, erlernen kleine Spiele und entdecken die Turnhallengeräte. Sie nehmen Kontakt untereinander auf, lernen durch Ausprobieren und machen vielfältige Erfahrungen. Die Eltern erhalten in ungezwungener Atmosphäre wertvolle Anregungen, wie sie ihr Kind unterstützen und fördern können.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.
8 Kinder

Kursort: Alte Turnhalle an der Jahnstraße

jeweils Euro 74

S700

10x mittwochs, ab 01.03.23, 15.45 – 16.45 Uhr

S701

10x mittwochs, ab 01.03.23, 17.00 – 18.00 Uhr

→ S136

Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs

Freitag, 23.06.23, 17.00 – 20.00 Uhr

siehe Seite 15

Kinderkurse (nach Alter geordnet)

→ Bitte beachten Sie bei den Kinderkursen:

Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf. Das Beisitzen der Eltern während der Kurse ist leider nicht möglich.

S702 + S704

Kindertanzen

Franziska Schewe

Beim Kindertanzen bewegen sich die Kinder zu altersgerechter Musik und erproben kleine Tanzfolgen. Die Kinder haben mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

jeweils Euro 60

S702 – Kinder von ca. 3 bis 4 Jahre

15x donnerstags, ab 02.03.23, 15.15 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

S703 – Kinder von ca. 3 bis 5 Jahre

15x donnerstags, ab 02.03.23, 16.05 – 16.50 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

S704 – Kinder von ca. 3 bis 5 Jahre

15x samstags, ab 04.03.23, 17.00 – 17.45 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

S707

Kreative Wichtel für Kinder von ca. 4 bis 6 Jahre

Simone Cayé

Die kreativen Wichtel arbeiten mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen ohne Ergebniszwang mit Fantasie und sinnlichen Erfahrungen. Sie begreifen die Unterschiede von Materialien wie Ton, Draht, Papier, Holz, Kleister, Farbe ...

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

6x montags, ab 20.03.23, 16.30 – 18.00 Uhr, Kunstraum, Münchner Straße 36

Euro 66 + Material Euro 9

S705

Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahre

Christiane Seitz

15.03.23

„Pippilothek??? Eine Bibliothek wirkt Wunder“ von Kathrin Schärer und Lorenz Pauli

19.04.23

„Bauer Beck im Versteck“ von Christian Tielmann

10.05.23

„Dr. Brumm steckt fest“ von Daniel Napp

14.06.23

„Das nächste Mal, wenn Du verreist“ von Annette Herzog, Ingrid und Dieter Schubert

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.

4x mittwochs, 15.30 – 16.15 Uhr

Rathaus, Marienplatz, großer Sitzungssaal

gebührenfrei – Anmeldung bei der Stadtbücherei ist erforderlich, Telefon 08061 4901-140

S706

Abenteuer Turnhalle für Kinder von ca. 4 bis 6 Jahre

Petra Scherer und Ursula Wagner

Die ersten Schritte junger Abenteurer in der Turnhalle sind eingebunden in einer Geschichte. Bewegungslieder, Spiele und vor allem Geräte-Erlebnislandschaften bringen Jungen und Mädchen mit Spaß zum Klettern, Balancieren und Springen, Rollen, Rutschen und Schwingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

12x freitags, ab 10.03.23, 14.10 – 15.10 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 72

S708

Wie schwer ist ein Pfund Holz? Für Kinder 5 – 10 Jahre

Bettina Sedlmair

Wer kann genau 500 Gramm von einem Baumstamm absägen? Heute werden wir es herausfinden! Dieses und noch so einige andere lustige Spiele, das Bauen einer Waldcouch und viel Spaß und neue Erfahrungen warten auf euch.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit, Getränk.

Freitag, 28.04.23, 14.45 – 17.45 Uhr,

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 22 + Material Euro 1

S709

Orientalischer Tanz für Mädchen von ca. 5 bis 8 Jahre

Daniela Malter

Spielerisch tauchen wir ein in die Welt des orientalischen Tanzes. Die Freude am Tanz, die Fantasie und der Spaß miteinander stehen im Vordergrund. Das Einüben der Techniken geschieht so ganz mühelos.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder -tuch, leichtes Tuch als Schleier, Getränk.

10x montags, ab 27.02.23, 15.30 – 16.15 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 40

Mamahilfe
Mütter für Mütter

Mütter leisten die wertvollste Arbeit auf dieser Welt.
Wir sind der Meinung, dass jede Mutter und Familie ein Recht auf Unterstützung und ein stabiles Netzwerk hat.

- ♥ Hilfen für Mamas im Krankheitsfall mit Herz & Hand (Privat - Ehrenamt - Krankenkasse)
- ♥ Workshops und Auszeittage für Mamas
- ♥ Unterstützung und Beratung zu Hilfen

Wir suchen Verstärkung

- ♥ Ausbildung von Mamahilfen
- ♥ Regionales Netzwerk




Mütter für Mütter gUG
www.muetter-fuer-muetter.net | 0170 1620700

**S710
Kindertanzen für Kinder von
ca. 5 bis 8 Jahre**

Franziska Schewe

Beim Kindertanzen bewegen sich die Kinder zu altersgerechter Musik und erproben kleine Tanzfolgen und haben mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

**15x donnerstags, ab 02.03.23, 14.25 – 15.10 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 60

**S714
Abenteuer Turnhalle für Kinder
von ca. 6 bis 9 Jahre**

Petra Scherer und Ursula Wagner

Hier findet der natürliche Bewegungsdrang der Kinder ausreichend Raum. Neben sportlichen und motorischen Grundlagen werden bereits die ersten gezielten Übungen an Geräten vermittelt. Spiel- und Sportgeräte wie z. B. Ball, Reifen, Schwungtuch etc. kommen zum Einsatz. Einen großen Raum nimmt das gemeinsame Spiel ein. Dabei stellen sich Mannschaftsgeist, ein gutes Körpergefühl und beste Laune fast wie von selbst ein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

**12x freitags, ab 10.03.23, 15.15 – 16.15 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle**

Euro 64

**S716
Eierwärmer aus Filz nähen ab 7 Jahre**

Bettina Sedlmair

Ostern steht schon fast vor der Tür und ihr habt noch nichts, um euer Oster- bzw. Frühstücksei warm zu halten? Dann wird's aber Zeit. Wir nähen heute aus Filz Osterhasen und Hühner, die eure Frühstückseier länger warmhalten.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Schere.

**Freitag, 31.03.23, 14.45 – 16.45 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36**

Euro 12 + Material Euro 3

**S717 FERIENKURS
Theater- und Schauspielkurs
für Kinder von ca. 7 bis 12 Jahre**

Elena Weingärtner

Lassen Sie ihr Kind in den Osterferien eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: jedes Kind wird in diesem Kurs sein ganz eigenes Abenteuer erleben. Wir machen Körpertraining, Rollenspiele, Sprech- und Atemübungen, erarbeiten Partner- und Gruppenszenen, und proben ein Theaterstück ein. Am Ende des Kurses führen wir dieses dann für Familie, Freunde und Bekannte auf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.

**5x, Dienstag – Samstag,
11.04. – 15.04.23, 13.45 – 17.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum**

Euro 120

**S719
Yoga für Kinder von ca. 7 bis 11 Jahre**

Nicole Kauer

Auf spielerische Weise lernen die Kinder Yogaübungen kennen, erwerben eine Aufrichtekraft in der Wirbelsäule sowie Geschmeidigkeit in den Muskeln, Sehnen und Gelenken. Wir verwandeln uns in wilde Tiere, Geister und Bäume und reisen gemeinsam durch die Blumenwiese, über den Strand und in den Wald. Mit kleinen Ritualen werden die Kinder mit in die wundervolle Welt des spielerischen Kinderyogas mitgenommen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Matte, Getränk.

**12x samstags, ab 04.03.23, 09.00 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 72

**S720
Zumba® Kids für Kinder von
ca. 8 bis 14 Jahre**

Andrea Lehnerer

Die speziell für Kinder entwickelten Choreografien werden Schritt für Schritt gemeinsam erlernt, eingrahmt von Spielen und Aktivitäten. Kleine „Erkundungstouren“ öffnen den Blick für andere Kulturen, die uns in der Musik begegnen. Neben Freude an der Bewegung werden wichtige Schlüsselemente der Kindesentwicklung wie Koordination, Balance, Merkfähigkeit, Teamgeist, Selbstvertrauen und Kreativität gefördert und vor allem macht's jede Menge Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

**5x freitags, ab 03.03.23, 17.30 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 27

**S721
Erstes Nähen mit der eigenen
Nähmaschine für Kinder ab 8 Jahre**

Bettina Sedlmair

Habt ihr Lust, mal was mit der Nähmaschine zu nähen? In diesem Kurs lernt ihr die ersten Schritte kennen. Wir nähen einen Untersetzer, ein Täschchen und noch so manches mehr. Wichtig ist, dass ihr schon an eurer Nähmaschine sowohl Ober- als auch den Unterfaden selbstständig einfädeln könnt. Alles andere machen wir gemeinsam.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Fäden, Stoffschere, kleine Nagelschere, Stecknadeln.

**4x freitags, 16.06. und 23.06.23, 17.15 – 19.00 Uhr
sowie 30.06. und 07.07.23, 14.45 – 16.30 Uhr**

Kunstraum, Münchner Straße 36

Euro 79 + Material Euro 12, 4 Kinder

**S722
Happy-Painting Kids! – Jeder kann malen,
auch DU – für Kinder von ca. 8 bis 12 Jahre**

Timea Driesch

Die Happy Painting!-Malmethode, eine fröhliche und farbenfrohe Art des Malens, schenkt dir das Vertrauen in deine eigene Kreativität und zeigt dir, dass auch du wirklich malen kannst! Du lernst in vier Schritten, wie einfach und entspannt du das eigene Motiv umsetzen kannst. Mit Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften entstehen zauberhafte Motive. Der Termin beinhaltet eine Einführung und ein saisonales Motiv, das frei wählbar ist. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Samstag, 11.03.23, 09.30 – 11.30 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36**

Euro 15 + Material Euro 15

**S723
Orientalischer Tanz für Mädchen
von ca. 8 bis 12 Jahre**

Daniela Malter

Spielerisch tauchen wir ein in die Welt des orientalischen Tanzes. Die Freude am Tanz, die Fantasie und der Spaß miteinander stehen im Vordergrund. Das Einüben der Techniken geschieht so ganz mühelos. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder -tuch, leichtes Tuch als Schleier, Getränk.

**10x montags, ab 27.02.23, 16.30 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 54

**S727
Theater- und Schauspielworkshop
für Kinder von ca. 8 bis 12 Jahre**

Elena Weingärtner

Lassen Sie Ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.

**Samstag, 11.03.23, 14.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum**

Euro 25

**S728
Zeichenkurs für Kinder von
ca. 9 bis 13 Jahre**

Simone Cayé

Du zeichnest gerne und möchtest etwas dazulernen? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs wird es nicht darum gehen: so geht ein Pferd, so ein Hase und so ein Mensch. Vielmehr übst du, wie du etwas anschauen musst, um es abzeichnen zu können. Wir arbeiten uns von der einfachen Linienzeichnung vor zu Perspektive, Licht und Schatten. Du wirst staunen, wie toll du zeichnen kannst!

Bitte mitbringen: 4 Bleistifte (H, 2B, 4B, 8B), dicker und dünner Papierwischer.

**8x dienstags, ab 07.03.23, 16.30 – 18.00 Uhr,
Kunstraum, Münchner Straße 36**

Euro 72 + Material Euro 2,50

**S730
Schach für Kinder und Jugendliche,
Anfänger und Fortgeschrittene**

Frank Hering

Spielerisch und mit viel Spaß geht es an das „karierte Brett“. Schach fördert wie kaum eine andere Beschäftigung Konzentrationsfähigkeit, logisches Denken, Fantasie und Ausdauer. Ihr entwickelt grundlegende Denkstrategien und gewinnt an Selbstsicherheit. In Zusammenarbeit mit dem Schachklub Bad Aibling.

**15x freitags, ab 03.03.23, 17.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1/2**

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

WERDEN SIE TEIL UNSERER *Gemeinschaft.*

#meinekarriere**meine**zukunft

vb-rb.de/karriere

ALLE INFOS

meine Volksbank
Raiffeisenbank eG



LUST AUF
KLETTERS PASS
& MEHR

KENNST DU SCHON UNSERE
INDOOR FUN SPORTS ANLAGEN?
WWW.MAXXARENA.COM

Ein Abenteuer für Groß und Klein direkt am Chiemsee auf 13 verschiedenen Parcours mit über 110 spannenden Übungen und tollen Attraktionen - es ist für jeden etwas dabei!

Harrasser Str. (39) - 83209 Prien am Chiemsee - Tel. 080 51 / 965 08

WWW.KLETTERWALD-PRIEN.DE

*augen
Optik*
parzinger

FÄRBERGASSE 6 · TEL. 08061/5088 · FAX 37365
www.optik-parzinger.de

H HAUSTECHNIK
KLAUS HEIBER

Sonne, Wasser, Luft und Wärme
seit 1970

Rosenheimer Straße 63 · 83043 Bad Aibling
Tel. 08061 8947 · www.haustechnik-heiber.de

**S107
Himmelsspaziergang – Führung
in der Sternwarte Rosenheim
für Erwachsene und Familien mit
Kindern ab ca. 8 Jahren**

Prof. Dr. Elmar Junker und Dipl.-Ing. (FH)
Manfred Kliemke

Wo finde ich wann welche Sternbilder? Wie bewegen sich die Himmelsobjekte? Wieso haben die Tierkreissternbilder eine besondere Bedeutung? Sie erhalten Erläuterungen beim Betrachten des Himmels mit bloßem Auge und bei den Beobachtungen von Gasnebeln und Sternhaufen durch die Fernrohre des Observatoriums.

Bei schlechtem Wetter beantworten Elmar Junker oder Manfred Kliemke Ihre Fragen zum Universum, z. B. mit Schwerpunkt Planetensystem.

Anmelde- und Stornoschluss: 13.03.23

**Montag, 20.03.23, 20.15 – 21.30 Uhr,
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 10

**S134
Bogenschießen – Erwachsene und
Jugendliche ab ca. 12 Jahren**

Gernot Kammerer

Das Bogenschießen ist fest in den Wurzeln der Menschheit verankert und verbindet heute Technik, Konzentration und Körperbeherrschung. Dazu werden Ehrgeiz und Fairness entwickelt, was das Schießen mit Pfeil und Bogen zu einem optimalen Ausgleich zum stressigen Alltag macht. Wenn der Pfeil auf die Sehne gesetzt wird, ist Hektik nicht angebracht – innere Ruhe ist der Weg zum Ziel. Der Abstand zur Zielscheibe sowie ihre Größe, ein Zeitlimit und eine maximale Anzahl von Schüssen spielen eine Rolle. Die Bögen und Pfeile sind heute technisch hoch entwickelt, leicht und effektiv.

Bitte mitbringen: enganliegende Kleidung, der Witterung angepasste Oberbekleidung, feste, geschlossene Schuhe.

**Freitag, 14.07.23, 15.30 – 17.00 Uhr,
Rosenheim/Pösling, Kursort wird bei
Anmeldung mitgeteilt**

Euro 16 + Material Euro 10

**S732
Hippe vegane Küche für coole Teenies
von ca. 12 bis 17 Jahre**

Susanne Prem

Pizzaservice und Dönerbude waren gestern – gemeinsam schwingen wir den Kochlöffel und bereiten kreative vegane Köstlichkeiten zu. Ob Snacks für den Netflix-Abend mit deinen Freunden, süße Liebeskummertröster, farbenfrohe Smoothies oder leckere Bowls ... für alle ist ein passendes veganes Gericht dabei.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

**Sonntag, 18.06.23, 10.00 – 14.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Dietrich-
Bonhoeffer-Straße 28, Raum A.010, Küche**

Euro 31 + Verzehrgeld Euro 5

**S733
Yoga für Teenager von ca. 12 bis 17 Jahre**

Nicole Kauer

Eine Yogastunde kann euch helfen, ein gutes Selbstwertgefühl zu bekommen. Yoga hilft zu Ausgeglichenheit, gutem Körpergefühl und verbessertem Konzentrationsvermögen. Yoga ist cool und macht mit Freunden in der Gruppe besonders viel Spaß. Vor allem das „Chillen“ hinterher!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Matte, Getränk.

**12x samstags, ab 04.03.23, 10.15 – 11.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 72

**S734
Kreativer Märchenvormittag für
Mädchen von ca. 12 bis 17 Jahre**

Manuela Thurisch

Viele klassische Märchen handeln von schwachen oder eiteln Prinzessinnen, die von einem Mann gerettet werden. Doch wo sind die mutigen, schlauen und selbstbewussten Mädchen? Zusammen begeben wir uns auf die Suche nach ihnen, tauchen ein in die Geschichten der Power-Girls und lassen uns von ihnen inspirieren. Kreatives Schreiben und Malen runden den Vormittag ab.

**Samstag, 25.03.23, 10.00 – 13.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum**

Euro 18 + Material Euro 5

→ **S113
Faszination „Honigbiene“ –
für Erwachsene und Kinder
ab 8 Jahre in Begleitung**
Freitag, 19.05.23, 15.00 – 17.00 Uhr,
siehe Seite 12

**S135
Selbstverteidigung für Frauen
ab 16 Jahren**

Marcus Kumeth

Sie trainieren einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken und lernen, sich mit Alltagsgegenständen selbstbewusst zu verteidigen. Neben dem „zur Wehr setzen“ geht es auch um die Sensibilisierung für Gefahr und Gewalt im Alltag und die Möglichkeiten der Konfliktvermeidung.

Bitte mitbringen: normale Alltagskleidung, Hallenturnschuhe.

**4x samstags, ab 04.03.23, 10.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 48

**S141
Ihr Auftritt – wirkungsvoll und
selbstsicher präsentieren
für Erwachsene und Jugendliche
ab 16 Jahre**

Claudia Hinterecker

Wie wirke ich vor anderen und welche Kniffe können mir helfen, beim Sprechen vor anderen Personen selbstsicher zu wirken? In diesem Seminar trainieren wir mit Spielen und Übungen aus dem Improvisationstheater Spontaneität, Teamgeist, Präsenz und Stimme. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf uns und erarbeiten mit schauspielerischen Übungen kleine Tricks, die uns bei der nächsten Präsentation vor Publikum im beruflichen, privaten oder schulischen Bereich die Aufregung nehmen.

Bitte mitbringen: Indoorschuhe, Brotzeit, Getränk.

**Sonntag, 30.04.23, 10.00 – 15.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 27

**WILDFREIZEITPARK und
Waldseilgarten OBERREITH**

Greifvogelflugschau · Streichelzoo · Pferdereiten · Riesenrutschen · Parkseilbahn · Trampolinanlage
Bungee · Sternwarte · großer Abenteuerspielplatz · Waldseilgarten mit 11 Parcours · Teamhochseilgarter
Wildpark-Stub'n mit Biergarten · 35 m hoher Aussichtsturm · Mega-Flying-Fox mit 400 m Länge

NEU: Jetzt auch mit großem Indoorspielplatz!

www.wildfreizeitpark-oberreith.de · Oberreith 6a · 83567 Unferrott · Tel. 08073/915361

**Besuchen Sie unsere
Klubabende!**

Dienstags ab 19.30 Uhr
Alternierend:
gerade KW im Mareiskeller Kolbermoor,
ungerade KW im vhs-Haus Bad Aibling

Freitags 17.00 – 18.00 Uhr
Schach für Kinder im vhs-Haus, Erdgeschoss
(ausser in den Ferien und an Feiertagen)

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr (auch in den Ferien)
offenes Blitzturnier

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

www.schachklub-mangfalltal.de
Béla Arnoczky, 1. Vorstand, 08061 939 53 74

Licht



Reflexion

Prüfen und Nachdenken



vhs Bad Feilnbach
 Rathausplatz 1
 83075 Bad Feilnbach
 Telefon 08066 887-410 und -411
 vhs@bad-feilnbach.de
 www.vhs-bad-feilnbach.de

Vorsitz
 Anton Wallner, 1. Bürgermeister

Leitung
 Renate Hofmann-Kirner

Verwaltung
 Barbara Buchner

Bürozeiten
 Montag, Dienstag, Mittwoch
 09.00 – 12.00 Uhr
 Donnerstag
 09.00 – 12.30 Uhr und
 16.00 – 18.00 Uhr

In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:
 20.02.23 – 24.02.23 Faschingsferien
 03.04.23 – 15.04.23 Osterferien
 01.05.23 Tag der Arbeit
 18.05.23 Christi Himmelfahrt
 29.05.23 – 09.06.23 Pfingstferien
 31.07.23 – 11.09.23 Sommerferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich.

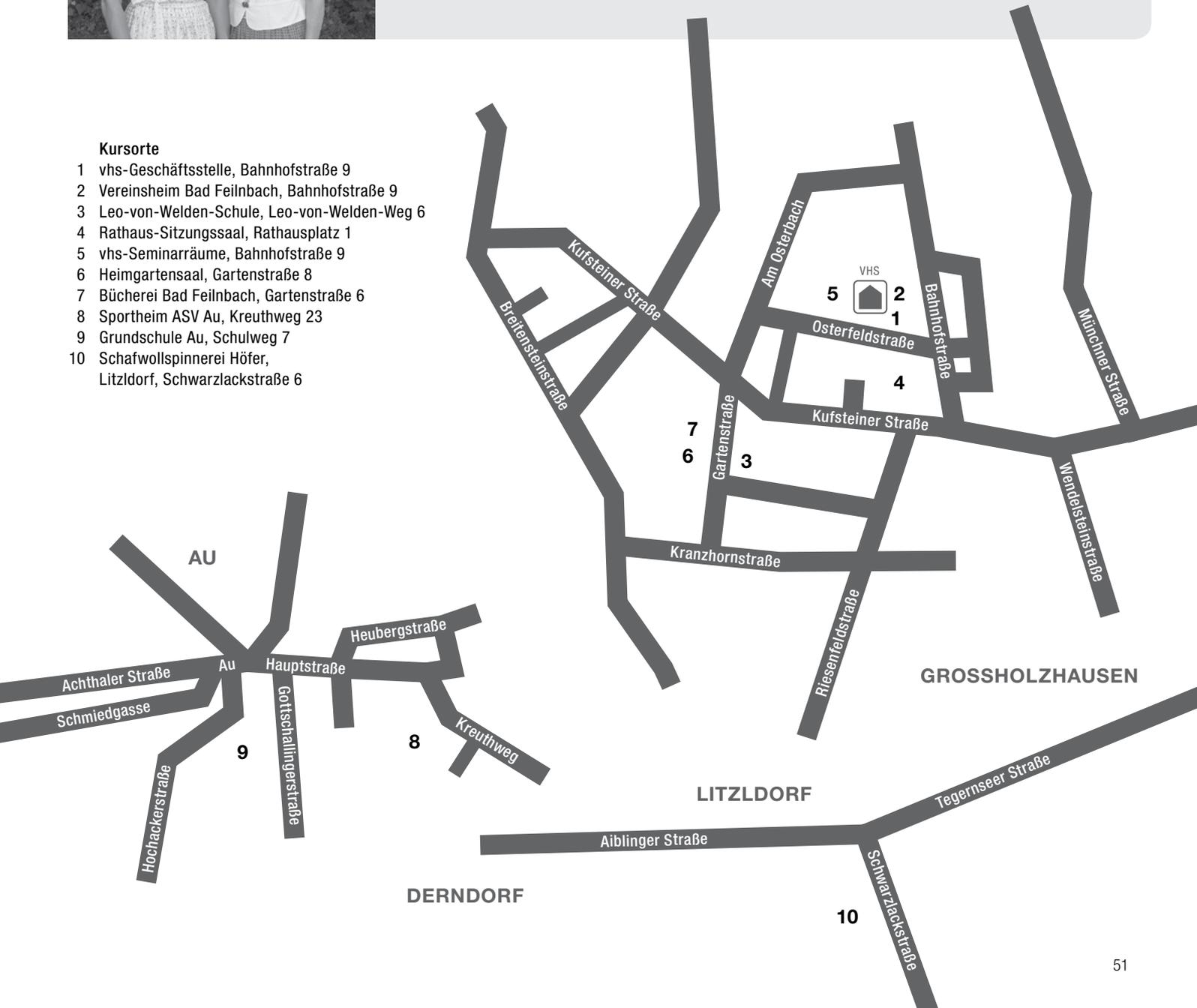
Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Feilnbach.

Da wir auch in Schulen, Turnhallen o. ä. zu Gast sind bitten wir, deren Hausordnung zu beachten.



Kursorte

- 1 vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 9
- 2 Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9
- 3 Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
- 4 Rathaus-Sitzungssaal, Rathausplatz 1
- 5 vhs-Seminarräume, Bahnhofstraße 9
- 6 Heimgartensaal, Gartenstraße 8
- 7 Bücherei Bad Feilnbach, Gartenstraße 6
- 8 Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
- 9 Grundschule Au, Schulweg 7
- 10 Schafwollspinnerei Höfer, Litzldorf, Schwarzlackstraße 6



Vorträge und Einzelveranstaltungen

Live-Film-Vortrag: Die Seele des Waldes

Stefan Erdmann

Samstag, 25.03.23, 19.00 – 20.45 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA007)

Vortrag: Wie schütze ich mein Geld?

Dr. Johannes Xaver Ostertag

Dienstag, 28.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA032)

Qigong – Pausen im Alltag

Thomas-Eugen Schneider

Freitag, 31.03.23, 14.00 – 17.00 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – LA054)

Mini-Hochbeet bauen

Andrea und Robert Honner

Montag, 17.04.23, 15.00 – 18.00 Uhr
(siehe Junge vhs – LA178)

Online: ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

Paulina Lolov

Freitag, 21.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA033-AZ)

Dot-Painting – Die Kunst der Punktmalerei

Andrea Honner

Samstag, 22.04.23, 10.00 – 16.00 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – LA155)

ErlebniSTanz® – Fitness für Senioren

Martina Kreisel

Montag, 24.04.23, 14.00 – 17.00 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – LA077)

Exkursion: Diözesanmuseum und Dom in Freising

Freitag, 05.05.23, 09.00 – 16.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA001)

Exkursion: Petersberg

Ernest Krapfl

Sonntag, 07.05.23, 11.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA002-K)

„Waldbaden – Erholung bei einem Waldspaziergang“

Martina Grenz

Samstag, 06.05.23, 13.00 – 15.30 Uhr
Samstag, 01.07.23, 09.15 – 11.45 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – LA052-A/LA052-B)

Vortrag: Schluss mit Zähneknirschen – Bruxismus verstehen und lindern

Christian Koch

Dienstag, 09.05.23, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA026)

Feilnbacher Höhenweg

Walter Dinzenhofer

Samstag, 13.05.23, 13.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 24.06.23, 13.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA006-A/LA006-B)

Yoga für den Beckenboden – Stärkung der inneren Kraft

Sabine Kellerhals

Sonntag, 14.05.23, 10.00 – 13.00 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – LA060)

Selbstgefilzte Sitzkissen

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Dienstag, 16.05.23, 14.00 – 17.00 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – LA165)

Ausblicke und Blumen im Mangfallgebirge: Eine FotoTour ins „Himmelmoos“

Martin Sinzinger

Sonntag, 04.06.23, 09.00 – 17.00 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – LA157)

Stadtspaziergang Miesbach: Tracht erleben

Verena Wolf

Freitag, 16.06.2023, 14.30 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA005)

Leuchtende Ausstrahlung – Natürliche Schönheit Reflexzonenmassage

Christina Erdl

Samstag, 24.06.23, 10.00 – 17.00 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – LA067)

„Smart Surfer – Gewusst wie – mehr Sicherheit im Internet“

Manfred Hachen

Montag, 26.06.23, 09.30 – 11.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA036-K)

Führung: Wendelstein-Observatorium

Dr. Arno Riffeser

Freitag, 07.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr
Freitag, 14.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – LA003-KA/LA003-KB)

Tanzübungsabend: Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Andrea und Robert Honner

Samstag, 08.07.23, 19.00 – 21.30 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – LA146)



Die Volkshochschule Bad Feilnbach hat am 2. April 2020 das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg erhalten. Das Prozessmodell des Volkshochschulverbandes nach ZBQ (Zertifizierte Bildungs-Qualität) bescheinigt der Volkshochschule Bad Feilnbach eine hohe Servicequalität bei der Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltungen. Die Gemeindliche Volkshochschule Bad Feilnbach ist außerdem über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Wir setzen auf Qualität! Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs Bad Feilnbach: Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.



DIÖZESAN
MUSEUM
FREISING

LA001

Exkursion: Diözesanmuseum und Dom in Freising

Im Oktober vergangenen Jahres öffnete das Diözesanmuseum Freising nach neun Jahren Schließung wieder seine Pforten. Das Museum präsentiert sich äußerlich als auch innerlich völlig neu. Im Innern beeindruckt es durch seine klare, funktionale Gliederung und die Ausrichtung auf den zentralen Lichthof hin. Faszinierende Perspektiven ergeben sich durch die geöffneten Wände und neu eingezogenen, großen Bögen. Über 40.000 Objekte aus allen Bereichen kirchlicher Kunst und Kultur auf insgesamt 2.500 m² Ausstellungsfläche, umfasst der Sammlungsbestand des Diözesanmuseums. Ein Teil der fachkundigen Führung wird an diesem Tag auch die Bad Feilnbacher Leihgabe der spätgotischen Tegernseer Tafel beinhalten. Nach dem Mittagessen, dass wir gemeinsam im DIMU, dem sehenswerten Museumsrestaurant genießen werden, findet eine einstündige Führung im Freisinger Dom statt. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen. Der ermäßigte Eintritt für Erwachsene (bei Gruppenführungen ab 10 Personen) i. H. v. Euro 6 für das Museum wird direkt vor Ort bezahlt. Gerne informieren wir Sie über den genauen Ablauf der Exkursion auch persönlich in unseren Geschäftsräumen oder telefonisch unter Telefon 08066 887-410.

Storno- und Anmeldeschluss: 13.04.23!

Freitag, 05.05.23, 09.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

*Euro 42 Gebühr inkl. Busfahrt und Führungen
(ab 20 Teilnehmenden)*

*Euro 34 Gebühr inkl. Busfahrt und Führungen
(ab 25 Teilnehmenden)*

LA002-K
Exkursion: Petersberg

Ernest Krapfl

Bei dieser Führung erfahren Sie viel Zeitgeschichtliches rund um den Petersberg. Dort errichteten um 1100 die Falkensteiner ihre erste Burganlage „Rachelburg“. Nachdem diese bei kriegerischen Auseinandersetzungen im Jahre 1296 zerstört wird, entsteht die Festung Unter-Falkenstein, von der noch heute die Burgruine Falkenstein zu besichtigen ist. Eine kleine Führung in der Wallfahrtskirche St. Peter, die ebenfalls auf eine lange Geschichte zurückblicken kann, rundet die Exkursion ab. Abschließend besteht die Möglichkeit zu einer gemeinsamen Einkehr im Biergarten der Gastwirtschaft am Petersberg.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk (Bergschuhe), der Witterung entsprechender Kleidung, sowie eine kleine Brotzeit und Getränk. Die Führung dauert ca. 2 1/2 – 2 3/4 Stunden – man sollte gut zu Fuß unterwegs sein. Wir bitten um Verständnis, dass das Mitbringen von Hunden zur Führung nicht erlaubt ist. Bei schlechter Witterung findet die Exkursion eine Woche später statt.

Sonntag, 07.05.23, 11.00 Uhr

**Wanderparkplatz Petersberg,
83126 Flintsbach am Inn**

gebührenfrei – Spenden zur Marterl-Erhaltung am Petersberg werden gerne entgegengenommen!

LA003-KA
Führung: Wendelstein-Observatorium

Dr. Arno Riffeser

Das neue Teleskop auf dem Wendelstein wurde nach rund vier Jahren Planung und Bauzeit 2012 eingeweiht. Bis zu zehn Milliarden Lichtjahre weit kann man mit ihm ins All hinausspähen. Die Beobachtungen auf dem Wendelstein dienen u. a. der Analyse der Bewegungen von Galaxien, der Suche nach Dunkler Materie und der Untersuchung von schwarzen Löchern. Je nachdem, wie Sie den Tag gestalten, treffen wir uns in Brannenburg an der Talstation der Zahnradbahn oder auf der Bergterrasse (vor Bahnzugang).

Die Führung findet nur bei guter Witterung statt bzw. wenn der Gipfelweg begehbar ist.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, evtl. Geld für Zahnradbahn (ca. Euro 42 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

Freitag, 07.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Die Uhrzeit für den Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

LA003-KB
Führung: Wendelstein-Observatorium

Dr. Arno Riffeser

Kursbeschreibung siehe LA003-KA

Freitag, 14.07.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Die Uhrzeit für den Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich



LA004-K
Die Wendelsteinhöhle – Entdeckungsreise in die Dunkelheit

Peter Hofmann

Bei dieser Sonderführung in das faszinierende Innere des Wendelsteins mit dem Höhlenforscher erfahren Sie jede Menge Spannendes und Wissenswertes über die Welt der Höhlen. Peter Hofmann, der Initiator und Gestalter der Neukonzeption der Schauhöhle, lässt Sie mit allen Sinnen die Unterwelt erspüren. Nach der gemeinsamen Auffahrt und der Höhlenführung endet die Veranstaltung. Eine kleine Wanderung über den Panoramaweg auf den Gipfel mit Gipfelrundweg (führt am Oberen Wetterloch am Wendelstein vorbei) oder ein Abstieg zur Mitteralm sind Vorschläge für die weitere Zeitgestaltung. Der Eintritt zur Höhle ist im Rahmen dieser Führung frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Jacke (Höhletemperatur 5 Grad), Geld für Zahnradbahn (ca. Euro 42 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu.

Sonntag, 25.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr
Brannenburg – Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Euro 14



LA005
Stadtspaziergang Miesbach: Tracht erleben

Verena Wolf

Die Miesbacher Tracht erleben – das können Sie hautnah bei einem Rundgang durch die Kreisstadt Miesbach. Der Weg führt uns vom Trachtenbrunnen zu traditionellen und modernen Trachtenschneidereien sowie zum letzten Säckler, der sein Handwerk im eigenen Laden ausübt. Verena Wolf, Autorin des Buches „Tracht in Miesbach“ hat viele Hintergrundinformationen und Geschichten aus mehr als 200 Jahren Tracht im Gepäck.

Freitag, 16.06.23, 14.30 – 16.00 Uhr

Miesbach, Treffpunkt: Trachtenbrunnen am Lebzelterberg

Euro 10

LA006-A
Wanderung: Feilnbacher Höhenweg

Walter Dinzenhofer

Bei dieser ca. 3-stündigen entspannten Wanderung zu wunderschönen Aussichten wie der alten Skisprungschanze, Bindham und dem Thalhäusl über den Schützenweg zurück zur Ortsmitte, erfährt man viel Wissenswertes über die Geschichte Bad Feilnbachs. Die abwechslungsreichen Ausblicke über das Gemeindegebiet laden zudem ein, diese fotografisch festzuhalten.

Samstag, 13.05.23, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Rathausplatz 1

Euro 5

LA006-B
Wanderung: Feilnbacher Höhenweg

Walter Dinzenhofer

Kursbeschreibung siehe LA006-A

Samstag, 24.06.23, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Rathausplatz 1

Euro 5



LA007
Live-Film-Vortrag: Die Seele des Waldes

Stefan Erdmann

Eine wunderschöne Filmreise durch Deutschlands Wälder. Faszinierend. Mystisch. Berührend. Der Chiemgauer Naturfilmer Stefan Erdmann war über viele Jahre mit seinen Kameras unterwegs und hat die vielfältigen Waldlandschaften Deutschlands in sagenhaften Momenten erkundet und gefilmt. Erleben sie eine bildgewaltige, faszinierende und live kommentierte Filmreise durch die Jahreszeiten. Auf großer Leinwand in bester Bild- und Tonqualität. Der Film zeigt einen Jahreszyklus und beginnt im goldenen Oktober. Er wird ausschließlich die Schönheit der Natur zeigen. Keine mahnenden Worte, keine schlechten Nachrichten, keine kranken Wälder. Und doch steckt hinter jedem Bild eine Botschaft, die ohne erhobenen Zeigefinger darauf hinweist, wie wichtig und elementar es ist, diese wertvollen Naturlandschaften für uns und alle kommenden Generationen zu schützen und zu bewahren. Die eigens komponierte Musik sorgt viele Male für Gänsehautmomente. Dieser Film ist eine ganz besondere Liebeserklärung an Wald und Natur. Stefan Erdmann ist Filmemacher mit einer ganz eigenen Handschrift. Er schafft es, den Zuschauer durch seine außergewöhnliche Kameraführung und Bildsprache sowie die einfühlsamen und informativen Kommentare hautnah am Geschehen teilhaben zu lassen.

Samstag, 25.03.23, 19.00 – 20.45 Uhr

Heimgartensaal Bad Feilnbach, Gartenstraße 8

Euro 17

**LA008
Almkräuterführung im Arzmoos**

Rita Fesl

Entdecken Sie die Energie und Heilkraft der Wildkräuter. Die Kräuterpädagogin Rita Fesl führt Sie auf bekannten Wegen in die unbekannte Welt der wirksamen Gewächse. Bei einer leichten Wanderung durch das Sudelfeldgebiet über üppige Almwiesen, erfahren Sie viel Wissenswertes über die grünen Schätze der Natur. Zusätzlich erhalten Sie noch einige Rezeptideen für kulinarische Kräutergenüsse. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Regen- bzw. Sonnenschutz, Getränke

Samstag, 15.07.23, 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Euro 12

**LA009-K
Exkursion im Inntal: Am Auerbach entlang zum Inn**

Markus Hartmann

Auerbach und Inn sind Lebensadern des Ortes Oberaudorf sowie darüber hinaus und aus seiner Geschichte nicht wegzudenken. Bei einem Spaziergang vom Auerbach zum Inn erfahren Sie viel Interessantes über diese beiden Fließgewässer, über ihren Ursprung, ihren Verlauf, die unterschiedlichen Wassermengen bei Hochwasser oder Trockenheit und die Tierwelt, die hier ihre Heimat hat. Aber auch über ihre Geschichte, ihren Einfluss auf Arbeit und Wohlstand, über ihre Rolle bei der Energieerzeugung und über die Innschiffahrt lernen Sie jede Menge. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Bad Aibling zu.

Sonntag, 19.03.23, 13.30 – 16.30 Uhr
Oberaudorf – genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 18

**LA010-K
Himmelsspaziergang – Führung in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren**

*Prof. Dr. Elmar Junker und
Dipl.-Ing. (FH) Manfred Kliemke*

Wo finde ich wann welche Sternbilder? Wie bewegen sich die Himmelsobjekte? Wieso haben die Tierkreissternbilder eine besondere Bedeutung? Sie erhalten Erläuterungen beim Betrachten des Himmels mit bloßem Auge und bei den Beobachtungen von Gasnebeln und Sternhaufen durch die Fernrohre des Observatoriums.

Bei schlechtem Wetter beantworten Elmar Junker oder Manfred Kliemke Ihre Fragen zum Universum, z. B. mit Schwerpunkt Planetensystem. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Bad Aibling zu. Anmelde- und Stornoschluss: 13.03.23
Montag, 20.03.23, 20.15 - 21.30 Uhr
Rosenheim – genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 10

**LA011-K
Wasserschloss Reisach**

Stadtwerke München

Das Wasserschloss Reisach stellt eines der ungewöhnlichsten Bauwerke der Münchner Wasserversorgung dar und verkörpert den Architekturstil vor dem Ersten Weltkrieg. Die Anlage ist eingebettet in die herrliche Wald-Wiesen-Landschaft des Mangfalltals und dient der Wassergewinnung in Mineralwasserqualität. Die Veranstaltung beginnt mit einer theoretischen Einführung zur Gewinnung und Qualität des Wassers für München. Im Anschluss erfolgt die Führung durch die Anlagen mit unterschiedlichen Haltepunkten, u. a. Wasserschloss Reisach, Gotzinger Hangquellfassung, Spiralschacht. Dauer: ca. 2 Stunden

Bitte wetterfeste Kleidung und geschlossenes Schuhwerk ohne hohe Absätze tragen. Die Führung findet teilweise im Freien statt. Die Anlage ist nicht barrierefrei.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Feldkirchen-Westerham. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Feldkirchen-Westerham zu.

Montag, 19.06.23, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: 83629 Thalham, Reisachstraße 1 gebührenfrei – Anmeldung erforderlich



**LA013-K
König Ludwig II und Kaiserin Sisi – Liebelei oder mehr?**

Gabriele Färber

Wir wissen vieles über König Ludwig II., kennen seine schillernde Persönlichkeit und seine Fantasiewelten. Wir haben von seinem engen Verhältnis und die Schwärmerei für Richard Wagner gehört, während ihm gleichzeitig mangelndes Interesse an der Damenwelt nachgesagt wird. Von seiner Verliebtheit in Sisi, der Kaiserin von Österreich, ist hingegen wenig in der Öffentlichkeit bekannt. Vielleicht war es Sisis Stellung als Kaiserin zuzuschreiben, aber ganz gewiss auch ihrer Diskretion. Was die beiden verbunden hat, ob die Liebe eher einseitig war oder ob mehr dahintersteckte, offenbart dieser Vortrag. Die Dozentin ist Autorin und Stadtführerin mit einem Faible für die Herrscher des 19. Jahrhunderts – und ihre kleinen und großen Geheimnisse.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Brannenburg zu.

Freitag, 10.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Brannenburg, Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Schlosstraße 1
Euro 8

**LA014-K
Rosenheimer Geschichte (n) – Josef Enzensperger zum 150. Geburtstag**

Simon Hausstetter

Der in Rosenheim geborene Alpinist und Meteorologe Josef Enzensperger (1873 – 1903) ist leider längst in Vergessenheit geraten. Als erster Beobachter auf dem Zugspitzobservatorium, Erstbesteiger zahlreicher Routen in den Nordalpen und Verfasser interessanter alpinistischer Schilderung ist Enzensperger aber weit mehr als ein Bergsteiger, der viel zu früh aus dem Leben schied – Letzteres freilich nicht beim Klettern, sondern als Teilnehmer der deutschen Südpolarexpedition, die für ihn auf der Inselgruppe der Kerguelen in der Subantarktis ein Ende fand. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Brannenburg zu.

Freitag, 05.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Brannenburg, Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Schlosstraße 1
Euro 8



**LA015-K
Gebietsbetreuung Alpenraum –
Landkreis Rosenheim**

Elisabeth Rudischer

Die schwierigen Lebensbedingungen in den Gebirgs-
lagen haben dafür gesorgt, dass sich im Alpenraum
eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt entwickelt
hat. Die Natur sorgt so, kombiniert mit schönen
Ausblick von Gipfeln, für einen stetigen Besucher-
andrang im Alpenraum, so auch in den Rosenheimer
Alpen. Daher spielt vor allem die Besucherlenkung
eine zentrale Rolle für die Gebietsbetreuung, um
die teilweise seltenen, bedrohten und vor allem
faszinierenden Tier- und Pflanzenarten zu schützen.
Daneben gehören das Monitoring und die Umsetzung
von Artenschutzmaßnahmen zu den Hauptaufgaben.
Kooperationsveranstaltung mit der vhs Feldkirchen-
Westerham. Mit der Anmeldung stimmen Sie der
Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Feldkirchen-
Westerham zu.

Montag, 22.05.23, 19.30 – 21.00 Uhr
**Kultur- und Sportzentrum (KuS),
Feldkirchen-Westerham, OG Raum 06**
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich!

**LA016
Besichtigung: Selbstversorgung –
Lebensfeld Jaksch**

Hubert Jaksch

Der Lebensfeld-Gründer Hubert Jaksch beschäftigt
sich seit vielen Jahren mit den unterschiedlichen
Lebensweisen und den Anbau von Obst und Gemüse.
Bei dieser Führung erfahren Sie alles über das
Lebensfeld Projekt, die einzigartige Wirtschaftsweise
und das neuartige Betriebssystem. Unter anderem
werden die verschiedenen Anbauweisen erklärt: Das
übliche Bio-Ackerbausystem und der Bio-Anbau
auf Terra-Preta-Hügeln und natürlich, wie sich die
Lebensfeld-Teilnehmer ohne eigenen Grund und
Boden selbst mit gesunden Lebensmitteln (Gemüse
und Obst) versorgen können.
Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Hunde aufgrund
der Lebensmittelherzeugung nicht mitgebracht
werden dürfen!

Sonntag, 18.06.23, 13.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt: 83083 Wurmsdorf, Dorfstraße 5
Euro 15 – Kinder frei

**LA020
Vortrag: Schockanrufe und Enkeltrick**

Klaus Seidl

Fast täglich erreichen uns über die Medien neue
Meldungen über betrogene Bürgerinnen und Bürger.
Zu den häufigsten Betrugsmaschen zählen dabei
„Falsche Polizeibeamte“ und der „Enkeltrick“.
Von 2018 bis einschließlich 2021 wurden allein
im Bereich des Polizeipräsidiums Oberbayern Süd
3273 Anrufe falscher Polizeibeamt*innen und 865
Anrufe als Enkeltrick registriert.
Die Schadenssumme beträgt insgesamt mehr als
3,3 Millionen Euro. Niemand spricht gerne darüber
Opfer geworden zu sein, daher dürfte die Dunkel-
ziffer weitaus höher liegen. Die Opfer, meist ältere
Personen, erleiden häufig einen nahezu vollständigen
Vermögensverlust, einhergehend mit einem
auch zu psychischen Erkrankungen führenden
Gesichtsverlust. Tatsächlich ist es bereits zu Suizid-
versuchen gekommen, da sich Seniorinnen und
Senioren insbesondere vor ihren Angehörigen
schämen. Die Polizei Bayern will sensibilisieren
und beschäftigt ehemalige Polizeibeamt*innen als
ehrenamtliche Sicherheitsberater Polizeihaupt-
kommissar a. D. Klaus Seidl war mehr als 42 Jahre
in verschiedenen Bereichen bei der Polizei tätig.
Sein Vortrag beinhaltet neben den o. a. Themen
auch falsche Bank-, Rentenversicherungsangestellte,
Pflegekräfte und „Haustürtricks“. Es werden aktuelle
Beispiele vorgetragen und Verhaltenstipps gegeben.
Der Vortrag richtet sich auch an die Angehörigen
von älteren Menschen.

Dienstag, 25.04.23, 15.00 – 16.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

**LA025
Veränderungen im Leben brauchen Mut,
Power und Selbstvertrauen**

Sandra Hellauer

Wenn man etwas Neues beginnen will und der Start
dazu aber nicht gelingt, dann ist die Evolutionspä-
dagogik® mit ihrer Methodenvielfalt ein optimaler
Begleiter. Individuelle Übungen aus der Evolutions-
pädagogik® werden gezeigt, die die Stärkung der
dafür nötigen Kompetenzen ermöglichen und die
hemmenden Blockaden abbauen. So können neue
Handlungsmöglichkeiten mit Mut, Power und
Selbstvertrauen entstehen.

Samstag, 18.03.23, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 19

**LA026
Schluss mit Zähneknirschen:
Bruxismus verstehen und lindern**

Christian Koch

Kopf- und Nackenschmerzen, Tinnitus, nicht erholsa-
mer Schlaf: Zähneknirschen und Zähnepressen können
das Leben stark beeinträchtigen. Die Knirscherschiene
vom Zahnarzt schützt zwar die Zähne, schafft aber in
vielen Fällen keine spürbare Linderung. Doch müssen
Betroffene sich nicht mit ihren Symptomen anfreunden,
denn mittlerweile gibt es eine Vielzahl an erprobten
Behandlungsansätzen und einfachen Hilfsmitteln. Der
Weg zur richtigen Behandlung ist allerdings oft lang.
Das weiß Christian Koch aus eigener Erfahrung.
Seine mehrjährige Odyssee führte den Zahnepresser
zu diversen Ärzten und Therapeuten. Doch niemand
brachte seine Beschwerden oder seine übermäßig
ausgeprägte Kaumuskulatur mit Zähneknirschen in
Verbindung. Auf eine Erklärung für seine Beschwerden
stieß er schließlich eher zufällig im Internet – und nahm
daraufhin seine Therapie erfolgreich selbst in die Hand.
Aus seinen Erfahrungen und intensiven Recherchen
entstanden sein Blog und sein Ratgeber „Schluss mit
Zähneknirschen“ der von der Stiftung Gesundheit
zertifiziert wurde. Bis heute ist der Stresspräventions-
trainer und Schlafberater Christian Koch im Austausch
mit Experten verschiedener Fachrichtungen, Thera-
peuten und Entwicklern neuer Hilfsmittel. In seinem
Vortrag wird er einen Überblick über Ursachen, Symp-
tome und Behandlungsansätze geben. Dabei themati-
siert er auch Hilfsmittel, die erst seit wenigen Jahren
auf dem Markt sind.

Dienstag, 09.05.23, 19.00 – 20.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 12

→ 155
Gesunder Schlaf mit *Christian Koch*
Samstag, 22.04.23, 16.00 – 19.00 Uhr
Anmeldung vhs Bruckmühl

**LA028 – LA030
Farbtypberatung**

Stephanie Anna Wiehler

Welche Farben stehen mir wirklich? Durch die Farb-
analyse, nach 13 verschiedenen Farbtypen, erlangen
Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönli-
che Schönheit bewusster erleben lassen und neu
unterstreichen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natür-
liches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem
positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit,
unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität.
Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haar-
farbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl, werden
geklärt. Gefüllt mit einem energetischen Farb-
Ausgleichstest erfahren Sie einen ganzheitlichen
neuen Schwung. Die Kursgebühr beinhaltet einen
hochwertigen Stoff-Farbpass im Wert von Euro 40.
3 Teilnehmende

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock

LA028 – ohne Make-up
Freitag, 03.03.23, 15.00 – 19.00 Uhr
Euro 130

LA029 – ohne Make-up
Sonntag, 25.06.23, 10.00 – 14.00 Uhr
Euro 130

LA030 – mit typgerechtem Make-up
Sonntag, 25.06.23, 15.00 – 19.00 Uhr
Euro 159

**H O L Z B A U
MEISTERBETRIEB
ZIMMEREI
INNEAUSBAU
DACHSANIERUNG
BAUPLANUNG**

STADLER & LITZLFELDER GbR
ACKERPOINTSTRASSE 20 · 83075 BAD FEILNBACH
TELEFON 080 66 / 88 44 32
info@sl-holzbau.de · www.sl-holzbau.de

Finanzen

LA031

Wie erstelle ich meine Einkommensteuer?

Anna Elisabeth Dietrich

Sie möchten Ihre Steuererklärung gerne selber machen, wissen aber nicht, wie man am besten anfängt und was genau man dabei beachten muss? In diesem Seminar erklärt Ihnen eine Steuerberaterin hierzu die wichtigsten Schritte.

2x freitags ab 21.04.23, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 26

LA032

Vortrag: Wie schütze ich mein Geld?

Dr. Johannes Xaver Ostertag

Die wirtschaftliche Entwicklung erzeugt derzeit eine große Verunsicherung. Die Verbraucherpreise sind stark gestiegen. Besonders bei Lebensmitteln und im Energiesektor sind die hohen Preissteigerungen deutlich spürbar. Der Vortrag zeigt auf, welche Möglichkeiten es gibt, sein Geld trotz hoher Inflation zu schützen bzw. sinnvoll anzulegen und damit auch die Kaufkraft zu sichern. Dem ca. einstündigen Vortrag schließt sich eine Fragerunde an.

Dienstag, 28.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 12

LA033-AZ

Online: ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

Paulina Lolov

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt.

Kursinhalt:

- Funktion der Wertpapierbörse
- Bekannte Aktien-Indizes
- Bezeichnung von ETFs und ETF-Arten
- Eckdaten von ETFs

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Freitag, 21.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Online über Zoom
Euro 24

LA033-BZ

Online: ETFs auswählen mit System

Paulina Lolov

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten, die im Kurs „ETFs Einführung“ vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst, geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden.

Kursinhalt:

- Eigenschaften der ETFs
- Ein Wertpapier-Depot eröffnen
- Investmentstrategien mit ETFs
- ETF auswählen mit System

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Freitag, 12.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Online über Zoom
Euro 24



Internet

LA034-K

„Smart Surfer – Laptop kaufen, aber welchen?“

Manfred Hachen

Wertvolle Tipps für Kaufwillige, neutral und unabhängig, von einem Referenten der Verbraucherbildung Bayern: Laptops (Notebooks) sind ideale Geräte für zu Hause oder unterwegs. Sie bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen (Apps) an. Die Auswahl ist groß und oft unübersichtlich. Ohne ein paar gute Informationen ist die Entscheidung oft schwierig. Wir erklären, was ist bei der Auswahl wichtig und was weniger. Und welcher Laptop könnte nun der Richtige für mich sein? Wie teuer „muss oder darf“ ein Gerät sein? Muss es das Neue und Beste aus der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen, die den Geldbeutel schonen und trotzdem ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Und wo kann ich einen Laptop kaufen?

Diese und noch einige Fragen mehr werden im 90-minütigen Kurs beantwortet. Und Sie können dabei fragen, was Sie schon immer mal über Laptops oder Notebooks wissen wollten.

Montag, 17.04.23, 14.00 – 15.30 Uhr
Bad Feilnbach, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 15

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

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!

Sprachen

Sprachen bieten Chancen
und öffnen Türen.

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

LA035-K

„Smart Surfer – Laptop einrichten leicht gemacht“

Manfred Hachen

Sie haben einen neuen Laptop (Notebook) bekommen oder möchten Ihr jetziges besser kennen lernen? Sie wollen wissen, wie verbinde ich ihn mit dem Internet, wo finde ich Dateien und welche Programme könnte ich noch gebrauchen? In diesem Kurs richten wir gemeinsam die neuen oder auch gebrauchten Laptops ein. Wir schauen uns gemeinsam die Funktionen an, werfen einen Blick auf die Sicherheitseinstellungen und richten die Geräte so ein, dass sie nicht ständig und unkontrolliert Daten an Dritte weitergeben. Das gilt auch für die Apps (Programme), die bereits auf den Laptops gespeichert sind.

Dazu muss man manchmal etwas tiefer in den Dateien-Dschungel eindringen, denn oft sind die Einstellungen nicht sofort zu finden. Aber wir machen das gemeinsam mit dem Referenten, ohne „Fachchinesisch“ und leicht verständlich. Der Kurs findet an zwei Terminen zu jeweils 90 Minuten statt und ist ausschließlich für Laptops (Notebooks) mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 vorgesehen.

Bitte mitbringen: Neuer oder gebrauchter Laptop + Ladeadapter und Kabel.

2x montags ab 12.06.23, 14.00 – 15.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 30

LA036-K

„Smart Surfer – Gewusst wie – mehr Sicherheit im Internet“

Manfred Hachen

Viren, Würmer und Trojaner. Das Internet bringt nicht nur eine Vielzahl von Möglichkeiten der Unterhaltung und Information mit, sondern manchmal birgt es auch Risiken. Darum ist es gut zu wissen, wo mögliche Gefahren entstehen können und wie man ihnen mit einfachen, aber wirksamen Mitteln begegnen kann. Der Vortrag enthält Informationen über kostenlose Hilfsprogramme, Einstellungen bei Software und Betriebssystem und zeigt anhand von einfachen Beispielen auf, wie man sich mit kleinen, einfachen Tipps und Tricks schützen kann. Leicht verständlich erklärt und an Praxisbeispielen während des Vortrages demonstriert, werden wirksame Maßnahmen zur Steigerung der Sicherheit im Internet vorgestellt.

Montag, 26.06.23, 14.00 – 15.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 15

Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 147.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen.

Zu allen fortgeschrittenen Sprachkursen sind Quereinsteigende mit entsprechenden Kenntnissen herzlich willkommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich.

→ Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN):

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5–6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Informationstexten der einzelnen Kurse. Wird die angegebene Gruppengröße nicht erreicht, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen.

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht mehr.

Die Kursbücher besorgen sich die Teilnehmenden selbst, wenn nicht anders angegeben.

English

LA037

Refresher Course „Brush up your English“ A2 – B1

Eleonore Wieser-Störk

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. Sie wollen Ihre bisher erworbenen Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern, vielleicht etwas Grammatik vertiefen und Ihre Sprechfertigkeit praktisch anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig und sicher ist für jeden Teilnehmer etwas dabei. Die Inhalte werden den unterschiedlichen Niveaus angepasst.

Let's start together!

10x donnerstags ab 02.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 95 ab 7 Teilnehmenden + Material Euro 3

Französisch

LA038-K

Französisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Marlies Vetter

Aussprache, Wortschatz und Grammatik werden in angemessenem Tempo gezielt geübt und schaffen die Grundlage für weiteres Lernen.

Lehrmaterial: On y va! A1, Lektion 3!

15x dienstags ab 28.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
143 Euro ab 7 Teilnehmenden + Material Euro 2

Italienisch

LA041

Italienisch mit guten Vorkenntnissen (A2)

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Allegro nuovo A2, Lektion 3

Vorkenntnisse: Allegro nuovo A1 o. ä.

12x dienstags ab 28.02.23, 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7
Euro 114 ab 7 Teilnehmenden + Material Euro 3

LA043

Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen (A2)

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Lehrbuch Espresso 2, Lektion 8

Vorkenntnisse: Buongiorno neu o. ä.

12x mittwochs ab 01.03.23, 17.45 – 19.15 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7
Euro 114 ab 7 Teilnehmenden + Material Euro 3

2 REPARATURNOTDIENST
x im Mangfalltal

Grubholzer Str. 6 | Breitensteinstr. 3
Kolbermoor | **Bad Feilnbach**
☎ 0 80 31 | 96760 | ☎ 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

Gesundheit und Prävention

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschulen im Mangfalltal bieten im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit und Fitness. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie systematisch die Qualität ihrer Angebote. Sie verpflichten für alle Veranstaltungen ausschließlich Dozent*innen 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 den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden und zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Volkshochschul-Dozent*innen 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!



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

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

LA051

Workshop: Achtsame Körperwahrnehmung & Entspannung

Sabine Adler

Inhalte aus achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (MBSR), Einübung achtsamer Körperübungen (Body-Scan) und geführte Meditationen sind Teil dieses Seminars. Tiefenentspannung und die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit bei alltäglichen Verrichtungen tragen zu mehr Wohlbefinden und innerer Gelassenheit bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (falls vorhanden), kleines Kissen und Decke, warme Socken und Getränk.

Samstag, 11.03.23, 10.00 – 14.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 25

LA052-A

„Waldbaden – Erholung bei einem Waldspaziergang“

Martina Grenz

Der Begriff Shinrin Yoku – oder kurz „Baden in der Waldluft“ stammt aus Japan. Dort beschäftigen sich Wissenschaftler schon seit den 80er Jahren mit den gesundheitsfördernden Einflüssen eines Aufenthalts im Wald. Es geht dabei um das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck sich zu erholen und in der Atmosphäre des Waldes die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Davon können insbesondere Menschen profitieren, die sich gestresst, verspannt, nervös und/oder überfordert fühlen oder die einfach nur wieder die gesunde Waldatmosphäre entdecken möchten. Einfache Übungen für alle Sinne (Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Sehen) unterstützen uns dabei, die Schönheit des Waldes erlebbar zu machen und ihn vielleicht auch wieder aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Bitte auf wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk (wir gehen auch abseits der Wege), Mücken/Zeckenschutz achten! Die Veranstaltung wird bei Sturm, Gewitter oder Starkregen nicht durchgeführt.

Samstag, 06.05.23, 13.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf
Euro 16



LA052-B

„Waldbaden – Erholung bei einem Waldspaziergang“

Martina Grenz

Kursbeschreibung siehe LA052-A

Samstag, 01.07.23, 09.15 – 11.45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf
Euro 16



Metzgerei Weingast
83075 Bad Feilnbach
Kampenwandstraße 4

Telefon 08066/906321
Telefax 08066/906322

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!**



Wir stellen ein (w/m):
Zimmerermeister u.-gesellen
Holzbauingenieure/Techniker
Bauhelfer
AZUBIS Zimmerer



Eder Holzbau GmbH
Friedrich-Dittes-Weg 2 · 83075 Bad Feilnbach
Tel.: +49 (0)8066/1085 · info@eder-holzbau.de

**LA053
Freies Singen – Atem holen in der Natur**

Marianne Roider

Singen entspannt und schenkt in der frischen Luft des Waldes einen neuen, freien Atem, der nicht nur die Lungen stärkt, sondern auch das Immunsystem aktivieren und der Psyche Wohlbefinden schenken kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich – Freude am Singen genügt!

**3x samstags: 22.04./13.05. und 17.06.23,
jeweils 16.00 – 18.00 Uhr**

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 33



**LA054
Qigong – Pausen im Alltag**

Thomas-Eugen Schneider

Wir lernen Übungen aus den Bereichen Qigong, Tai Chi und Meditation kennen, die leicht in den Tagesablauf einzubauen sind. Beim Ankommen schließen wir unsere Gedanken ab. Sanftes Dehnen dient uns dazu, einen Einstieg in einen konzentrierten Übungsablauf zu finden. Atmen ist einer der Schlüssel, um zur Ruhe zu kommen. Beim Spüren lernen wir körperlich ganz passiv zu werden, abzulassen. Mit meditativen Gehen schließen wir ab.

**Freitag, 31.03.23, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 18

**LA059
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. Yoga fördert das Gleichgewicht, die Koordination und Konzentration sowie die Durchblutung der inneren Organe. Im Einklang mit Geist, Seele und Körper möchte die ganzheitliche Übungsweise des Yoga den Menschen regenerieren, stärken, beleben und versucht dadurch, ihn mit mehr Freude und Sinnerfüllung durch das Leben zu begleiten.

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

**5x montags ab 17.04.23, 09.30 – 11.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 42

**LA060
Yoga für den Beckenboden –
Stärkung der inneren Kraft**

Sabine Kellerhals

In diesem Seminar wir uns mit der Stärkung des Beckenbodens und seiner Rolle für unsere äußere sowie innere Haltung und Kraft. Sie lernen das Konzept der Bandhas und deren Stellung aus der Yoga-Lehre zur Energiestärkung kennen. Das Hauptaugenmerk in diesem Workshop wird auf den Wurzelverschluss „Mula Bandha“ gerichtet. Er kann das Becken stabil halten und den unteren Rücken in den Yogastellungen schützen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte bzw. Decke, Sitzkissen und Getränk.

**Sonntag, 14.05.23, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 21

**LA061
Yoga für Schultern, Nacken und Rücken**

Sabine Kellerhals

Schultern, Nacken und Rücken sind besonders anfällig für Verspannungen. Fehlhaltungen sowie Überbelastungen psychischer und physischer Art können zu Verspannungen bis hin zu Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen) führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga können sich bestens eignen, um diese Partien zu lockern, weiteren Verspannungen vorzubeugen und die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken zu erhöhen. Teil des Workshops sind auch einfache Atem- und Entspannungsübungen und Meditationen, sowie eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte bzw. Decke, Sitzkissen und Getränk.

**Sonntag, 14.05.23, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 21

**LA062
Mein Tinnitus-Programm**

Sabine Kellerhals

Klingeln, Rauschen oder Pfeifen im Ohr – heutzutage leiden viele Menschen darunter, auch Junge kann es treffen. Yoga und Ayurveda bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Erleichterung. An diesem Tag werden Sie hilfreiche Übungen aus der Yogatherapie kennen lernen, sowie wertvolle Tipps aus dem Ayurveda zu Ernährung, Massage und Lifestyle. Der Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte bzw. Decke, Sitzkissen und Getränk.

**Sonntag, 28.05.23, 09.00 – 13.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 25 + Material Euro 5

**LA063
Yoga für Hüfte und Iliosakral-
gelenk (ISG)**

Sabine Kellerhals

Beschwerden im Iliosakralgelenk oder auch der Hüfte können sich durch Yogapraxis verbessern oder auch verschlechtern – je nachdem was ich übe. In diesem Workshop werden spezielle Sequenzen der Yogatherapie für die Hüften und das ISG geübt, welche regelmäßig praktiziert, die Beschwerden lindern können. Außerdem lernen wir bestimmte Ausrichtungskriterien für diese beiden Beschwerdebilder kennen, welche Sie auch in Ihre gewohnte Yogapraxis mit einbeziehen können. Der Workshop ist für Anfänger und erfahrene Yogi/nis geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, falls vorhanden einen Igelball, bei Bedarf Sitzkissen und Getränk.

**Sonntag, 28.05.23, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 21

**LA064
Yoga Basics am Abend**

Dörte Krüger

Yoga ist in erster Linie eine Lebenskunst – und Kunst entsteht immer von innen heraus. Asanas (Yoga-Stellungen) vermögen eine tiefgreifende Wirkung auf Körper und Geist auszuüben. Der Schwerpunkt liegt auf einer möglichst genauen Ausführung der Übungen. Pranayamas und Meditationen runden manche Stunde ab. Alle Yogaübungen sind für Yoga-Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Eigene Matte und bequeme Kleidung.
**12x mittwochs ab 08.03.23, 18.00 – 19.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 80

**LA065
Yoga Basics am Abend**

Dörte Krüger

Kursbeschreibung siehe LA064
**12 x mittwochs ab 08.03.23, 19.30 – 20.45 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 80

**LA067
Leuchtende Ausstrahlung
und natürliche Schönheit –
Reflexzonenmassage**

Christina Erdl

In diesem Seminar geht es um die wenig bekannte Reflexzonenmassage im Gesicht, eine innerlich starke Mitte sowie die Energiepunkte an den Füßen. Ausgleich und Anregung, Regeneration von innen und außen, von Kopf bis zu den Füßen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen der Reflexpunkte im Gesicht und deren Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, 1 – 2 Kissen. Außerdem Standspiegel, Gästehandtuch, Augencreme, kleine Mahlzeit.
**Samstag, 24.06.23, 10.00 – 17.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock**
Euro 42

Gymnastik

LA071 – LA075

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 und evtl. kleines Nackenkissen.

LA071

10x montags ab 27.02.23, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 55

LA072

10x montags ab 27.02.23, 19.15 – 20.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 55

LA073

11x dienstags ab 28.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
Euro 60

LA074

11x dienstags ab 28.02.23, 20.15 – 21.15 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
Euro 60

LA075

11x freitags ab 03.03.23, 08.15 – 09.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 60

LA076

Wirbelsäulengymnastik am Dienstagnachmittag

Rosemarie Langer

Ein Übungsprogramm das unterstützend helfen kann, 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 Teilnehmende mit Gelenkersatz (Endo-Prothesen) geeignet!

5x dienstags ab 28.02.23, 14.00 – 14.45 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 22

LA077

ErlebniSTanz® – Fitness für Senioren

Martina Kreisel

ErlebniSTanz®, eine Tanzart für die Fläche oder im Sitzen, fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration. Es sind die kognitiven Leistungen, die durch das Tanzen begünstigt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – mitmachen kann jeder, sei es als Single oder Paar. Die gesundheitsfördernde Wirkung von ErlebniSTanz® ist als ganzheitliche Aktivierung anerkannt. Wissenschaftliche Tanzstudien belegen die positiven Auswirkungen vom Tanzen. Zwischen den abwechselnden Tanzübungen auf der Fläche bzw. im Sitzen findet eine Pause statt.

Montag, 24.04.23, 14.00 – 17.00 Uhr

Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

Fitness

LA094

Minitrampolin-Fitness

Sabrina Gasteiger

Bei diesem effektiven und gelenkschonenden Trampoltraining, das ganz nebenbei Glückshormone freisetzt, können Sie viel für Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination tun. Durch die harmonische Schwingung werden alle Körpersysteme angeregt und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Trampolinspringen bietet Bewegung mit viel Spaß und Freude am Rhythmus. Sie trainieren auf hochwertigen medizinischen Trampolinen. Bitte mitbringen: Stopper-Socken, Handtuch, Getränk und Matte.

Max. 9 Teilnehmende!

10x donnerstags ab 02.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 69

LA096

Zumba®

Yumi Yamamoto

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- bzw. Tanzstilen. Das Zumba®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining zu einem Fitness-Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Dieser Zumba®-Kurs baut auf einfachen Bewegungen und Kombinationen auf und ist daher für alle geeignet, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Tanz haben und noch nie einen Zumba®-Kurs besucht haben. Teilnehmen kann jeder, egal welches Fitness-Niveau bzw. Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

12x freitags ab 10.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
Euro 65

LA099

Bodystyling

Sabrina Gasteiger

Möchten Sie Ihren Körper stärken und aktiver 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 entweder mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (wie z. B. Hanteln und Therabändern) versuchen, die verschiedensten Muskelgruppen zu stärken. In Abwechslung dazu bietet sich die Möglichkeit, mit Kraft-Ausdauer-Übungen die eigene Kondition zu verbessern. Am Ende jeder Stunde ist Zeit für Stretching und etwas Entspannung. Bei schönem Wetter nutzen wir die frische Luft und machen ein Workout in der freien Natur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln, Theraband, Sportbekleidung und Getränk.

15x dienstags ab 28.02.23, 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7
Euro 80

Kochen und Genuss



LA121

Kulinarisches Südtirol

Tanja Dupier

Ein Streifzug durch die Südtiroler Küche. Von Suppen über Risotto und Schlutzkrapfen bis Apfelstrudel mit Mürbteig reisen wir an diesem Abend durch „Alto Adige“.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben.

Montag, 20.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 20 + Verzehrgeld Euro 10

LA122-K

Mediterranes Buffet

Claudia Zäch

Streifzüge durch das südliche Europa, den Norden Afrikas und den Nahen Osten – ein Regenbogen der Gaumenfreuden! Mit gut vorbereiteten und leckeren Rezepten schaffen Sie sich und Ihren Gästen einen genussvollen Abend. Der erste Abend führt uns ins westliche, der zweite Abend ins östliche Mittelmeer.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße für Kostproben.

2x freitags ab 23.06.23, 18.00 – 22.00 Uhr
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 43 + Verzehrgeld Euro 34 (2 Abende)

Kultur und Gestalten

Musik

→ Hinweis:

Die Musikstunden werden in folgenden Einheiten angeboten:

Gitarre

2 – 3 Teilnehmer: 8 x 45 Minuten
1 Teilnehmer: 8 x 30 Minuten

Harfe und Hackbrett

Nur Einzelunterricht: 7 x 30 Minuten

Diatonische Ziach

Nur Einzelunterricht: 10 x 30 Minuten

LA132

Gitarren-Spielkreis Einstiegskurs

Max Klein

Mit allem „Drum und Dran“. Angefangen von leichtem Melodienspiel, bei dem nach und nach erweiterte Notenkenntnisse sowie Kenntnisse in Liedbegleitung erlangt werden. Die Einteilung und die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

8x donnerstags ab 09.03.23

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 169

LA133

Gitarren-Spielkreis für Fortgeschrittene

Max Klein

Mit Kenntnissen bis zur 5. Lage. Notenkenntnisse erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

8x donnerstags ab 09.03.23

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 169

LA134

Gitarren-Unterricht für Fortgeschrittene

Max Klein

Die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

8x donnerstags ab 09.03.23

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 169

LA135

Gitarre für Liedbegleitung

Max Klein

Notenkenntnisse erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

8x donnerstags ab 09.03.23

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 169

LA136

Harfe (auch für Kinder ab 8 Jahren)

Elisabeth Huber-Elatawna

Für Anfänger und Fortgeschrittene erfolgt der Einzelunterricht individuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Die genauen Kurszeiten werden mit der Kursleiterin vorab vereinbart.

Nur Einzelunterricht möglich!

7x mittwochs ab 01.03.23

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 140 + Leihgebühr Harfe Euro 15

LA137

Hackbrett

Elisabeth Huber-Elatawna

Das Hackbrett wird in seinen verschiedenen Formen auf der ganzen Welt gespielt. Dementsprechend vielfältig ist die Literatur für dieses schnell erlernbare Instrument. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleiterin vereinbart.

Nur Einzelunterricht möglich!

7x mittwochs ab 01.03.23

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 140

LA139

„Diatonische Ziach“ – Einstiegskurs

Monika Obermaier

Die Diatonische Harmonika – in unserer Region einfach als „Ziach“ bekannt – ist in der alpenländischen Volksmusik ein fester Bestandteil und kommt als solistisches sowie als Begleitinstrument in den verschiedensten Besetzungen zum Einsatz. In diesem Kurs lernen Sie das Spielen dieses Instrumentes, sowohl mit Hilfe der Griffschrift als auch auswendig nach Gehör. Keine Vorkenntnisse notwendig. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleiterin vereinbart. Adressen für Leihinstrumente können vermittelt werden.

10x montags ab 06.03.23

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 199

LA140

HandPan-Workshop

Andrea und Robert Honner

Ein Workshop für Erwachsene, um dieses wunderbare Blech-Instrument mit seinen sphärischen Klängen auszuprobieren. Kaum ein Instrument ist besser geeignet, sich Raum zum Experimentieren bzw. kreativen Komponieren zu geben und sich gleichzeitig intensiv in der Musik zu erfahren. Die HandPan vereint Rhythmus und Melodie und kann schnell und einfach erlernt werden. Die ersten Erfolgserlebnisse können sich so bald einstellen. Das Instrument wird für den Workshop gestellt.

Freitag, 30.06.23, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 35

LA141

Percussion Africa Pur

Andrea und Robert Honner

Trommeln auf afrikanischen Djemben ist Lebensfreude, gemeinsames Tun und Kreativität. Nachdem wir einige Grundrhythmen und erste Schlagtechniken erfahren haben, werden wir Raum für freies und kreatives Trommeln in der Gruppe haben. Der Workshop richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringer Erfahrung. Trommeln werden für den Workshop gestellt.

Samstag, 15.07.23, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 35



Tanz

LA144

Tanzkurs Standardtänze – Walzer und Discofox

Andrea und Robert Honner

Mit welchem Fuß beginnt der Herr den langsamen Walzer? Wie waren doch gleich wieder die Schritte vom Discofox? Wenn auch Sie sich diese Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig. Das ambitionierte Tanzlehrer- und Turnierpaar vermittelt an den beiden Abenden neben Walzer und Discofox, auf Wunsch auch gerne die Schritte und die Technik von Tango und Quickstep.

Der Tanzkurs ist für Neueinsteigende mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2x samstags ab 22.04.23, 19.00 – 21.30 Uhr

Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9
Euro 33

LA145

Tanzkurs Lateinamerikanische Tänze – Salsa, Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba

Andrea und Robert Honner

Egal ob Hochzeit, Party oder im Urlaub ... Salsa, Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba gehören unbedingt ins Repertoire, damit man auf der Tanzfläche eine gute Figur machen kann. Außerdem macht lateinamerikanische Musik einfach Laune und ein gutes Lebensgefühl. Neben den Grundsritten, werden einige Figuren sowie die Technik der Tänze vermittelt. Auf Wunsch wird auch Jive geübt. Neueinsteigende mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

2x samstags ab 29.04.23, 19.00 – 21.30 Uhr

Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9
Euro 33

LA146

Tanzübungsabend: „Standard- und Lateinamerikanische Tänze“

Andrea und Robert Honner

Als Abschluss für die Tanzkurse für Standard- und Lateinamerikanische Tänze oder auch für tanzbegeisterte Paare bietet dieser Abend die Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen oder auch frei das Tanzen zu schwingen und eigene Figuren mal wieder zu tanzen und zu üben. Das ambitionierte Tanzlehrer- und Turnierpaar führt musikalisch durch den Abend und steht auch für individuelle Fragen zur Verfügung. Das Angebot richtet sich an alle, die bereits an einem Workshop oder Kursen an unserer vhs teilgenommen haben oder an Paare, die schon Tanz Erfahrung haben.

Samstag, 08.07.23, 19.00 – 21.30 Uhr

Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9
Euro 17

Malen und Zeichnen

LA151-A

Ölmal- und Zeichenkurs am Montag

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 Beginnende als auch Fortgeschrittene die Grundtechniken des Landschaftsmalens erlernen bzw. bereits erworbene Kenntnisse vertiefen. 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.
12x montags ab 27.02.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Seminarraum I, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 130 ab 6 Teilnehmenden

LA151-B

Ölmal- und Zeichenkurs am Dienstag

Edmont Kies

Kursbeschreibung siehe JA151A
12 x dienstags ab 28.02.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Seminarraum I, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 130 ab 6 Teilnehmenden

LA154

Doodles-Zeichnen

Andrea Honner

Diese absichtslose und völlig freie Art des Zeichnens wird in sogenannten Kacheln, also Quadraten von ca. 9x9 cm auf Papier mit Bleistift und Fine Liner angefertigt und besteht aus Formen mit wiederkehrendem Muster, Punkten, Linien, einfachen Kurven und Kreisen. Es geht um den kreativen Schaffensprozess, bei dem Sie ganz nebenbei Ihre Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern. Im Workshop entwickeln wir erste Muster und fügen diese zu individuellen Bildern zusammen. Darüber hinaus können diese Zeichnungen noch mit einer speziellen Aquarelltechnik individuell coloriert werden.

Samstag, 13.05.23, 11.00 – 15.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 24 + Material Euro 4

LA155

Dot-Painting – Die Kunst der Punktmalerei

Andrea Honner

Dot-Painting ist eine Kunstform, die ihren Ursprung bei den australischen Aborigines findet. Seit den 70er Jahren begannen diese, ihre Geschichten und Visionen auf Steine, Leinwände und andere Materialien zu „punkten“. Viele kleine und größere Farbpunktchen aus Acrylfarbe, aneinandergereiht und aufeinanderengesetzt, lassen wunderschöne und ausdrucksstarke Mandalas und Bilder entstehen. Dot-Painting ist eine ruhige Kunst, die durchaus meditativen Charakter bekommen kann. Das Setzen der Punkte lässt uns im Hier und Jetzt ankommen, beruhigt Geist und Seele und schenkt uns eine kleine Auszeit. Der Workshop führt in die Grundlagen des Dot-Paintings ein und gibt Raum für eigene Bild-Schöpfungen. Farbe und 1 Keilrahmen 20 x 20 cm sind im Kursbeitrag inbegriffen. Weiteres Material wird nach Verbrauch abgerechnet.
Samstag, 22.04.23, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 33 + Material Euro 5

Fotografie

LA156

Fotoexkursion: Der Inn bei Wasserburg: Flusslandschaft im Frühlingserwachen

Martin Sinzinger

Das naturnahe Inn-Ufer südlich von Wasserburg zeichnet sich durch einen urwüchsigen Auwald und großflächige Schilfbereiche aus. Im Rhythmus der Jahreszeiten ist das Frühjahr, wenn die ersten Blumen ihre zarten Blüten zur Sonne hin aufrichten und öffnen, eine besonders zauberhafte Zeit. Neben den Landschaftseindrücken werden wir uns bei dieser Exkursion besonders auch den Frühblühern widmen.

Um die Feinheit dieser zierlichen Blumen stimmig und prägnant heraus zu arbeiten, sind die Schärfenlage, die Ausdehnung der Tiefenschärfe und die Gestaltung des (unscharfen) Hintergrunds wichtige Gestaltungsmittel. Auch wenn damit eine gewisse Schwerpunktbildung erfolgt, werden doch auch allgemeine Tipps und Tricks besprochen. Nicht das Spektakuläre suchen wir bei diesem Workshop, sondern den Blick für den stillen Zauber und die Schönheit in der uns umgebenden Natur. Fotografischer Spaziergang auf einfachen Wegen, ca. 6 km über den Tag verteilt. Detailinfos etwa eine Woche vor dem Workshop vom Kursleiter.
Sonntag, 12.03.23, 09.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!
Euro 84

LA157

Ausblicke und Blumen im Mangfallgebirge: Eine FotoTour ins „Himmelmoos“

Martin Sinzinger

Eine schöne, nicht allzu anstrengende Wanderung führt uns in ein wunderbares Almgebiet, welches durch seine Lage, den Weitblick und die Blumenvielfalt glänzt. Über die Höhenstufen verteilt erwarten uns eine fröhliche bis noch frühlingshafte Blüte – je nach Jahresverlauf von Orchideen über Enziane bis zu Küchenschellen und Soldanellen – und ein großartiges Panorama. Wie immer bei Martin Sinzinger verbinden sich hier Naturerleben und Naturfotografie zu einem anregenden Ausflug, wobei er mit seiner fachlich fundierten Leitung empfindsame Naturimpressionen anregt und anleitet, diese immer geglückter umzusetzen. Leichte Bergwanderung auf Forst- und Wirtschaftswegen sowie auf Bergwegen. Anstieg ca. 350 Höhenmeter, Gehzeit ca. 1,5 h.
Sonntag, 04.06.23, 09.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!
Euro 84

Handwerkliches und textiles Gestalten

LA165

Selbstgefilzte Sitzkissen

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Rund, eckig oder zum Zusammenrollen für unterwegs – wir filzen uns ein Sitzkissen für viele Gelegenheiten. Mit der Nassfilztechnik und warmer Seifenlauge bearbeiten wir unversponnene, bunte Schafwolle und zaubern unser eigenes Motiv oder schöne Muster auf unsere Sitzunterlage. Wir zeigen wie es funktioniert und stehen hilfreich zur Seite. Bitte mitbringen: 2 – 3 Handtücher, ein Backblech oder ein größeres Tablett mit Rand, evtl. Noppenfolie. Weiteres Material kann im Kurs erworben werden. Für Filzwolle, usw. werden je nach Verbrauch ca. Euro 5 berechnet (wird direkt vor Ort bezahlt).
Dienstag, 16.05.23, 14.00 – 17.00 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstr. 6, Litzldorf
Euro 29



Junge vhs

LA173 + LA174

Experimentieren – Beobachten – Verstehen – für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Dr. Andrea Huber

FRÜHES FORSCHEN steht für Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen entdecken und dabei spielerisch und altersgerecht unsere Welt erfahren. Bei unseren Kursen lernen die kleinen Forscher mit Begeisterung die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von spannenden und verblüffenden Experimenten viele Naturgesetze und erfahren so, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik und Chemie funktioniert. Die Kinder experimentieren, forschen, basteln und finden durch ihr eigenes intensives Mitwirken Antworten auf viele naturwissenschaftliche Fragen.

Weiter Infos zu FRÜHES FORSCHEN finden Sie unter www.fruehes-forschen-rosenheim.de.

4x montags 13.03./27.03./24.04. und 15.05.23 vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

LA173

„Eiskalt und kochend heiß!“ und „Vorsicht Spannung“ – für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Ist das Wasser warm oder kalt? Das spürt man doch! Oder etwa nicht? Wie kann ich es genauer bestimmen? Wie kalt kann Wasser werden und kann ich Eis ohne Tiefkühltruhe herstellen? Wir erforschen die drei verschiedenen Aggregatzustände von Wasser und beobachten das Verhalten von kalter, warmer und heißer Luft. Im zweiten Kursteil untersuchen wir die Gemeinsamkeit von Geisterbooten, tanzenden Luftballons und dem Strom aus der Steckdose. Wir erforschen statische Elektrizität und überlegen uns, was in einem Stromkabel „fließt“. Bitte mitbringen: Kleines Mäppchen mit Buntstiften, Bastelschere, Klebestift und Forscherheft (falls vom letzten Kurs noch vorhanden).

Jeweils 15.00 – 16.15 Uhr

Euro 35 + Material Euro 8

LA174

„Der Traum vom Fliegen“ und „LED-Schild“ – für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Das Thema des ersten Kursteils ist das „Fliegen“. Warum fliegen manche Dinge und andere wiederum nicht, können wir das Fliegen von Pflanzen und Tieren lernen? Wieso fällt alles von oben nach unten und nicht umgekehrt? Wir beschäftigen uns mit den Themen Schwerkraft, Schwerpunkt, Gleichgewicht und Trägheit. Bauen bzw. basteln verschiedene Flugobjekte und experimentieren mit ihnen. Im zweiten Kursteil konstruieren wir ein mit LEDs beleuchtetes Schild. Wir erkunden den Stromkreis, die Funktionsweise von Batterien und erforschen, was in einem Kabel „fließt“.

Bitte mitbringen: Kleines Mäppchen mit Buntstiften, Bastelschere, Klebestift und Forscherheft (falls vom letzten Kurs noch vorhanden).

Jeweils 16.30 – 18.00 Uhr
Euro 35 + Material Euro 16

LA176

Wir spielen auf der HandPan – für Kinder von 10 bis 16 Jahre

Andrea und Robert Honner

Ein Workshop für Kinder und Jugendliche, um dieses wundervolle Blech-Instrument mit seinen sphärischen Klängen auszuprobieren. Kaum ein Instrument eignet sich besser, um jungen Menschen Raum zum Experimentieren, sich in der Musik zu erfahren und zum selbst kreativ komponieren zu geben. Die HandPan vereint Rhythmus und Melodie und kann schnell und einfach erlernt werden, sodass sich bald die ersten Erfolgserlebnisse einstellen. Das Instrument wird für den Workshop gestellt.

Montag, 24.04.23, 15.30 – 17.00 Uhr
vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 29 ab 5 Teilnehmenden



LA177

Boom Chaka Boom Percussion pur für Kinder und Jugendliche

Andrea und Robert Honner

In diesem Workshop experimentieren wir mit unterschiedlichen Percussion-Instrumenten. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, Rhythmen auf Djembes, Cajons, Bongas, BoomWhackers und verschiedenen KleinPercussion-Instrumenten sowie Tongue-Drums auszuprobieren und einen eigenen Gruppen-Song zu produzieren.

Montag, 15.05.23, 15.00 – 17.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 29 ab 7 Teilnehmenden

LA178

Mini-Hochbeet bauen

Andrea und Robert Honner

Wir bauen zusammen ein funktionsfähiges Mini-Hochbeet aus Obstkisten für den Garten oder den Balkon, befüllen es fachmännisch und säen das erste Gemüse an. Nebenbei erfahren die Kinder Hintergründe und Tipps fürs selber Gärtnern und für den ersten eigenen Gemüse- und Kräutergartenbau. Bitte an entsprechende Kleidung denken!

Montag, 17.04.23, 15.00 – 18.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 21 + Material Euro 6

LA179

Wir bauen eine Tetra-Laterne – für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Andrea und Robert Honner

Upcycling ist ein cooler Trend um aus Dingen, die man eigentlich wegwerfen würde, neue und schöne Kunstwerke macht. Diesmal lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und gestalten aus ausgedienten Tetrapacks wunderschöne Laternen für den Garten, die Terrasse oder auch für die Wohnung. Wir experimentieren mit Farben, Stanzen und verschiedenen Materialien zur Verzierung.

Bitte mitbringen: Entsprechende Kleidung
Montag, 08.05.23, 15.00 – 18.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 21 + Material Euro 3

SCHLEMER

**Baustoffgroßhandel
Bauelemente
Agrarhandel**

**Alfons Schlemmer GmbH
Achthaler Straße 39
83075 Au bei Bad Aibling**

**Telefon 08064 271
Fax 08064 449**



DachKomplett



**ZIMMEREI
SCHNITZENBAUMER
DACHDECKEREI**

08066 - 283
83075 Bad Feilnbach
Kufsteiner Str. 3

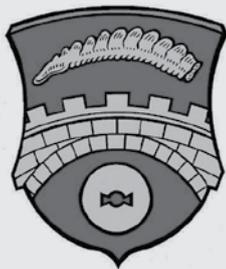
Neue E-Mail:
zimmerei@schnitzenbaumer.info

www.zimmerei-schnitzenbaumer.de

Licht

Balance

Wahrnehmen
und Lösen



vhs Bruckmühl e.V.
 Rathausplatz 1
 83052 Bruckmühl
 Telefon 08062 7057-0
 info@vhs-bruckmuehl.de
 www.vhs-bruckmuehl.de

Vorsitz
 Richard Richter, 1. Bürgermeister

Leitung
 Beate Maurer

Fachbereichsleitung
 Max Heinritzi

Verwaltung
 Saskia Tajib, Angelika Goronczy

Bürozeiten
 Montag, Dienstag, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 Mittwoch geschlossen
 Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und
 16.00 – 19.00 Uhr

**In der Regel finden keine
 Veranstaltungen statt:**
 03.04.23 – 14.04.23 Osterferien
 01.05.23 Maifeiertag
 18.05.23 Christi Himmelfahrt
 30.05.23 – 09.06.23 Pfingstferien
 31.07.23 Beginn der Sommerferien

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich (falls nicht anders angegeben).

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bruckmühl.

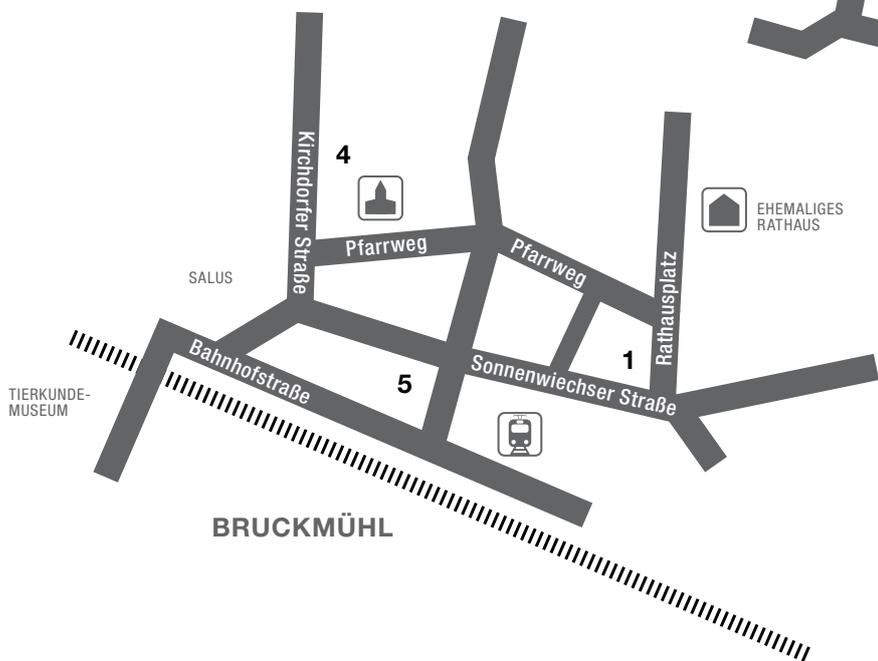
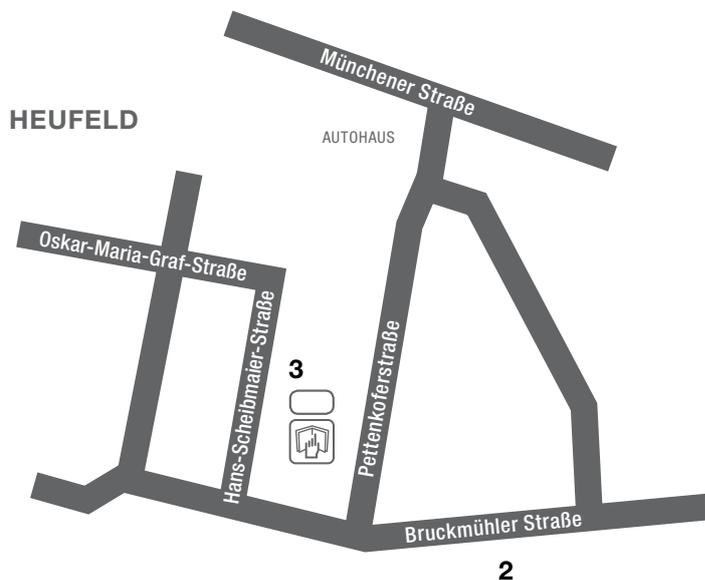
Mitgliedschaft
 Die vhs Bruckmühl ist ein eingetragener Verein. Unterstützen Sie unsere Arbeit indem Sie Mitglied werden. Der Jahresbeitrag beträgt Euro 12.



Kursorte

- 1 vhs-Geschäftsstelle, R1 + R2
- 2 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Bruckmühler Straße 27
- 3 vhs Werk-Atelier, Theaterhalle, Lehrküche Justus-von-Liebig-Schule, Hans-Scheibmaier-Straße 2 – 6
- 4 Bürgersaal im Bürgerhaus Bruckmühl Kirchdorfer Straße 10
- 5 Kulturmühle, Bahnhofstraße 10

Da wir in Schulen, Turnhallen etc. zu Gast sind, bitten wir, deren Hausordnung zu beachten.





100
Fahr50!

Team vhs Bruckmühl

In 10 Wochen fit für die 50 km-Radtour!
Kommen Sie auf Touren mit der vhs, dem Stadtmarketing und der Soli Bruckmühl! Landschaftliche und kulturelle Highlights, theoretisches Wissen (Gesundheit, Training, Technik am Rad, Fahrsicherheit) und gemeinsames Sporteln erwarten Sie bei diesem gemeinschaftlichen Projekt.
Sie lernen Bruckmühl und seine Umgebung über die schönsten Wege kennen, gemeinsam mit Bürgermeister, Altbürgermeister und Ihren versierten Tourenbegleitern.
Die Veranstaltung ist für alle Altersgruppen (auch Kinder in Begleitung eines Erwachsenen) und alle Fahrradarten (Trekking, MTB, Gravelbike, etc.) geeignet. Sie können auch nur einzelne Termine wahrnehmen.

9x: ab Freitag, 28.04.23
Treffpunkt Auftaktveranstaltung:
Kulturmühle
gebührenfrei

28.04.23, 17.00–19.00 Uhr:
Auftaktveranstaltung in der Kulturmühle:
Wichtige Informationen zur Veranstaltung, Fragen und Antworten.

05.05.23, 13.00 Uhr:
Fahrsicherheitstraining und gemeinsame Ausfahrt

12.05.23, 13.00 Uhr:
Kul-Tour durch unsere Gemeinde
(siehe Kurs 231-101)

19.05.23, 13.00 Uhr:
Radtour 20–25 km Leitzachtal, Polder Feldolling

26.05.23, 13.00 Uhr:
Radtour 25–30 km Maxrainer Forst, Aiblinger Norden

16.06.23, 13.00 Uhr:
Herrmannsdorfer, Käseerei Stadler
(siehe Kurs 231 – 102, Euro 15 für die Führung)

23.06.23, 13.00 Uhr:
Radtour 40 km Irschenberg, Seehamer See, Mangfalltal Alm

30.06.23, 13.00 Uhr:
Radtour 45 km Windkraftwerk Alxing

07.07.23 13.00 Uhr:
Radtour 50 km gemeinsame Abschlusstour

Mitreden und Gestalten

„Gesellschaft und Leben“ greift wechselnde Themen der Aspekte „Politischen Bildung“, „Wissenschaftlich fundierte Allgemeinbildung“ und „Gestaltung eines erfüllten Lebens“ auf. Basiswissen, Fähigkeiten und Orientierung werden vermittelt, um verantwortungsbewusst und erfolgreich agieren zu können. Die Veranstaltungen stellen ein Korrektiv zur Informationsflut der klassischen Medien/Social Media dar. Es werden regionale Fragestellungen, verbunden mit globalen Themen, veranschaulicht und komplexe Zusammenhänge nachvollziehbar gemacht. Gleichfalls stehen praktische Hilfestellungen in Lebens- und Erziehungsfragen im Fokus, für alle sozialen Schichten und Menschen jeglicher Altersstufen.

**101
Mit dem Radl auf Kul-Tour
durch unsere Gemeinde**

Franz Xaver Heinritzi

Diese leichte, kulturelle Radfahrt mit dem Altbürgermeister führt Sie zu besonderen Plätzen und Menschen in und um Bruckmühl. Auf der Fahrt durch die Gemeinde werden rund 15 km zurückgelegt und auf erholsame Gemütlichkeit geachtet. Dieses Mal geht's zum Kaffeegarten beim historischen Kornkasten der Werkstattbühne Heufeld von Andreas Mittermüller für eine kleine Rast, inklusive Besichtigung und Information zu den Restaurierungsarbeiten. Verkostung wird vor Ort bezahlt.

Findet nur bei trockener Witterung statt. Über Spenden für die Bürgermeister-Heinritzi-Jugendstiftung freut sich der Altbürgermeister.

Freitag, 12.05.23, 13.00 – 17.00 Uhr

**Treffpunkt: vhs Büro, Rathausplatz 1
gebührenfrei**

**102
Besichtigung der Käserei Stadler,
Herrmannsdorfer Landwerkstätten**

Hubert Stadler

20 Käsesorten (Kuh- und Ziegenmilch) stellt die Rohmilch-Käserei Stadler für die Herrmannsdorfer Landwerkstätten her. Qualität und Regionalität der Produkte stehen im Vordergrund sowie die ökologisch nachhaltige Ausrichtung der zuliefernden Milchviehbetriebe. Sie besichtigen den Wandlerhof in Antersberg mit anschließender Käseverkostung am kleinen Laden.

Sie erfahren Wissenswertes über die Herstellung der diversen Käsesorten (Hubert Stadler, Käsemeister) und der ökologischen Landwirtschaft, beispielsweise anhand des nachhaltig gebauten Holzstalls mit kompletter Grünbedachung.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Fahr50! Aktion statt, d. h. Sie entscheiden sich entweder mit dem Rad um 13.00 Uhr ab vhs Geschäftsstelle mitzufahren oder selbst anzureisen.

Freitag, 16.06.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Huberts Käseladen, Antersberg 2b

Euro 15

**103 – 104
Fahrrad Reparatur
Selbsthilfe-Kurs**

Team Radl Meier

Der Kurs beinhaltet die einfachen Handgriffe der Fahrradreparatur und korrekter Einstellung. Es werden die elementarsten Techniken (Schlauchwechsel, Einstellung und Problembehebung von Bremsen und Schaltung, Nieten der Kette etc.) gezeigt, besprochen und geübt. Dieser Kurs gibt außerdem wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Fahrrad (MTB, E-Bike, Trekking- oder Rennrad) am besten säubern und richtig ölen/fetten.

103

Montag, 08.05.23, 18.15 – 20.45 Uhr

Radl Meier, Bad Aibling

Euro 20

104

Montag, 12.06.23, 18.15 – 20.45 Uhr

Radl Meier, Bad Aibling

Euro 20



→ Bitte beachten Sie:
unsere Webinare

- Klimawandel und Mobilität
- Die Technik der Elektrofahrzeuge

und weitere Webinare auf unserer Homepage
www.vhs-bruckmuehl.de

- E-Bike Sicherheitstraining für Senioren (M182)
- Mountainbike-Fahrtechnik für Einsteiger (M183)
- Mountainbike-Fahrtechnik für Fortgeschrittene (M184)

jeweils mit Maximilian Heinritzi
Anmeldung vhs Kolbermoor
siehe Seite 128

106

Der Erdstall unter der Galerie des Marktes Bruckmühl

Franz Xaver Heinritzi, Restaurierungswerkstatt Mittermüller

Bei Renovierungsarbeiten im Kellergewölbe der Galerie Bruckmühl ist, wie just aus der Presse zu entnehmen war, ein geheimnisvoller Erdstall entdeckt worden. Was es mit diesen „Löchern“ und „Höhlen“ in Bayern auf sich hat, den Kenntnisstand der Wissenschaft sowie den aktuellen Stand der Ausgrabungen unter der Galerie erfahren Sie an diesem Nachmittag vom örtlichen Expertenteam. Kooperationsveranstaltung mit der Galerie Markt Bruckmühl.

Samstag, 01.04.23, 15.00 – 16.00 Uhr

Galerie Markt Bruckmühl

gebührenfrei

107

Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Thomas Mayer

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern. Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerschen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln?

Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt Sie ein zu einem Bairischkurs der besonderen Art. Er wird Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens gewähren. Ebenso wissenswerte wie spannende Fakten rund um den Freistaat und seine Geschichte runden den Tag ab. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Kurs. Danach kann Ihnen auf Bairisch niemand mehr etwas vormachen – das wird Ihnen durch ein Zertifikat bestätigt. Zuvor gibt es ab 09.30 Uhr ein zünftiges Weißwurstfrühstück (zusätzliche Gebühr, bitte bei Anmeldung angeben).

Also los geht's oder auf gut Bairisch: pack ma's o!

Samstag, 18.03.23, 10.30 – 13.00 Uhr

Kulturmühle, Wohnzimmercafé

Euro 29

110

Führung Leitzach-Pumpspeicherkraftwerke

Andreas Motzet

Das Leitzachwerk nutzt das Wasserangebot der Flüsse Mangfall, Leitzach und Schlierach. Als Oberwasserspeicher dient der Seehamer See. Nach dem Durchfließen der Turbinen wird ein Großteil des Wassers in drei künstlich angelegten Becken gespeichert. Nach Bedarf kann es wieder in den Seehamer See zurückgepumpt werden. Der Leiter des Pumpspeicherkraftwerks führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Funktionsweise und Möglichkeiten des Werks zur Stromerzeugung und -speicherung.

Mittwoch, 22.03.23, 14.00 – 16.00 Uhr

Leitzachwerkstraße 50, 83620 Vagen

gebührenfrei

111

Führung Kaffeerösterei Martermühle

Kaffeerösterei Martermühle GmbH

Die Martermühle ist weit über die Region hinaus bekannt für beste Qualität und Kaffeegenuss. Grundlage für den Erfolg der Rösterei ist die Leidenschaft für Kaffee und die Liebe fürs Detail – angefangen vom Anbau und der Ernte der Bohnen über die handverlesene Röstung durch die Besitzer der Kaffeerösterei selbst, bis hin zur Entscheidung, welche Kaffeebohne ins Kaffeesortiment aufgenommen wird. Sie erfahren alles Wissenswerte zum Thema Kaffee, Röstung und Verkostung in Theorie und Praxis.

Samstag, 06.05.23, 10.00 – 12.00 Uhr

Café in der Martermühle, Martermühle 1, 85617 Aßling

Euro 21

112

Führung: Salus Kräutergarten/ Versuchsfelder

Peter Riedl

In der Nähe des Salus-Betriebsgeländes befinden sich die firmeneigenen Versuchsfelder sowie der Salus-Kräutergarten mit knapp 100 Heilpflanzenarten. Erfahren Sie bei einem Rundgang Wissenswertes über Heil- und Gewürzpflanzen sowie über den ökologischen Anbau dieser speziellen Kulturen. Anmeldeschluss 12.06.23. Findet bei jedem Wetter statt.

Freitag, 16.06.23, 14.00 – 16.00 Uhr

Versuchsfelder Salus, Berghamer Straße

gebührenfrei

113

Führung: Skulptur – Lichtung Valley

Christiane Ahlhelm

Sie kennen die Skulptur-Lichtung an der Anderlmühle noch nicht oder möchten Näheres über die Kunstwerke, die Sie schon einmal bei einer Mangfallwanderung überrascht bemerkt haben, wissen? Sie besuchen die Skulptur-Lichtung zur schönsten Jahreszeit und erfahren interessante Anekdoten, individuelle Geschichten und bekommen hautnah mit, wie die teils tonnenschweren Stücke aus dem Stein gearbeitet werden.

Kooperationsveranstaltung mit der Galerie Markt Bruckmühl. Mitfahrgelegenheit (Gemeindebus) ab vhs Geschäftsstelle um 13.30 Uhr, bitte bei Anmeldung angeben.

Mittwoch, 28.06.23, 14.00 – 15.30 Uhr

Anderlmühle 12, 83626 Valley

Euro 10

114

Führung Müllheizkraftwerk Rosenheim

Rolf Waller

Schon heute erzeugen die Stadtwerke Rosenheim etwa ein Viertel ihres Stroms in eigenen Anlagen. Sie betreiben mehrere effiziente, umweltfreundliche Gasmotoren – unter anderem im Müllheizkraftwerk Rosenheim. Fast 65.000 Tonnen Müll werden hier pro Jahr in Strom und auch Wärme (reine Abwärme der Stromproduktion) verwandelt und über das Fernwärmenetz an zahlreiche Haushalte, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen im Stadtgebiet geliefert. Die in Kraft-Wärme-Kopplung (KWK) betriebene Anlage arbeitet damit besonders effizient. Mit jeder Tonne Müll, die im Rosenheimer Müllheizkraftwerk verbrannt wird, werden rechnerisch 250 Liter Heizöl oder 250 Kubikmeter Erdgas ersetzt!

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Kolbermoor.

Freitag, 23.06.23, 15.00 – 17.00 Uhr

Kundenzentrum SWRO, Bayerstraße 5,

83022 Rosenheim

gebührenfrei





Stadtführungen

Geschichte und Stadtkultur erleben!

Die Volkshochschule Bruckmühl bietet in Kooperation mit dem Förderverein der Marktgalerie Bruckmühl und dem Busunternehmen Berr Stadtbesichtigungen und Führungen an.

Ein Bus der Firma Berr holt Sie fast vor der Haustüre ab und bringt Sie direkt an den Veranstaltungsort. So haben Sie keine Parkplatzsorgen und können sich schon während der Busfahrt auf die kulturellen Highlights einstimmen.

Bitte beachten:

Die Stadtbesichtigung/-führung buchen Sie bei der vhs Bruckmühl, die Busfahrt bei der Firma Berr, wenn Sie nicht selbst anreisen. Die exakten Abfahrtszeiten und Haltestellen erfahren Sie nach Anmeldung über das Büro der vhs. Kosten variieren je nach Veranstaltung.

116

Mittelalter in München – Von Erbsenzählern und Schlitzohren

Dagmar Mann

Gab es in München eine Ritterburg und wie sah die mittelalterliche Stadt überhaupt aus? Was haben Ausdrücke wie „Blaues Blut“ und „Torschlusspanik“ oder Sprichwörter wie „Das schlägt dem Fass den Boden aus“ mit dem Leben im mittelalterlichen München zu tun? Bei dieser Führung erforschen wir die Herkunft mittelalterlicher Redewendungen, die heute noch in unserem täglichen Sprachgebrauch zu finden sind. Bei unserem Spaziergang lernen Sie den Alltag der Münchner im Mittelalter kennen und besichtigen bis heute erhaltene „steinerne Zeugen“ der Münchner Altstadt. Bei dieser Führung „geht“ auch kleinen „Burgfräulein“ und „Rittern“ ein „Licht auf“ ...

Donnerstag, 27.04.23, 11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: In der Mitte des Isartores

Euro 15 + optional: Ausleihe Kopfhörer Euro 1

117

Stadtführung Hallstatt

Führung zu den Highlights wie dem historischen Marktplatz, der Katholischen Pfarrkirche mit dem berühmten Beinhaus und der evangelischen Pfarrkirche sowie den kleinen versteckten Gässchen mit ihren Besonderheiten. Auf dieser Tour erfahren Sie auch, wie es zum Reichtum der Stadt kam.

Freitag, 12.05.23

Euro 12

118

Stadtführung Meersburg am Bodensee

Führung zu den wichtigsten Einrichtungen, mit immer neuen und einmaligen Ausblicken auf den Bodensee und die umliegenden Weinberge.

Montag, 10.07.23

Euro 12

119

Stadtführung Ansbach

Die Führung „Ansbach zum Kennenlernen“ bietet die wichtigsten der an historischen Sehenswürdigkeiten besonders reichen Stadt. Bedeutende Bau- und Denkmäler wie die Hofkanzlei, die Kirchen und die Residenz mit ihren 27 Prunkräumen und die Orangerie zeugen von der einstigen Bedeutung der Stadt.

Sonntag, 18.06.23

Euro 12

SCB
Albert & Thomas
Heinritzi

Bahnhofstr. 16
Tel. 08062 5812

Schlüsseldienst
zuverlässig und günstig

Fenster- und Türeinsicherungen
Beschlüge · CO₂-Flaschentausch
Gravuren · Messer · Pokale
Profilzylinder · Schleifdienst · Schlösser

Schließanlagen auch für kleine Anwesen
Autoschlüssel mit Transponder

WINTERGÄRTEN | GLAS-FALTWÄNDE

Engelbert Wolf GmbH Schreinerei
Münchener Str. 9 | 83052 Bruckmühl / Heufeld
Fon 08061 90700 | www.wolf-fenster.de

Fenster·Türen
WOLF
Wintergärten

120

Seminar: Zu Hause Energie sparen

Thomas Fischer

Nutzen Sie die Kenntnisse von Hausverwaltern, die für ihre Hausbewohner „Energiesparpläne“ erstellen und Hintergrundwissen weitergeben: Vom Basiswissen „Energie – was ist das eigentlich?“, „Wo kommt sie her, wo geht sie hin?“ und „Wie viel wiegt eine Kilowatt-Stunde?“ bis hin zu praxisbezogenen, im Alltag umzusetzenden Tipps wie „Heizenergie: Heizen und lüften – aber richtig!“, „Heizung optimieren“, „Elektrische Energie: Richtiger Einsatz, Stromfresser entlarven und Geld sparen“, u. v. m.

Zielgruppe: Energieverbraucher „wie du und ich“
Montag, 13.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 12

→ Bitte beachten Sie:

115

Führung:
Müllheizkraftwerk
Rosenheim

siehe Seite 68

121 – 122

Zero Waste

Zero Waste ist ein ressourcenschonendes Motto, um Müll bzw. Plastik und daraus resultierende Schadstoffe vermeiden zu lernen. Mit den alltagstesteten Anleitungen und Erfahrungen der Journalistin Stefanie Kießling, bekannt u. a. aus der Dokumentation „Galileo – Das große Plastik-Experiment“ und Autorin des Blogs www.zero-wastefamilie.de, ist es einfach: In diesem Semester dreht sich alles um die Gartenpflege – unerheblich, ob Sie sich um Pflanzen in einem Topf, auf einem Balkon oder einem großen Gartengelände kümmern...

→ Bitte beachten Sie:

Reparatur-Café

auch im vhs-Schulungszentrum:

Details unter
reparaturcafe@faire-welt.net



121

Zero Waste im (Topf-) Garten: Ollas, Vertikalbeete und mehr

Stefanie Kießling

Einfach und erfolgreich gärtnern, in Kreisläufen denken und damit nachhaltig und ressourcenschonend arbeiten – wie das geht? Das verdeutlicht die Expertin anschaulich: Was sind Ollas und wie können sie helfen Wasser im Garten – gerade bei starker Hitze – zu sparen und dennoch keine durstigen (Gemüse-) Pflanzen zu haben. Was gibt es noch Wissenswertes für regenarme Wochen? Welche Rolle spielen Vertikalbeete beim Wassersparen oder der Wandisolierung? Auch im Sommer schon an Wintergemüse denken? Und ohne Gewächshaus? Wie, wann und warum, das klärt dieses Seminar.

Freitag, 24.03.23, 18.00 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 20

122

Workshop: Zero Waste im (Topf-)Garten

Stefanie Kießling

Vertiefender Wissensaustausch zum Seminar (Kursnummer 121) in der Praxis; Quereinsteigende willkommen. Vor allem auch diejenigen, die keinen Garten, sondern nur Töpfe und Kästen am Balkon oder der Terrasse haben. Denn: Der kleinste Garten ist ein Topf! Wasser sparen, Geldbeutel schonen und der Umwelt nützen, lässt sich auch auf kleinsten Flächen durchführen.

Freitag, 31.03.23, 18.00 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 20



Dr. Monika Mager & Dr. Tanja Radzey

Wimmerweg 3
83052 Bruckmühl

Tel 08062/728 97 60
Fax 08062/728 97 61

info@tierarztpraxis-bruckmuehl.de
www.tierarztpraxis-bruckmuehl.de

Upcycling

beschreibt den Vorgang, bei dem aus wertlos erscheinenden Abfallmaterialien erneut hochwertige Produkte entstehen – allein durch handwerklich-kreatives Arbeiten. Upcycle-Produkte reflektieren drei wichtige Trends unserer Zeit: Design, Umweltverantwortung und Individualität.

→ **Umsetzung verschiedener handwerklich-kreativer Ideen, siehe Fachbereich „Kultur und Gestalten“ auf Seite 90**

124 + 125

Workshop: So wird ein Schuh draus – umweltfreundlich, innovativ und selbstgemacht!

Maximilian Hundhammer, Matthias Drexelmeier
Flip-Flops selber machen, mit Fußbett, aus (selbst gesammelten) Korken, um einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen.

Das haben sich die beiden Rosenheimer Jungunternehmer der Firma Doghammer zur Aufgabe gemacht! Sie verfolgen die Idee, einen funktionellen Schuh zu kreieren, der durch reine Natur- und Recyclingmaterialien wie Kork, Wolle und recycelte PET-Flaschen möglichst geringe negative Auswirkungen auf Mensch und Umwelt hat. Lernen Sie mit ihnen Schritt für Schritt Flipflops nach eigenen Vorstellungen zu fertigen: Materialauswahl, Kleben, Pressen, ... Anprobieren; und gleichzeitig das Material Kork als Naturmaterial, Einsatz und Verwendung im Schuhbereich kennen Details zur Durchführung vor Kursbeginn vom vhs-Team, denn Sie können wählen zwischen Zehentrenner mit flachem oder mit anatomischem Fußbett aus Kork sowie Farbe/ Material des Riemens.

124

Samstag, 18.03.23, 10.00 – 14.00 Uhr
Stuntwerk Rosenheim im Aicherpark
Euro 45 + Material Euro 50

125

Samstag, 06.05.23, 10.00 – 14.00 Uhr
Stuntwerk Rosenheim im Aicherpark
Euro 45 + Material Euro 50

132

Wie aus einem Feuerball unsere Erde wurde

Oliver Winkler, Andre Motscha

Unser Sonnensystem ist nur eines von abermillionen Sonnensystemen im Universum. Trotzdem sind wir etwas ganz Besonderes. Sie erhalten einen Überblick über unsere kosmische Umgebung und gehen auf die speziellen Eigenheiten der einzelnen Objekte ein. Wie wurde es möglich, dass wir einen Feuerball unsere Heimat nennen? Einige Planeten haben erstaunliche Monde, die faszinierende Schätze verbergen, und Ringsysteme, die einen Besuch wert sind. Wagen Sie einen Ausblick auf die Zukunft unserer Reise durch das Weltall. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren.

Bei klarem Wetter runden wir den Abend mit einem Blick durch die großen Teleskope der Sternwarte ab.
Samstag, 29.04.23, 18.30 – 21.30 Uhr
Bayr. Volkssternwarte München, Rosenheimer Straße 145 h (Rückgebäude)
Euro 15, Kinder Euro 10

133

Der Sternenhimmel über dem Mangfalltal

Oliver Winkler, Andre Motscha

Haben Sie schon mal 100.000 Sterne auf einen Blick gesehen? Oder die Geburtsstätten von Sternen betrachtet? Abseits des störenden Lichts der Ortschaften können Sie diese und viele andere Objekte am Himmel schon mit amateurastronomischen Geräten betrachten. Sie gehen auf Entdeckungsreise und lernen beispielsweise, die aktuellen Sternbilder selbst zu finden. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren. Bitte mitbringen: warme Kleidung, eigenes Fernglas. Ausweichtermin bei schlechter Witterung: Sonntag 30.04.23

Samstag, 22.04.23, 21.30 – 23.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kreuzweg Maxhofen
Euro 12, Kinder Euro 8

→ Hinweis

Auch wir sammeln Korken für die Fa. Doghammer, die daraus FlipFlops, Wanderschuhe etc. fertigen. Die Sammelbox steht in der vhs-Geschäftsstelle, Rathausplatz 1. **Sammeln Sie mit!**

134

Exkursion: Auf den Spuren der heimischen Flora und Fauna

Dirk Eheberg

Je nach Wetter, Tages- und Jahreszeit kann man farbenprächtige Käfer, Greifvögel, Lurche und Reptilien selbst in nächster Nähe finden. Genauso spannend ist, was so am Wegesrand wächst. Ein Spaziergang an Waldrändern, Feldern und Bächen schult Sie, einheimische Tiere und Pflanzen aufzuspüren. Bei gutem Wetter werden Sie zusammen mit dem Biologen auch am Bach Proben nehmen, um Wassertiere kennen zu lernen. Ausweichtermin bei sehr schlechtem Wetter: 21.05.23
Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe, Verpflegung
Samstag, 20.05.23, 10.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Stauweiher Nordseite an der Mangfall-Eisenbrücke
Euro 20, Kinder Euro 12

145

Brotbacken mit Natursauerteig

Josef Messerer

Sein eigenes Brot zu backen liegt im Trend und ist dabei sehr traditionell. Die Familie Messerer fertigt seit drei Generationen Backwaren für Bruckmühl und Umgebung. Schritt für Schritt erfahren Sie die Herstellung eines aromavollen Sauerteiges und wie daraus ein schmackhaftes Brot entsteht. In der Backstube fertigen Sie Ihr eigenes Brot (Bauernbrot, Roggenmischbrot), erfahren die Tricks der Brotbackkunst und können Ihre Fragen dem Bäckermeister stellen.

Bitte mitbringen: Schüssel für Brotteig, kleines Gefäß für Sauerteig, Küchenschürze, Lieblingszutaten (z.B. Röstzwiebeln, Gewürze, Tomatenstückchen)
Dienstag, 21.03.23, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Café Bäckerei Messerer, Högling
Euro 28 + Verzehr Euro 10

146 – 147

Andere Kontinente, andere Kochkulturen: Unbekannte Zutaten oder verblüffende Zusammenstellungen in Rezepten lassen neugierig werden

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Brotzeitbox/Gläser, Getränk

146

Die Küche Kameruns: Fufu und Kochbananen

Ariane Fritzsche

Freitag, 19.05.23, 18.00 – 21.00 Uhr
Euro 20 + Verzehr Euro 15

147

Die Küche Panamas: Mais-Empanadas, Mango-Avocado-Salat, Flan de caramelo

Dirkhal Wildenauer

Samstag, 22.07.23, 16.00 – 19.00 Uhr
Euro 20 + Verzehr Euro 8

je Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche



Mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung

151 Empathie

Ramona Iwansky

Ziel des Kommunikationstrainings ist es, auch in herausfordernden Situationen mitfühlend auf sich selbst und andere einzugehen. Empathie ist der Schlüssel zu gelingender Kommunikation und trägt wesentlich dazu bei, Konflikte zu deeskalieren. Praktische, alltagstaugliche Übungsanleitungen der Kommunikationstrainerin können helfen, Leichtigkeit und Lebensqualität (zurück) zu bringen. Bitte mitbringen: Block, Stift

Samstag, 25.03.23, 13.00 – 17.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 40

→ Bitte beachten Sie:

414
Workshop Lebensmittel
Siehe Seite 81

152 Mein Kopfkino stoppen!

Ramona Iwansky

Ziel des Kommunikationstrainings ist es, das Gedankenkarussell im Kopf zu erkennen, Endlosschleifen von Grübeleien und negativen Gedanken stoppen zu können und stattdessen zu üben, liebevoller mit sich selbst zu kommunizieren sowie neue Wege zu finden, um mit seinen Gefühlen und Gedanken umzugehen. Praktische, alltagstaugliche Übungsanleitungen der Kommunikationstrainerin können helfen, Leichtigkeit und Lebensqualität (zurück) zu bringen. Bitte mitbringen: Block, Stift

Samstag, 11.03.23, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 30

153 Licht am Ende des Tunnels!? Oder „wie aus Konflikten Chancen werden“

Uschi Holstein

Haben Sie sich schon ganz klar für das Glück entschieden? Möchten Sie wissen, wie Sie aus Ihrem Hamsterrad ein Glücksrad machen? Kursziele: Theoretisches Grundwissen und erste praktische Übungsschritte mit „Gedankenfasten“, Konflikt-Erkennung und Wahrnehmungsübungen, „(Neu-) Programmierung des inneren Navigators“, Selbst-reflexion und individuelle Bausteine für (mehr) Lebensqualität. Bitte mitbringen: Block, Stift

Samstag, 22.04.23, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 30

154 Prävention und psychische Gesundheit im Schulalltag

Marianne Bradaric

Der Stress der Schule mischt sich zu sehr in den Familienalltag ein? Wie können Sie ausgeglichen bleiben und den Stress beim Kind reduzieren? In diesem zweistündigen Workshop mit der zertifizierten Präventologin machen Sie sich auf den Weg zum Verständnis für einen mental gesünderen Familienalltag.

Dienstag, 28.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
Euro 18

155 Gesunder Schlaf

Christian Koch

Falls Sie gut schlafen, sind Sie die Ausnahme. Laut DAK-Gesundheitsreport sind 80 % der Erwerbstätigen von schlechtem Schlaf betroffen. Zu den Folgen zählen z. B. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, ein geschwächtes Immunsystem. Dabei lässt sich die Schlafqualität in den meisten Fällen mit dem richtigen Wissen relativ einfach verbessern. Der zertifizierte Schlafberater gibt einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand und die Empfehlungen der Schlafmedizin. In Einzelarbeitsphasen können Sie anhand international standardisierter Fragebögen ihre Schlafqualität auswerten und ihrem persönlichen Chronotyp auf die Schliche kommen.

Samstag, 22.04.23, 16.00 – 19.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 25

→ Hinweis:

LA026
**Schluss mit Zähneknirschen:
Bruxismus verstehen und lindern**

Christian Koch

Dienstag, 09.05.23, 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldung vhs Bad Feilnbach

Salus

SALUS
SEIT 1916

Wir suchen Naturtalente!

Vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Mit Salus genießt man das gute Gefühl, täglich etwas für sich und die Umwelt zu tun.

Du findest uns auch auf

BEWIRB DICH JETZT!

Werde Teil der Salus Familie!
Mehr Infos zu Ausbildung oder Praktika findest du unter www.salus.de/de/karriere

Unsere Kraft liegt in der Natur



190
Workshop: Wie erstelle ich meine eigene Patientenverfügung?

Jakobus-Hospizverein e. V.

Das Alter, schwere Krankheiten oder Schicksalsschläge können ein selbstbestimmtes Leben schwierig machen. Glücklicherweise, wer für diese Fälle vorgesorgt hat. Vorsorgemöglichkeiten sind die Vollmacht bzw. Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Dieser Workshop gibt zunächst einen Überblick über diese Möglichkeiten der Vorsorge. Ziel ist es, dass am Ende des Workshops sich die Teilnehmenden darüber im Klaren sind, welche Möglichkeiten sie für sich in Anspruch nehmen wollen. Es können eigene Formulare/Vordrucke zum Workshop mitgebracht werden oder im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden.

2x donnerstags, ab 23.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
 Euro 27

192
Letzte Hilfe – Sterbebegleitung nahestehender Personen

Jakobus-Hospizverein e. V.

Das Lebensende und Sterben macht Menschen oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen zur Sterbebegleitung ist im Laufe der Zeit verloren gegangen. An diesen beiden Abenden erfahren Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Der Kurs vermittelt Grundwissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer, gibt Orientierung und will dazu ermutigen, sich den Menschen am Ende ihres Lebens in Krankheit und im Sterben zuzuwenden. Folgende Einzelthemen werden u. a. angesprochen: Was passiert beim Sterben; medizinische und ethische Entscheidungen; psychische, soziale und spirituelle Nöte; Abschied und Rituale; Bestattung und Bestattungsvorsorge; hospizliche und palliative Unterstützung in der Region.

2x mittwochs, ab 19.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
 Euro 27

195
Trauercafé – Mut machendes Angebot für Trauernde

Annemarie Schmid

Das Trauercafé gibt Trauernden die Möglichkeit, andere Trauernde zu treffen. Menschen, die Ähnliches erlitten haben und einander vielleicht besser verstehen können. Ein gemeinsames Frühstück mit der Trauerbegleiterin soll Raum geben, sich auszutauschen über Traurigkeit und Lichtblicke, Verzweiflung und Hoffnungen. Das Trauercafé ist offen für alle, unabhängig wie lange der Verlust zurück liegt.

5x: jeden 1. Dienstag im Monat
09.00 – 11.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
 Euro 10 pro Termin, Anmeldung nicht erforderlich



196
Impuls-Vortrag mit Diskussion: Meine Vision eines ungezähmten Friedhofs

Ulrike Sedlmeier

Trauer ist höchst individuell, jeder trauert auf eine andere Art, jeder hat andere Bedürfnisse in seiner Trauer.

Dem gegenüber stehen unsere Friedhöfe mit einer Vielzahl von Vorschriften und Vorgaben, die oft nicht genügend Spielraum lassen, um sich dort gut aufgehoben zu fühlen.

Als Steinmetzin und Steinbildhauerin ist der Dozentin diese Diskrepanz schon lange bewusst. Seit ihren Ausbildungen zur Hospiz- und Trauerbegleiterin ist es ihr Herzenswunsch, einen Friedhof zu schaffen, der den Trauernden möglichst viel Freiraum bietet: Einen Ort der Trauer und der Traurigkeit, aber auch einen Ort der schönen Erinnerungen, der Dankbarkeit, und (Lebens-) Freude. Der Vortrag bietet Fachwissen sowie einen moderierten Austausch der Gedankenimpulse: Wie kann ein Friedhof zu einem Ort werden, an dem man sich letztendlich gerne aufhält, der tröstet und auffängt, an dem man sich begegnet – zu einem Ort mit Lebensqualität.

Freitag, 17.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
 Euro 12



→ Siehe auch Seite 90
 546 – 547
Steinmetzwerkstatt: Schatzhalter fertigen ... nicht nur, aber auch für den Friedhof

Wissen wie's geht – Das digitale Zeitalter erfordert ein lebenslanges Lernen mehr denn je und vor allem in der beruflichen Weiterbildung!

Beruf und Arbeit müssen für die allermeisten Menschen die Existenz sichern. Sie sind aber auch von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie die gesellschaftliche Teilhabe.

Im Zuge der rasanten technischen Entwicklungen steigt der Bedarf an beruflichen Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Lern- und Organisationsfähigkeit, Entwicklung der Persönlichkeit, kompetenter Umgang mit Informationstechnologie und Neuen Medien sind nur einige Schlagworte unserer Angebote. Zertifikate sind für alle Fortbildungsangebote erhältlich.

→ Vorschau:

Ausbildung der Ausbilder – Vorbereitung auf die IHK- Prüfung (AdA) gem. AEVO – Intensivveranstaltung

In Zusammenarbeit mit der IHK Akademie Rosenheim. Informationen zum Lehrgang – nächstmögliche Prüfung und Vorbereitungs-terminen bei der IHK Akademie Rosenheim, Telefon 08031 2308-490



BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, Online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Rosenheim und Ihrer Region die passende Weiterbildung für Sie!

- Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- Gepr. Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- Gepr. Logistikmeister/-in
- Gepr. Personalfachkaufleute
- IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- Managementassistent/-in IHK
- Projektmanager/-in IHK

Oder besuchen Sie eines unserer Seminare zu den Themen Außenwirtschaft und Führung!

Beratung und Anmeldung: Cornelia Gruber
cornelia.gruber@ihk-akademie-muenchen.de
Tel. 08031 2308 400

Weitere Infos und Angebote unter:
www.ihk-akademie-muenchen.de/rosenheim

IHK Akademie
München und Oberbayern

Allgemeine berufliche Kompetenzen

220

Fit fürs Büro – Modul I: MS Office Grundlagen

Herlinde Markau

In diesem Modul erhalten Sie eine Einführung in das Dateimanagement und die wichtigsten Office-Anwendungen.

Dateimanagement: Windows Explorer, Desktop, Ordnerstrukturen, Dateien, Ordner und Anwendungen kopieren und verschieben, löschen

Word: Texte erfassen, speichern, drucken und öffnen, Fehler korrigieren, Textteile bearbeiten, Texte formatieren, Datum, Kopf- und Fußzeilen einfügen, Seitenlayout

Excel: Text und Zahlen eingeben und formatieren, automatisches Ausfüllen, Kopieren, Rechnen mit einfachen Formeln, relative und absolute Zellbezüge, Tabellenblätter bearbeiten, Tabellen gestalten mit Rahmenlinien und Grafikobjekten

Outlook: Grundeinstellungen, einfache Nachrichten erstellen, senden und beantworten, Kontakte anlegen, Termine im Kalender eintragen, Aufgaben erstellen

4x dienstags, ab 21.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 140 + Kursunterlagen optional

→ **Vorschau:**

Fit fürs Büro – Modul II: MS Office Aufbau im Herbst '23

229

OneNote – ein geniales Notizbuch

Sabine Mutschke

Schluss mit der Zettelwirtschaft: Microsoft OneNote ist ein geniales digitales Notizbuch, in dem Sie nicht nur Textnotizen, sondern auch Zeichnungen, Tabellen, Grafiken, Fotos, Weblinks oder Screenshots festhalten. Die großen Vorteile sind: Sie haben Ihre Informationen immer dabei, egal ob Mobiltelefon, Computer oder Tablet. OneNote ist auf allen bedeutenden Plattformen kostenlos verfügbar. Auch für Apple-Geräte.

Donnerstag, 23.03.23, 18.00 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 25

→ Bitte beachten Sie:

unsere Webinare

- **Digitale Gesundheit**
- **So macht lernen Spaß**

und weitere Webinare auf unserer Homepage
www.vhs-bruckmuehl.de



Digitale Fitness

Als das mobile Telefon sich im Alltag ausbreitete ...

waren Sie schon fast 50 Jahre älter als diese digitale Technik? Als Sie in Rente gingen, hatten Sie noch kaum PC-Erfahrung? Tippen, teilen oder doch nur telefonieren? Mit einem „Telefon“, heute Smartphone genannt, Ihre Kontoüberweisungen zu bestätigen, Ihre Buchbestellung vorzunehmen oder damit die Speisekarte lesen zu können – hätten Sie sich das damals gedacht? Die Vorteile der digitalen Zeit zu nutzen, Nachteile oder gar Risiken zu kennen ist Inhalt des Seminars „EDV-Wissen erfolgreich anwenden im Alltag“ sowie die der Spezial-Kurse. Digitale Herausforderungen sind altersunabhängig.

280

EDV-Wissen erfolgreich anwenden im Alltag

Sabine Mutschke

Dieses Kurskonzept bündelt all Ihre Alltagsfragen ein rund um Smartphone, Tablet und PC. Die IT-Spezialistin vermittelt Ihnen Basiswissen genauso wie konkrete Details darauf aufbauender Fragestellungen. Ziel ist der sichere Umgang mit Google- und App Stores, Email-Konto (einrichten und pflegen), Einlösen von Prepaid-Karten, Sicherheitsdienste, Installieren und Anwenden von Mediatheken, Recherchieren mit Hilfe von YouTube, etc.
Termine: 20.04., 11.05., 15.06.23

3x donnerstags, ab 27.03.23, 15.00 – 16.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 75

281

Bruckmühler App kennen lernen

Sabine Mutschke

In Kooperation mit dem Stadtmarketing bieten wir Ihnen an, Tricks und Kniffe in der Bedienung der Bruckmühl App an diesem Nachmittag kennen zu lernen. Ziel ist ein erfolgreicher Umgang mit der App, die Ihnen stets einen guten Überblick gibt, von A wie Abfall über E wie Eilmeldungen bis V wie Veranstaltungen im Markt Bruckmühl. Kurzum: Bruckmühl für die Hosentasche!

Dienstag, 25.04.23, 15.00 – 16.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
gebührenfrei

282

QR-Code: Unkomplizierter Umgang

Sabine Mutschke

Der QR-Code ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Um souverän mit dieser Technik umgehen zu können, erfahren Sie: was ist ein QR-Code? Wie funktioniert er, wenn ich z.B. Termine mit Ärzten oder Behörden ausmachen, einen Tisch reservieren oder meine bestellte Ware abholen möchte. Weitere Anwendungsbeispiele können im Kurs besprochen werden: Identifikation Test-/Impfzentrum, Flughafen, Kino, Restaurant, Stellenausschreibung...

Donnerstag, 23.03.23, 15.00 – 16.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 15

290

Smartphone/Tablet Einstieg für Android Geräte (Google)

Sabine Mutschke

Inhalte: Grundfunktionen, W-Lan und Bluetooth einrichten, Telefonieren, Fotografieren, Fotogalerie bearbeiten und versenden, Pflege der Kontakte, Email Konto einrichten, Surfen im Internet, Datenaustausch, Sicherheit, Installation nützlicher Apps über Google Play Store bzw. App Store: MVV, Deutsche Bahn, Wörterbuch, Übersetzer, Rezepte, Kalender, Mediathek, Wetter sowie die neuesten, interessanten Apps

2x dienstags, ab 21.03.23, 15.00 – 17.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 50

Die muttersprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören

zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens!

Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen. Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 147.

Zu allen fortgeschrittenen Sprachkursen sind Quereinsteigende mit entsprechenden Kenntnissen herzlich willkommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich.

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses:

- telefonisch 08062 705070
- persönlich in unserer Geschäftsstelle
- im Internet www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de und www.einstufungstests.klett-sprachen.de

Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN):

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15x	12x	10x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Informationen der einzelnen Kurse. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde gemeinsam, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen.

Die Gebühr wird spätestens am zweiten Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern die Konditionen nicht mehr.

Die Kursbücher besorgen sich die Teilnehmenden selbst, wenn nicht anders angegeben.





Deutsch als Fremdsprache

301 – 302
Deutsch

Sabrina Lederer

Sie lernen die Deutsche Sprache für Alltag und Beruf.

301
Deutsch A1

Buch: Hier! A1.1 Lektion 4

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

15x dienstags, ab 07.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 120

302
Deutsch A2

Buch: Hier! A2.2 Lektion 13

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse

15x dienstags, ab 07.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 120



Prüfungen

309P
Prüfungen

Die vhs Bruckmühl ist Prüfungszentrum und führt alle Prüfungen in Lizenz des Goethe-Instituts durch.

Goethe-Zertifikat B1

Das Goethe-Zertifikat B1 ist in Deutschland anerkannt als Nachweis von Deutschkenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit und der unbefristeten Aufenthaltsgenehmigung.

Goethe-Zertifikat B2

Das Goethe-Zertifikat B2 ist Voraussetzung, um in Deutschland die Berufsankennung zu bekommen.

Goethe-Zertifikat C1

Das Goethe-Zertifikat C1 ist Voraussetzung für die Berufsankennung in einem akademischen Beruf und befreit ausländische Studierende von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.

Prüfungsort: vhs Schulungszentrum Heufeld, Bruckmühler Straße 27

Dauer: 08.15 Uhr – 18.30 Uhr

Prüfungsgebühr:

B1 Euro 200, B2 Euro 220, C1 Euro 270
Ermäßigte Gebühr für alle Teilnehmenden, die an einer vhs einen Vorbereitungskurs absolviert haben.

Prüfungstermine:

www.vhs-bruckmuehl.de oder
www.vhs-sprachpruefungen.de

Anmeldeschluss und letzte Stornomöglichkeit ist 6 Wochen vor dem Prüfungstermin. Bei Anmeldeschluss ist die Prüfungsgebühr fällig. Eine Rückerstattung der Prüfungsgebühr nach Anmeldeschluss kann nicht erfolgen.

Unter www.goethe.de finden Sie Modellsätze für alle Goethe Prüfungen

→ Bitte beachten Sie:

Eine individuelle Benachrichtigung ist kurzfristig nur digital möglich.

Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse. Vielen Dank!

Sprachen und Integration gehen Hand-in-Hand!

Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten, endlich Zeit zum Sprachenlernen haben. So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmer*innen ist auch unser Kursangebot. Sprachkompetenz ermöglicht es, eigene berufliche und private Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Darüber hinaus vermitteln Sprachkurse ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Zertifikate sind für alle Kurseinheiten des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) erhältlich. Der GER beschreibt Sprachkompetenz in sechs Niveaustufen, steht für europaweite Vergleichbarkeit und für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

→ Für alle Sprachkurse gilt:

Kaufen Sie das angegebene Buch erst nach der ersten Kursstunde

Englisch

310 – 312

Sie erweitern Ihre Englischkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und erwerben so eine alltagsnahe Sprachbasis. Aktuelle Themen und Landeskunde ergänzen den Unterricht. Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse

310

A2 – Coffee Morning Conversation

Janine Klinger-Singleton

15x montags, ab 27.02.23, 09.30 – 11.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

311

A2

Viola Wagener

Buch: Network Now A 2.2

12x mittwochs, ab 01.03.23, 08.30 – 10.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

312

A2

Andrea Boog

Buch: Easy English A2.2, Lektion 12

14x mittwochs, ab 01.03.23, 18.15 – 19.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 133 ab 7 Teilnehmenden

Französisch

330 – 332

Françoise Bonnays-Grünwald

Sie erweitern Ihren Wortschatz, die Grammatik und trainieren Sprechen, Verstehen und Lesen. Interessante Informationen über Land und Leute ergänzen den Unterricht.

330

A2

Buch: Voyages neu A2, Lektion 10

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse
13x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
Euro 169 bei 5 – 6 Teilnehmenden

331

A2

Buch: Voyages neu A2, Lektion 6

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse
13x donnerstags, ab 02.03.23, 20.00 – 21.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
Euro 169 bei 5 – 6 Teilnehmenden

332

B2

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

13x montags, ab 27.02.23, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 124 ab 7 Teilnehmenden



Italienisch

340 – 342

Sie lernen die grundlegenden Sprachstrukturen und die notwendige Grammatik, die Sie für Alltagssituationen benötigen. Wissenswertes über Italien und seine Kultur ergänzt den Unterricht.

340

A1

Alessandra Biella

Buch: Nuovo Espresso 1, Lektion 5

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

Bitte mitbringen: Notizbuch, Stifte, Wörterbuch

15x montags, ab 27.02.23, 10.00 – 11.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

341

A1

Roberta Guhr

Buch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Voraussetzung: keine Sprachkenntnisse

10x donnerstags, ab 02.03.23, 08.30 – 10.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 130 bei 5 – 6 Teilnehmenden

342

B1 – online

Roberta Guhr

Buch: Dieci B1

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

12x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr

Online

Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

Spanisch

370 – 375

¡Hola! Sie lernen Spanisch oder bauen Ihre Sprachkenntnisse aus und erhalten Einblick in die Kultur und das Temperament Spaniens und Lateinamerikas.

370

A1

Dirkahal Wildenauer

Buch: Perspectivas ¡Ya! A1, Rotes Buch, Lektion 3

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

12x donnerstags, ab 02.03.23, 08.30 – 10.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

371

A2

Dirkahal Wildenauer

Buch: Perspectivas ¡Ya! A2, Gelbes Buch, Lektion 1

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse

12x donnerstags, ab 02.03.23, 10.00 – 11.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

373

A2

Dirkahal Wildenauer

Buch: Perspectivas ¡Ya! A2, Gelbes Buch, Lektion 5

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse

12x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

374

B1

Dirkahal Wildenauer

Buch: Perspectivas ¡Ya! B1, Grünes Buch, Lektion 1

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

12x montags, ab 27.02.23, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

375

C1 Konversation

Solveigh von Gabler

Voraussetzung: sehr gute Sprachkenntnisse

12x dienstags, ab 28.03.23, 10.30 – 12.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R2

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

Kroatisch

380 – 381

Martina Jandri

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse. Wissenswertes über Kroatien und seine Kultur ergänzt den Unterricht.

380

A1

Buch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

12x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

381

B1 Konversation

Buch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 2

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

12x mittwochs, ab 01.03.23, 19.35 – 21.05 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 156 bei 5 – 6 Teilnehmenden

Russisch

385

Russisch für Einsteiger – ohne Vorkenntnisse

Grigory Reznikov

Wir beginnen mit den kyrillischen Schriftzeichen. Neben dem alltäglichen Wortschatz entwickeln wir schrittweise die grundlegenden Sprachstrukturen und die notwendige Grammatik.

12x dienstags, ab 14.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2

Euro 76 ab 7 Teilnehmenden

→ **Bitte beachten Sie:**

Eine individuelle Benachrichtigung ist kurzfristig nur digital möglich.

Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse. Vielen Dank!

Egal ob Privatkunde, Bastler oder Profiwerkstatt.
Wir haben für Sie genau den Artikel, den Sie benötigen.

Wiesböck Autoteile & Zubehör - Pettenkoferstr. 21 - 83052 Heufeld - Tel: 08061 9376-0

Autoteile & Zubehör, Werkzeuge,
Lacke und Werkstatteinrichtung
www.autoteile-wiesboeck.de

Wiesböck
Heufeld · Wasserburg · Zorneding

vhs macht gesünder

das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Einen Schwerpunkt bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen die Teilnehmer*innen gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und fortführend üben können. Ergänzt wird das vielfältige Angebot regelmäßig durch Informationsveranstaltungen zu einzelnen Krankheitsbildern oder Behandlungsmethoden, Pflege/Erste Hilfe oder Selbsthilfegruppen (siehe Trauercafé – Mut machendes Angebot für Trauernde).

Entspannung, Stressbewältigung

→ Bitte beachten Sie:

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

→ In diesen Veranstaltungen stehen das Erlernen und Üben von (Selbst-) Behandlungstechniken zum Erkennen und Verringern von Belastungen, Stressabbau und Förderung von Ausgleich und Entspannung im Vordergrund. Diese Inhalte werden auf kognitiver und psycho-motorischer Basis vermittelt.

401 – 409 Yoga

Yoga ist Teil einer uralten indischen Philosophie, die sich mit allen Fragen des Lebens und der ganzheitlichen Gesundheit beschäftigt. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) kann jeder Mensch lernen, seine Aufmerksamkeit in Zusammenhang mit sich selbst zu steigern und mehr Selbstverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Durch regelmäßiges Üben können Sie bessere Stress-Resistenz, innere Ruhe, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems und des gesamten Körpers erreichen. Bei allen Yoga Kursen bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, warme Socken, Decke(n), Handtuch, Getränk; Yoga Gurt und Block wenn vorhanden.

401
Nancy Queisser, Suna Ubben
12x montags, ab 06.03.23, 09.30 – 11.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 96

402
Natalie Krämer
14x dienstags, ab 28.02.23, 19.15 – 20.15 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 75

403
Natalie Krämer
14x dienstags, ab 28.02.23, 20.20 – 21.20 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 75

404
Suna Ubben
12x mittwochs, ab 08.03.23, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 96

405
Martin Seidl
15x donnerstags, ab 02.03.23, 20.15 – 21.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 120

406
Aileen Ettenhuber
15x freitags, ab 03.03.23, 08.30 – 10.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 120

→ Detaillierter Kursplan siehe www.vhs-bruckmuehl.de

407 Yoga auf der Alm – Eine Auszeit in den Bergen

Aileen Ettenhuber

Sie übernachten auf einer urigen Alm im Mangfallgebirge und schöpfen Energie und Kraft aus Yoga und dem einfachen Leben auf der Alm. Gemeinsam wandern, Kräuter sammeln, melken und Käse-/Buttermachen. Für Yoga ist morgens, mittags und abends Zeit mit der Yogalehrerin eingeplant. Natürlich steht auch genügend Zeit zur freien Verfügung. Die Übernachtung erfolgt unter einfachen Bedingungen (Plumpsklo, Solarstrom, Waschen am Trog) im Bettenlager. Voraussetzung: Kondition für steilen Aufstieg im schattigen Wald (ca. 500 Höhenmeter).

Bitte mitnehmen: Eigene Yogamatte. Details und Anfahrtsbeschreibung im vhs Büro.

3x: Montag bis Mittwoch, 03.07. – 05.07.23
Treffpunkt: Parkplatz Spitzingseestraße, 11.00 Uhr
Euro 123 Kursgebühr + Euro 75 Verpflegung und Übernachtung

408 Yoga auf der Alm – Tagesseminar

Aileen Ettenhuber, Elke Ettenhuber

Gemeinsam wandern, Yoga machen, Kräuter sammeln. Gipfelbesuch und Almwirtschaft kennenlernen. Bitte mitnehmen: Eigene Yogamatte. Details und Anfahrtsbeschreibung im vhs Büro.

Montag, 26.06.23, 09.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Spitzingseestraße, 09.00 Uhr
Euro 50, Verpflegung wird separat vor Ort abgerechnet



**409
Qigong Crashkurs**

Olga Zerr

Sie erhalten einen Einblick in die Qigong Grundlagen und erlernen wertvolle „Handwerkzeuge“ wie beispielsweise die Schüttelübung. Diese einfache Übung im Stehen wird von einer speziell für diese Übung komponierten Musik begleitet. Am ersten Abend werden in Kurzform die ersten 9 Übungen der 18-fachen-Harmonieübungen des Taiji-Qigong vorgestellt und praktiziert. Am darauffolgenden Vormittag erlernen Sie die restlichen Übungen und fügen Sie zu einer Einheit zusammen. Abschließend wird das „Standset“ gezeigt, dieses beinhaltet Übungen im Stehen, die eine aufrechte Haltung, Muskel An- und Entspannung sowie geistige Erholung als Wirkung haben. Sie erhalten viele Tipps, wie die Übungen im Anschluss zuhause weiter gefestigt werden können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, evtl. Schreibzeug.
2x: Freitag 03.03.23, 17.00 – 20.00 Uhr und Samstag 04.03.23, 10.00 – 13.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 35

**410
Harmonieübungen des Tai Chi-Qigong**

Olga Zerr

Die Bewegungen des Tai Chi-Qigong sind eine moderne Übungsreihe aus China, leicht zu erlernen und sprechen viele verschiedene Muskelgruppen an. Ästhetische Bewegungsbilder legen den Fokus auf die Körperhaltung und tragen so zu einer besseren Körperwahrnehmung und Entspannung bei. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen sind weitgehend auch im Sitzen durchführbar. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.
12x mittwochs, ab 08.03.23, 18.30 – 19.45 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 80

**411
Augen Qigong – sanfte Übungen für besseres Sehen**

Olga Zerr

Sie lernen, wie Sie selbst zu Hause das Augen Qigong praktizieren und einüben können. Nach vorbereitenden Übungen im Stand werden wichtige Akupressur-Punkte rund ums Auge angeregt. Weitere Übungen zur Verbesserung der Sehkraft werden vorgestellt und eingeübt. Abgerundet wird das Training durch einen kurzen Theorieteil. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, Schreibzeug.
Samstag, 25.03.23, 11.00 – 14.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 18

**412
Entspannungstraining**

Marianne Bradaric

Nicht ausgeruht? Irgendwie nicht in der Balance? Die Nerven oft am Limit? Wie so oft scheitert es nicht am Wissen wie es geht, sondern am „Tun“. Sie lernen, ein regelmäßiges, gezieltes Entspannungstraining zum Stressausgleich in Ihren Alltag zu integrieren.
Bitte mitbringen: warme Socken, kleines Kissen, Decke und Yoga/Gymnastikmatte.
8x mittwochs, ab 08.03.23, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 43

**413
WABI-SABI – Japanische Lebenskunst – Wohlbefinden und Prävention**

Marianne Bradaric

Was japanische Lebenskunst mit der praktischen Anwendung der Positiven Psychologie gemeinsam hat und wie es Ihnen helfen kann, ein zufriedeneres Leben zu führen, erfahren Sie in drei Einheiten.
Teil 1: In der Ruhe liegt die Kraft,
Teil 2: Die Natur schenkt uns Erholung,
Teil 3: Das Unperfekte annehmen.
Bitte mitbringen: warme Socken, kleines Kissen, Decke und Yoga/Gymnastikmatte.
3x donnerstags, ab 20.04.23, 18.30 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
Euro 27

**414
Workshop Lebensmittel**

Nicole Bamberg

Viele gesetzte Lebensziele haben Sie inzwischen erreicht: Karriere, Familie, Haus, Reisen. Eigentlich müssten Sie also glücklich sein. Doch Sie fühlen vielleicht eine gewisse Unzufriedenheit oder stellen manches in Frage: Beruf, Partner, Freundschaften, Hobbies. Warum ist das der Fall? Häufig fehlen Ziele und eine Neuausrichtung für den nächsten Lebensabschnitt.
In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Werkzeuge kennen, mit denen Sie sich Ihre neuen Lebensziele, Wünsche und Fähigkeiten bewusst machen und sie immer wieder in gewissen Zeitabständen auf den Prüfstand stellen können.
Bitte mitbringen: Block, Stifte (farbig)
Donnerstag, 25.05.23, 18.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 20

→ 153
Licht am Ende des Tunnels!? Oder „wie aus Konflikten Chancen werden“
siehe Seite 72

**415
Bogenschießen – erste Schritte mit dem Sportbogen**

Gernot Kammerer

Wenn der Pfeil auf die Sehne gesetzt wird, ist Hektik nicht angebracht. Bogenschießen – auch als Wettkampfsport – ist ein hervorragender Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Bogensport verbindet heute unser theoretisches Technik-Leitbild mit Anforderungen an Kraft und Ausdauer sowie Konzentration und Koordination. Es spielen Distanz, Größe der Zielscheibe, Zeitlimit und maximale Pfeilzahl eine Rolle. Zum anderen aber auch der Fokus und eine entspannte, aber doch konzentrierte Körperhaltung.
Bitte mitbringen: eng anliegende witterungsangepasste Kleidung, geschlossene Schuhe.
Anfahrtsbeschreibung vorab über das vhs-Büro.
Ab 12 Jahren.
Freitag, 12.05.23, 15.30 – 17.00 Uhr
Bogensportanlage des SV Pang in Rosenheim/Pösling
Euro 15 + Euro 10 für Materialausleihe

**421
Autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz – Übungsabende**

Dr. Hans Schindler

Das Autogene Training ist eine bewährte Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sollten diese bewährten, schulmedizinisch anerkannten Übungen vertieft und nachhaltig eingeübt werden. Dr. Schindler bietet zusätzlich ein von ihm entwickeltes Gehirnjogging an. Einsteigende willkommen.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung
8x montags, ab 27.02.23, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 64

**422
Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

Dr. Hans Schindler

Das Geheimnis einer guten Gesundheit liegt in der erfolgreichen Aktivierung der in uns ruhenden Selbstheilungskräfte. Wer versteht, wie er selbst die inneren Heilkräfte einsetzen kann, trägt entscheidend zur eigenen Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität bei. Unsere Gedanken und Gefühle können entscheidend sein, ob wir krank werden oder gesund bleiben. Die Kursteilnehmenden erhalten Anregungen und erlernen Übungen aus dem Erfahrungsschatz des Dozenten. Als Highlight bietet der Dozent zusätzlich ein von ihm selbst entwickeltes Gehirnjogging an, das die Gehirnleistung verbessern kann. Einsteigende willkommen.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung.
8x donnerstags, ab 02.03.23, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 64

Wir setzen methodisch auf

eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmer*innen erhalten die Möglichkeit, Verhalten nachhaltig im Sinne eines ganzheitlichen und prozessorientierten Gesundheitsverständnisses zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen.

Wirbelsäulengymnastik

In diesen Kursen erlernen Sie gezielte Übungen zur Vermeidung von Dysbalancen, Bewegungseinschränkungen und daraus resultierenden Schmerzen. Daneben werden Übungen für das Herz-Kreislaufsystem, Kraft, Gelenkstabilität und -flexibilität sowie die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) vermittelt und eingeübt.

430 – 437

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist nicht nur ein Körperteil – sie ist unsere „Lebenssäule“. Als Mittelpunkt einer Ganzkörpergymnastik werden Ihnen wirkungsvolle Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie gezielte Atem- und Entspannungsübungen gezeigt. Die Übungen sind auch am Arbeitsplatz und zu Hause einsetzbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

430

Kerstin Dürr

**16x dienstags, ab 28.02.23, 09.25 – 10.25 Uhr
Bürgersaal**

Euro 85

431

Kerstin Dürr

**16x dienstags, ab 28.02.23, 10.35 – 11.35 Uhr
Bürgersaal**

Euro 85

432

Kerstin Dürr

**16x mittwochs, ab 01.03.23, 09.10 – 10.10 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum**

Euro 85

433 – mit Cardiotraining und Warmup mit schneller Musik

Kerstin Dürr

**16x mittwochs, ab 01.03.23, 10.20 – 11.20 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum**

Euro 85

434 – mit Stretching

Christa Schäffer

**15x mittwochs, ab 01.03.23, 17.45 – 18.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld,
Gesundheitsraum**

Euro 80

435 – mit Gleichgewichtstraining

Kerstin Dürr

**15x donnerstags, ab 02.03.23, 08.00 – 09.00 Uhr
Bürgersaal**

Euro 80

436 – Online

Kerstin Dürr

Bitte bereithalten: Gymnastikmatte, Handtuch, Wasserflaschen, Redondball, Stab, Pezziball, Hocker, Theraband

**15x donnerstags, ab 02.03.23, 11.15 – 12.15 Uhr
Online**

Euro 80

437

Stefanie Schreiber

**11x freitags, ab 03.03.23, 10.00 – 11.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum**

Euro 59

440

Feldenkrais® – achtsames Bewegen

Christiane Weiß

Bewusstes Bewegen ermöglicht, die eigene Körperwahrnehmung aufzubauen. Erweitern Sie Ihre Bewegungsfähigkeit, lösen Sie Einschränkungen auf Grund von Verletzungen oder Unfällen, zu langem Sitzen oder Stress – ganz behutsam. Entdecken Sie, welche Möglichkeiten noch in Ihnen stecken. Die Feldenkrais-Methode ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch oder kleines flaches Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

**9x Dienstag, 27.02.23, 19.45 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum**

Euro 60

442

Beckenbodengymnastik

Roswita Jelitto

Mit gezielten Übungen vermeiden wir Haltungsschwächen, Rückenprobleme, Migräne und Harninkontinenz. Wir nehmen unseren Körper bewusster wahr und stärken die Muskulatur. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken sowie bequeme Kleidung.

**15x donnerstags, ab 02.03.23, 08.30 – 09.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum**

Euro 80



Fitness

Fitter zu werden ist ein Prozess, bei dem viele Faktoren miteinbezogen werden. Das Erlernen und Verfestigen von kräftigenden, koordinativen und kreislauffordernden Übungen ist genauso Bestandteil wie das Verbessern der Beweglichkeit und der Bewegungsausführung oder dem Optimieren der Ernährung. Sie lernen in unserem vielseitigen und abwechslungsreichen Bewegungsangebot wie Sie gesünder und leistungsfähiger in Beruf und Alltag werden können.

445 – 446

Zumba®

Leela Carow

Zumba® ist ein Ausdauertraining mit Elementen aus lateinamerikanischen und modernen Tänzen wie Hiphop oder Reggaeton und dem Gefühl zu feiern. Dabei werden Rhythmusgefühl, Kondition und Bewegungsfreude gefördert.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, kleines Handtuch

445

**15x montags, ab 27.02.23, 18.30 – 19.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
Theaterhalle**

Euro 80

446

**15x mittwochs, ab 01.03.23, 18.15 – 19.15 Uhr
Bürgersaal**

Euro 80

447

La Kossa®: Afro Dance Fitness

Ariane Fritzsche

Trainieren, Tanzen, Glücklich sein! Erlernen Sie die Tanzschritte zu modernen afrikanischen Musikstücken und trainieren dabei Ihre Koordination, Balance und Ausdauer. Da sich Tanzen positiv auf das eigene Selbstbewusstsein auswirken kann und vor allem Spaß bringt, ist es genau die richtige Abwechslung in der Alltagsroutine. Keine feste Choreographie. Leichter Einstieg.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe

**15x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.00 Uhr
Bürgersaal**

Euro 80

448 – 449

Stepp Fitness

Stepp Fitness ist ein intensives und gleichzeitig gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Durch gezieltes Auf- und Absteigen auf und um den „Stepp“ im Takt der Musik wird zusätzlich die Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur trainiert und gekräftigt. Sie verbessern Koordination, Kondition sowie die allgemeine Körperhaltung. Durch Variation hinsichtlich Stepp-Höhe, Musik-/Schritt-Geschwindigkeit etc. können alle das individuelle Trainingsniveau auch in der Gruppe umsetzen und steigern. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch

448 – mit kurzem Oberkörperworkout

Andrea Kraus

15x montags, ab 27.02.23, 18.30 – 19.30 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

449

Tina Rosenberger

15x donnerstags, ab 02.03.23, 18.15 – 19.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 60

450 – 451

Bodyfit

In dieser Stunde geht es um Spaß an Bewegung, körperliche Fitness beizubehalten oder gar zu steigern und einzelne Muskelbereiche (wie z. B. Bauch, Rücken, Po etc.) gezielt zu trainieren. Nach einer rhythmischen Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches die Muskulatur kräftigt, mobilisiert und dehnt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

450

Andrea Kraus

15x montags, ab 27.02.23, 19.35 – 20.35 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

451

Doris Langara, Stephanie Wimmer

15x donnerstags, ab 02.03.23, 19.15 – 20.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

452

HIIT Up Training

Stephanie Wimmer

Das High Intensity Intervall Training ist eine Kombination von Ausdauer- und Kraftausdauertraining. Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Geübt wird im Wechsel von intensiven und lockeren Intervallen, welche individuell an das Leistungsniveau angepasst werden können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

15x dienstags, ab 28.02.23, 19.05 – 20.05 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

453

Faszientraining und Stretching

Stephanie Wimmer

Faszientraining ist ein Programm für die Bindegewebsstrukturen, welche die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln umhüllen. Bewegt man sich zu wenig oder zu einseitig, leiden auch die Faszien darunter. Die regelmäßige Mobilisierung des Bindegewebes wirkt lockernd, wohltuend und kann Verspannungen lösen. Durch die vielfältigen Möglichkeiten zur Aktivierung und Regeneration werden Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert. Mit 15 Minuten Bauch-Express.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Faszienrolle wenn vorhanden.

15x dienstags, ab 28.02.23, 20.10 – 20.55 Uhr

Bürgersaal

Euro 60

454

Fit mit der Langhantel

Maximilian Heinritzi

Das Training mit der Langhantelstange und dem eigenen Körpergewicht ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und allen Leistungsstufen. Durch funktionelle Übungen mit großer Wiederholungszahl aber relativ wenig Gewicht werden Kraftausdauer und Koordination verbessert, durch stetige Haltungskorrekturen die eigene Körperwahrnehmung geschult. Ein forderndes Konditionstraining für den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

15x donnerstags, ab 02.03.23, 19.30 – 20.30 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 80

455 – 457

Fitness Gymnastik

Neben der Ausdauererschulung stehen ein abwechslungsreiches Kraft-, Beweglichkeits- und propriozeptives und koordinatives Training auf dem Programm.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

455

Kerstin Dürr

16x dienstags, ab 28.02.23, 08.00 – 09.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 106

456

Barbara Eggert

15x donnerstags, ab 02.03.23, 17.00 – 18.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 80

457

Barbara Eggert

15x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 80



REHABILITATION
UND PRÄVENTION

08061 / 93 99 160
Bruckmühler Str. 23
83052 Bruckmühl

kontakt@physiopraxis-kastner.de
Termine nach Vereinbarung
www.physiopraxis-kastner.de



IN- UND OUTDOOR KARTSPORTANLAGE

WWW.KART2000-WASSERBURG.DE



Fahrspaß bei jeder Witterung
Kinderfreundlich & für die ganze Familie
Langstreckenrennen & Rennserien
Firmenrennen & Betriebsausflüge
Ganzjährig geöffnet

☎ **08071 / 400 93**

Hafenham 6,
83549 Eiselfing

RECHTSANWÄLTIN RUTH NEUMANN

FACHANWÄLTIN FÜR VERKEHRSRECHT
FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT

VAGENER STRASSE 4 TEL.: 08062 80 99 44 3
83052 BRUCKMÜHL FAX: 08062 80 99 44 5

E-MAIL: RAIN.NEUMANN@T-ONLINE.DE

BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET:
WWW.KANZLEI-RUTH-NEUMANN.DE

Balance Koordination Mobilisierung



Digital Training
Mit VR-Brille

Osteopathie
+
Neuro-Training

Christian Schreiner
Praxis für Neurointegrative Osteopathie

Kirchplatz 5a, 83052 Götting / Bruckmühl

Termine nach Vereinbarung
(Online-Buchung über Homepage möglich)

+49 1515 0700795

info@cshreiner-osteopathie.de
www.cshreiner-osteopathie.de



FABIAN FRIED

Oberholzham 5a, 83052 Bruckmühl ☎
0179 / 6612312 ☐ 08062 / 8086060 ☎
fabianfriedbaggerbetrieb@googlemail.com ☎



F. FRIED

BAGGER - UND PFLASTERARBEITEN

S SCHLAMP IMMOBILIEN
EXPERTEN FÜR BEWERTUNG UND VERKAUF

Mehr Wert mit uns

Für eine unbeschwertere Zukunft beraten wir Sie als Immobilienbesitzer gerne unverbindlich, wann der richtige Zeitpunkt für einen Verkauf sein kann.



Kontaktieren Sie uns:

Robert Schlamp Immobilien e. K.
Siemensstraße 14, 83052 Bruckmühl

Fon +49 (0) 8062.90.88-0
post@unternehmensgruppe-schlamp.de
www.unternehmensgruppe-schlamp.de



Containerdienst Rosenheim

Entsorgungsfachbetrieb



für Jedermann:

Privat, Gewerbe, Kommunen, Feste, Vereine

- ✓ schnell
- ✓ zuverlässig
- ✓ pünktlich
- ✓ faire Preise

Telefon: 08031 / 392 - 4355

Fax: 08031 / 392 - 9 4355

Landkreis Müllabfuhr
Daimlerstraße 5 • 83043 Bad Aibling

Email: containerdienst@lra-rosenheim.de
Web: www.containerdienst-rosenheim.de



Ihr Partner, wenn's um Abfall geht!



460 – 461

Bauch Beine Po

Roswita Jelitto

Gezieltes Training zur Straffung der Problemzonen: Bauch, Beine, Po. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung

460

15x montags, ab 27.02.23, 08.30 – 09.30 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

461

15x montags, ab 27.02.23, 09.45 – 10.45 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

465 – 466

Pilates

Saskia Tajib

Pilates ist eine komplexe Trainingsmethode mit dem Schwerpunkt auf einer konzentrierten Bewegungsführung und einer bewussten Atmung. Es werden dabei gezielt die tiefen und stabilisierenden Muskeln im Bereich der Wirbelsäule trainiert. Gerade Verspannungen und Funktionseinschränkungen der Muskulatur (die häufigste Ursache bei Rückenbeschwerden) können mit Pilates deutlich verbessert werden! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch.

465

15x dienstags, ab 28.02.23, 18.30 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 80

466

15x freitags, ab 03.03.23, 08.30 – 09.30 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 80

470

Schwimmen: Technik verbessern

Sabina Reicherseder, Schwimmbadverein Bruckmühl
Kursziel ist, anhand verschiedener Übungen und Technikvarianten, eine gute Kraul- und Brustschwimm-Technik zu erlernen oder eine bereits bestehende Technik zu verbessern. Der Eintritt in das Schwimmbad ist im Kurspreis enthalten. Ab 16 Jahre. Nur für Schwimmer.

Bitte mitbringen: enganliegende Schwimmbekleidung, Schwimmbrille und -brett bzw. Pullbuoy

6x samstags, ab 24.06.23, 09.00 – 10.00 Uhr

Schwimmbad Bruckmühl

Euro 60 inkl. Eintritt

471

Tennis – Einstieg für Erwachsene

Norbert H. Piprek

In diesem Schnupperlehrgang erfahren Sie, ob Tennis die geeignete Sportart ist, lernen die Technik kennen und machen die ersten Schritte in kleinen Gruppen. Tennisschläger und Bälle werden gestellt. Montag: Tennis-Unterricht, Freitag: Tennis-Training. Bitte mitbringen: Tennisschuhe oder Sportschuhe mit geringem Profil, Getränk

6x: montags und freitags, 26.06. bis 13.07.23,

je 18.00 – 19.00 Uhr

Tennisanlage SV DJK Götting, Schulstraße 10

Euro 50

473 – 474

Mountainbike Fahrtechnik

Maximilian Heinritzi

Mountainbike Fahrtechnikkurs für sportliche Fahrer*innen, die sicher und souverän ihr Sportgerät beherrschen möchten. In einer kleinen Gruppe bewegen Sie sich durch die Bruckmühler Umgebung und feilen an Gleichgewicht, Kurven-, Brems- und Abfahrtstechnik. Theorie und Praxis zu Fahrradtechnik und -reparatur, Fahrtechnik und Sicherheit werden praxisnah vermittelt.

473

Einstieg

Samstag, 13.05.23, 14.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bruckmühl

Euro 38

474

Fortgeschrittene

Sonntag, 21.05.23, 13.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bruckmühl

Euro 38

→ Bitte beachten Sie:

Eine individuelle Benachrichtigung ist kurzfristig nur digital möglich.

Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse. Vielen Dank!

GYMNASTIK: Prävention im Alter

Das (Wieder-) Erlernen von schonenden und sicheren Bewegungen stellt einen wichtigen Aspekt der Prävention im Alter dar. Beispielsweise ist es wissenschaftlich erwiesen, dass eine regelmäßige höhere Belastung des Knochen-Band Apparates Osteoporose vorbeugt oder verlangsamten kann.

In diesen Kursen reaktivieren Sie ihre koordinativen Fähigkeiten und erlernen präventive Maßnahmen zur Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

480

Koordination 50+

Kerstin Dürr

Indem sie wie ein Muskel laufend trainiert und gefordert werden, bleiben Gehirn und Reflexe auch mit zunehmendem Alter leistungsfähig und aktionsbereit. Besonders gut funktioniert dies in Kombination mit Bewegungseinheiten wie Koordinations-, Reaktions- und Multitasking-übungen mit und ohne Geräten.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, ggf. Lesebrille

15x donnerstags, ab 02.03.23, 09.10 – 10.10 Uhr

Bürgersaal

Euro 80

481

Gesund und Fit 60+

Kerstin Dürr

In diesem seniorengerechten Ganzkörpertraining stehen Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen der Rumpf- und Beinmuskulatur im Vordergrund. Ein neuromuskuläres Koordinations- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe im Rahmen der Osteoporose-Prävention sind ein weiterer Kursschwerpunkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Gymnastikmatte

16x mittwochs, ab 01.03.23, 08.00 – 09.00 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 85

482 – 483

Gymnastik 60+

Helga Christoph

... für mehr Beweglichkeit und Koordination. Gesund und beweglich alt werden, wer wünscht sich das nicht? Diese Gymnastik ist abgestimmt auf den Bewegungsablauf älterer Menschen und trägt dazu bei, dass Sie auch im Alter fit und beweglich bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

482

18x montags, ab 27.02.23, 09.45 – 10.45 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 54

483

17x donnerstags, ab 02.03.23, 09.45 – 10.45 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 51

Der Sinn fürs Schöne

Kunst und Kultur sind elementarer Bestandteil einer allseitigen Persönlichkeitsentwicklung und Allgemeinbildung. Sie sind unverzichtbar für ein selbstgestaltetes, erfülltes und gelingendes Leben.

Kulturelle Teilhabe ist Menschenrecht. Die bayerische Verfassung weist den Freistaat als Kulturstaat aus. Das Bayerische Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung (BayEbFöG) hebt den Auftrag zur „Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten“ hervor. Land und Kommunen sind aufgefordert, kulturelle Infrastrukturen zu gewährleisten, Hoch- und Breitenkultur zu fördern.

Volkshochschulen ermöglichen es, Wissen und Fähigkeiten in Theorie und Praxis und in allen künstlerischen Sparten zu erlernen und zu erleben.

Techniken und Fertigkeiten unterschiedlicher künstlerischer Strömungen und Sparten, wie traditionelles und zeitgenössisches Kunst-Handwerk, werden unterrichtet. Die Teilnehmer*innen sind schöpferisch tätig und setzen sich gestaltend mit sich und ihrer Lebenswelt auseinander.

Wir bieten einführende Veranstaltungen, experimentelle Intensivworkshops und akademisch angelegte (Reihen-)veranstaltungen.

Kenntnisse über Tradition, Brauchtum und Handwerk ist uns nicht nur auf Exkursionen vor Ort (siehe Fachbereich Gesellschaft) wichtig, sondern auch im Erlernen der verschiedenen Fertigkeiten.

Literatur

500 Literaturkurs

Cornelia Ahrens

Historische Begebenheiten, politische Entwicklungen, die größten Gefühle und ewige Wahrheiten – unabhängig von Zeit und Raum sind sie in Büchern für uns im Wortsinn zum Greifen nah. Literatur kann Simulationsraum sein für Wirklichkeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie bietet uns die Chance, ein Universum zu durchqueren, verschiedene Lebensmodelle zu hinterfragen und geschichtliche Prozesse zu analysieren. „Nie verlässt der Weise seinen besten Freund, das Buch“!
Die Buchliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde.
Termine: 01.03., 22.03., 19.04., 03.05., 24.05., 14.06., 28.06., 05.07.2023

8x mittwochs, ab 01.03.23, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
Euro 64

Musik

591 Rentnerbande: Gemeinsam Musizieren

Friedrich Botzenhardt

... im Ensemble/Orchester: Klassik, Volksmusik, Modernes. Wenn Sie Lust auf gemeinsames Musizieren mit nicht mehr ganz Jungen, aber Junggebliebenen haben, dann sind Sie hier bei der Rentnerbande richtig! Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Repertoire begeistern. Jedes Instrument ist willkommen. Solide Instrumentalbasis wünschenswert. Individuelles Üben von 9 bis 10 Uhr, Orchesterprobe von 10 bis 12 Uhr. Gelegentliche Auftritte möglich.

20x dienstags, ab 28.02.23, 09.00 – 12.00 Uhr
Kulturmühle, Probenraum
Euro 8

592 Afrikanischer Tanznachmittag: Sabar und Bikutsi

Ariane Fritzsche

Sabar ist ein traditioneller, explosiver Tanz aus dem Senegal und wird mit Trommelbegleitung getanzt. Die Musiker gehen unmittelbar auf die Tänzer ein, indem sie Bewegungsakzente unterstreichen und Übergänge ankündigen. Der geübte Trommler kann die Bewegung der Tänzer voraussehen und somit bilden sie eine dynamische Einheit. Dieser lebendige Tanz ist weit verbreitet und sehr beliebt. Ausdruck und Freude stehen im Vordergrund.

Bikutsi ist ein Tanz aus Kamerun und wurde von Frauen des Volks der Beti ins Leben gerufen. Diese Frauen durften während Versammlungen nicht reden und versammelten sich deshalb abends und stampften ihren Frust in den Boden. Es ist ein befreiender Tanz, der die Beweglichkeit fördert.

Samstag, 20.05.23, 16.00 – 19.00 Uhr
Bürgersaal

Euro 35

593 Gitarrenkurs

Michael Habecker

Sie machen sowohl im Einzelunterricht als auch in der Gruppe erste Schritte oder frischen Bestehendes auf. Der Kurs ist für Anfänger*innen und (Wieder-)Einsteiger*innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Fußschemel, Notenständer (falls vorhanden), Musikwünsche, dicke Socken oder Hausschuhe.

4x mittwochs, ab 17.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld,
Gesundheitsraum

Euro 48 bei 6 – 8 Teilnehmenden

Euro 58 bei 4 – 5 Teilnehmenden

594 Gitarrenklänge am Lagerfeuer

Michael Habecker

Jung und Alt sind eingeladen, die besondere Stimmung am Lagerfeuer zu genießen und einfache Songs und Lieder gemeinsam in der Gruppe zu spielen und/oder zu singen. Sie bekommen Liedtexte mit Griffen in einem kleinen Heft zusammengestellt. Gerne werden auch Liedwünsche und Anregungen aufgenommen. Diese bitte vorab bei der vhs melden. Neben den „Gitarristen“ sind auch begeisterte Sänger herzlich willkommen. Anfahrtsbeschreibung vor Kursbeginn.

Freitag, 23.06.23, 20.00 – 21.30 Uhr
Feldolling an der Mangfall

Euro 10

► Weine aus

- Baden
- Franken
- Frankreich
- Österreich
- Spanien
- Italien
- Portugal

Emmi Reitter
Weinhandel



Gartenstr. 36, 83052 Bruckmühl • Tel. 08062 - 80 46 10
Mobil: 0171 - 4 93 53 52 • www.emmi-reitter.de

Zeichnen und Malen

Genießen Sie das kreative Arbeiten direkt im Atelier Gudrun Dorsch. Wählen Sie den für Sie zeitlich passenden Kurs. Kursbeginne und Platzreservierung siehe Website:

www.gudrun-dorsch.com/de/unterricht unter Wochen & Semesterübersicht.

Kurszeiten Atelier Dorsch:

Mo 19.00 – 20.30 Uhr, Di 16.00 – 17.30 Uhr und 19.00 – 20.30 Uhr, Mi 19.30 – 21.00 Uhr, Do 16.00 – 17.30 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr
Anmeldung und Einstieg zu jedem Kursbeginn möglich.

510 Zeichnen lernen, sehen lernen

Gudrun Dorsch

Der Inhalt des Kurses ist ein kontinuierliches Zeichentraining anhand von Fotovorlagen und die Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen. Die Bandbreite umfasst den Körperakt sowie Hände und Füße, das Portrait, Tiere sowie verschiedene Gegenstände. Sie lernen, genau hinzusehen und erarbeiten sich Hilfstechniken zur räumlichen Sicht. Verkürzungen/Perspektive sowie Merkmale der Anatomie sind Teil des Unterrichts. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte in den Stärken 2H, B und 2B und einen Radiergummi. Alle Materialien sind begrenzt im Atelier zum Selbstkostenpreis erhältlich.

6x: Termine nach Absprache mit Atelier Dorsch, Vagener Straße 1

Euro 90

Aquarell, Acryl und Co.

527 Aquarell und Acryl

Ulrike Kirchner

In mancher Hinsicht miteinander verwandt, in vieler Hinsicht ganz anders, werden beide Techniken Bestandteile dieses Kurses sein: Sie können je nach Vorliebe oder Motiv aquarellieren oder mit Acryl malen. Sie können die Techniken abwechseln oder sogar miteinander kombinieren! In jedem Fall entstehen spannende Bilder!

**4x montags, ab 06.03.23, 19.00 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 53

528

Sommerkurs: Aquarellieren, Malen, Zeichnen

Ulrike Kirchner

Damit die Sommerpause nicht so lang ist, treffen wir uns auch im Sommer zum gemeinsamen Malen. Jeder kann – je nach Vorliebe – aquarellieren, mit Acryl malen oder zeichnen. Selbstverständlich besprechen wir auch Fragen zu verschiedenen Techniken, Farbwahl, Komposition usw. Bei schönem Wetter kann auch draußen gemalt oder gezeichnet werden.

**4x montags, ab 03.07.23, 19.00 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 53

→ Zertifikate über Ihre erworbenen Fertigkeiten Malerei

(Kurs 510 – 528) stellen wir Ihnen gerne aus, z. B.: Erlernen Zeichen-/Aquarell-, Acryltechniken und Mischtechniken bzw. Üben bekannter Techniken, Komposition/Bildaufbau, Farbenlehre, Farbnuancen mischen, Darstellung von Licht/Schatten, Abstraktion und Realität, Unterschiede von Skizze, Zeichnung, Gemälde, ... Einsatz von Hilfsmitteln wie Spachtel, Lappen, ... bzw. Einsatz von Stiften (Härtegrad) und Zeichen-/Mal-Effekt



Supravit®
macht Tiere fit

Pferdefutter

www.supravit.de



Luzernecobs



Heucobs



Grascobs



Zuckerrübenschnitzel



WiesenGlück Mash



Maiscobs

Supravit GmbH, Münchener Str. 7½, 83052 Heufeld

Geschäftszeiten: Mo-Fr 9-18:30 / Sa 9-15 Uhr

**ELEKTRO
SCHUSTER**

Waldweg 10
83052 Bruckmühl
Mittenkirchen
Tel: 08062 / 80 53 01
Mobil: 0171 / 57 80 253

www.elektro-technik-schuster.de

HEIZUNG · SANITÄR
Stahuber
Kompetenz und Erfahrung

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt
Kundendienst-Monteur/-in SHK

Auf Ihre Bewerbung freuen wir uns schon!

Schmiedstraße 17
83052 Kirchdorf a.H.

Telefon: 08062 / 1478
office@anton-stahuber.de

Wir sind für Sie da!

**ELEKTRO
PLANK**
GmbH & Co. KG

83052 Bruckmühl ■ Tel. 0 80 62 / 13 03



www.elektro-plank.de



A. Bauer
WOHNKONZEPTE

individuell · kreativ · leistungsstark

Alfons Bauer
RAUM AUSSTATTUNG · PARKETT

Mangfallstraße 3-5
83052 Bruckmühl
Tel.: 0 80 62 / 70 81-0
Fax: 0 80 62 / 70 81-81
info@alfonsbauer.de
www.alfonsbauer.de

BODENBELÄGE · SONNENSCHUTZ & ROLLADENSYSTEME · DEKORATIONEN · POLSTERWERKSTÄTTE

Schäffler
Sägewerk

Sie erhalten bei uns:

- ⇒ Bauholz, Bretter, Dielen und Schalung
- ⇒ Vordach- und Außenschalung
- ⇒ Holz für Garten und Landschaft
- ⇒ Brennholz

Lindenstraße 14 Telefon: 08062-9056-0
83620 Vagen Telefax: 08062-9056-11

info@schaeffler-saegewerk.de
www.schaeffler-saegewerk.de

Ihr Kind soll etwas Bleibendes mit auf den Weg bekommen? Wir beraten Sie gern.

pro musica U.
Musikunterricht

Kirchener Straße 10 · 83052 Bruckmühl
Ilke Gross · Tel. 0 80 63 / 8 36 18

Cello · Violine · Gambe
Saxophon · Trompete
Klarinette · Querflöte · Gitarren
Hackbrett · Instrumentalkreise
Klavier · Keyboard · Blockflöten
Musikalische Früherziehung

Fotografie

530

Fotokameras verstehen und nutzen

Peter Weilacher

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie in Theorie und Praxis vermittelt. Erfahren Sie markenunabhängig den Unterschied der verschiedenen Kameratypen, ihre Einsatzmöglichkeiten, Vorteile und Grenzen. Im Praxisteil können Sie mit der eigenen Kamera experimentieren. Gemeinsames Auswerten, und Schlussbesprechung.

Teil 1: Unterschiedliche Kameratypen, Sensorgrößen und Bildrauschen, Objektive und Brennweiten, Blende und Belichtung, Bildformate/Megapixel/Bildbearbeitung sowie Zubehör wie Blitze, Filter, Stativ etc.

Teil 2: Porträtfotografie, Tiere und Kinder, Landschaftsfotografie, Makrofotografie, richtig blitzen, kurzes Spezial: Filmen mit Digitalkameras.

Voraussetzung: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten

2x mittwochs, ab 03.05.23, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 32

531

Foto-Workshop: Der gelungene Schnappschuss

Peter Weilacher

Ein Schnappschuss fängt einen kurzen, meist nicht zu wiederholenden Moment ein. Die Kunst zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, steht hier im Vordergrund. Und es gibt ein paar Tricks und Kniffe, wie das „schnelle Foto“ gelingt. Belichtung, Perspektive, Beobachtungsgabe sind nur ein paar erste „Zauberwörter“. Ziel ist es, im Urlaub, unterwegs mit Freunden oder Familie, ... zukünftig noch ein-drucksvoller „Ihren Moment“ einfangen zu können. Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone

Mittwoch, 22.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 15

532

Fokus Fotografie

Christian Scherer

Seit mehr als 10 Jahren treffen sich vhs-Hobbyfotografen und sind aufgrund ihres breiten Erfahrungsschatzes und großem Wissensdurst selbst zu Profis geworden. Ihr Knowhow teilen sie bei gemeinsamen Fotoexkursionen unterschiedlichster Art, anschließende Treffen zur zeitnahen Bildbesprechung vertiefen oder erweitern das Wissen. Quereinstieg möglich.

Erstes Treffen: Montag, 06.03.23, 19.00 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 13

→ Bitte beachten Sie:
unser Webinar

• Lost and Lonely Places – München ...

und weitere Webinare auf unserer Homepage
www.vhs-bruckmuehl.de

→ Zertifikate über Ihre erworbenen Fertigkeiten der Fotografie

(Kurse 530 – 535) stellen wir Ihnen gerne aus, z. B.: Blickwinkel und Bildaufbau verbessern, Licht-/Schatten-Kontraste sehen, Belichtung/Tiefenschärfe richtig einstellen, Motivauswahl und Spannungsaufbau erkennen, technische Feinheiten nutzen lernen, künstliche/natürliche Lichtquellen auswählen, inkl. Anwenden von Basiswissen, Kreativitätsübungen während Exkursionen.

533 – 534

Foto-Exkursionen

533

INSTA – WALK durch Bruckmühl

Uschi Holstein

Mit Stadtmarketing-Chefin Silvia Mischi und Fotografin Uschi Holstein können Sie heute Bruckmühl von einer ganz anderen Seite kennen lernen: Wo ist Kunstvolles „versteckt“, wo gilt es außergewöhnliche Details im Ort zu entdecken? So oft daran vorbeigegangen und nicht gesehen? Welche passende Anekdote gibt es zu erzählen? Diese besondere Art der Marktgeschichte soll auch fotografisch festgehalten werden: Wie kann ich welche Bildausschnitte so brillant festhalten, dass ein einziges Foto eine ganze Geschichte erzählen kann? Wo gibt es Vintage-Details, die unter fachlicher Anleitung zu kleinen Streetarts werden? Nicht nur, aber auch für Instagram und Co.!

Samstag, 06.05.23, 11.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Platz vor dem alten Postgebäude
gebührenfrei



© Beate Maurer

534

Foto-Marathon Bruckmühl

Peter Weilacher

Marathon klingt immer nach Herausforderung – nehmen Sie sie an? In einem festgelegten Zeitfenster von 4 Stunden müssen 6 Fotografien angefertigt werden. Es wird ein Oberthema als lockerer, roter Faden zu Beginn des Marathons bekannt gegeben. Jeder Teilnehmende erhält zwei Laufzettel (am Start und an der Zwischenstation) mit jeweils 3 Unterthemen, die dann in der vorgegebenen Reihenfolge (!) abgearbeitet werden müssen. Sämtliche Themen sind bis zum Beginn der Veranstaltung geheim.

Details im (digitalen) Flyer ab 3'23.

Samstag, 23.09.23, 10.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: vhs Geschäftsstelle
gebührenfrei

535

Impuls-Workshop „Malen mit Licht“

Peter Weilacher

Fotografie heißt Lichtschreiben. Welches Licht brauche ich um ein gutes, spannendes Bild zu erstellen? Egal ob natürliches Licht oder künstliche Lichtquellen, alles kann reizvoll und kreativ eingesetzt werden. In diesem Workshop experimentieren wir mit verschiedenen Lichtquellen und betrachten die Ergebnisse.

Weitere Lernergebnisse: Was spricht den Betrachter an und gibt dem Bild die nötige Spannung und Aussagekraft. Ist hochwertige Technik von Vorteil?

Mittwoch, 26.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 15



© Uschi Holstein

Foto-Wettbewerb: „Malen mit Licht“

... ob Kerzenlicht, Bokeh, bewegte Lichtquellen, Blitzlicht, Gegenlicht, Licht- und Schatten-Kontraste, Nacht-Lichter, ... Details im (digitalen) Flyer ab 3'23: z. B. max. 5 Fotos (A4, hochauflöst), keine Altersbeschränkung, die Siegerfotos werden in der Kulturmühle ausgestellt. *Kooperationsveranstaltung mit Stadtmarketing Bruckmühl*

Einsendeschluss: 01.08.23
unter foto@vhs-bruckmuehl.de

Frei unter dem Motto: Wie komme ich zu einem aussagekräftigen (Sieger-)Foto? teilt der Kurs 535 Grundlegendes zu fotografischen Fertigkeiten mit.



© Matthias Ettinger

545

Kreatives Gestalten mit Ton – Offener Kreis

Janine Klinger Singleton

Diese Abende leben vom Kennenlernen verschiedener kreativer Handwerkstechniken, um Gebrauchsgegenstände oder Gartenkeramik, abstrakte Objekte oder Deko-Elemente fertigen zu können. Die Kursgebühr enthält Kosten für Brand und Glasuren. Ton wird nach Verbrauch berechnet.

Für Anfängende und Geübte.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Küchentuch, Küchenmesser ohne Zacken, Gabel, Schürze.

**15x donnerstags, ab 02.03.23, 19.30 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 120 (10er-Karte für 10 Abende/Jahr)

→ Hinweis:

Die 10er-Karte „Gestalten mit Ton“ (gültig für 1 Jahr = 2 Semester): Wir planen 13 – 15 Kursabende/Semester. Sie zahlen per 10er-Karte 10 Kursabende innerhalb von zwei Semestern, d. h. Sie wählen 10 Termine aus den Terminangeboten – mit oder ohne Unterbrechung, machen Pausen oder kaufen eine neue 10er-Karte! Ganz nach Ihrem individuellen Bedarf!

546 – 547

Steinmetzwerkstatt: Schatzhalter fertigen

Ulrike Sedlmeier

Ziel dieses Workshop ist es, zum einen die alte Handwerks-Tätigkeit der Steinmetzin und Steinbildhauerin kennen zu lernen, zum anderen selbst die notwendigen Fertigkeiten zu üben. Mit Hilfeleistung arbeiten Sie am Stein, um daraus ein kleines oder auch größeres, ganz persönliches Kunstwerk für die Wohnung, den Garten oder auch den Friedhof zu schaffen. Der sog. Schatzhalter als Bewahrer von Erinnerungsstücken ist ein Vorschlag, kein Muss. Sie arbeiten größtenteils mit Handwerkzeugen in Sandstein. Die Werkstatt öffnet die Türen jeden ersten Samstag im Monat.

Für Anfänger und Geübte.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk; Schutzbrillen und Werkzeug werden gestellt.



Treffpunkt Kreativ-Werkstatt

Wir bieten Ihnen wechselnde Handwerkskünste und ihre modernen Anwendungen an. Wir wollen, dass

- Kreativität kein unüberwindbares Schlagwort bleibt,
- die Tipps und Tricks der erfahrenen Textil-Handwerker*innen jede*n von Ihnen weiterbringt, in der Umsetzung von der Idee zum fertigen Produkt
- bzw. angefangene Projekte nicht weggeschmissen, sondern beendet oder neu arrangiert werden
- Ihnen neue Möglichkeiten der Arbeitstechniken weitere Ideen bringen
- Sie auch selbst im Austausch mit anderen ihre handwerkliche Begabung ausbauen
- und z. B. gemeinsam (YouTube) Anleitungen ausprobieren, denn wie wir alle wissen, der Teufel steckt im Detail und zusammen macht es am meisten Spaß!

Ein vhs Zertifikat erhalten Sie auf Wunsch nach jedem Semester über die erlernten Fertigkeiten.

550 – 551

Papierwerkstatt: Pop-up-Karten

Elisabeth Kusterer

Fertigen Sie kunstvolle Karten mit Wow-Effekt: Schöne, effektvolle Karten für jede Gelegenheit, die beim Öffnen eine Überraschung bieten. Die Papierkünstlerin zeigt die kniffligen Details der sog. „Theaterkarte“, „Wasserfallkarte“ bzw. „Hüpfenden Karte“ und unterstützt Sie bei den Handgriffen. Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Schere; wenn vorhanden: Schmuck-/Geschenk-/ Motiv-Papiere, Papierschneide-/Falzmaschine

550

**2x mittwochs, ab 22.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 22 + Material Euro 7 + optional Material nach Verbrauch

551

**Samstag, 06.05.23, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 16 + Material Euro 7 + optional Material nach Verbrauch

546 – **Einstieg**

**Samstag, 01.04.23, 09.00 – 13.00 Uhr
FK Natursteine, Bahnhofstraße 1, Heldenstein
Euro 25 + Material nach Verbrauch**

547 – **Fortsetzung** (erster Samstag im Monat)

**3x: samstags, ab 06.05.23, 09.00 – 13.00 Uhr
Termine: 06.05., 03.06., 01.07.23
FK Natursteine, Bahnhofstraße 1, Heldenstein
Euro 75 + Material nach Verbrauch**



556 – 558

Florale Dekorationen – Einstieg in die Kunst des Blumenbindens und des Dekorierens

Helga Haupt

556

Dekorativ gefilzte Eierwärmer

Bitte mitbringen: Plastikschißel, Schmierseife

Dienstag, 21.03.23, 19.00 – 22.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 16 + Material Euro 12 (für 2 Stück)

557

Osterdekoration zum Aufhängen

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bandschere, Klebepistole

Dienstag, 28.03.23, 19.00 – 21.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 14 + Material Euro 14

558

Sonnenlichtfänger – Ein Stabgebilde

Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschere, Heißklebepistole, Kombizange

Dienstag, 25.04.23, 19.00 – 22.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 16 + Material Euro 14

→ Hinweis:

Zertifikate über Ihre erworbenen Fertigkeiten aus den jeweiligen Werkstatt-Stunden stellen wir Ihnen gerne aus: Handwerkstechniken Ton/ Keramik, Papier, Floristik, Dekoration, Textilkunst (Nähen, Patchwork)

559

Lass es Sterne regnen

Ida Prosser, Elisabeth Kusterer

... wir fertigen Sterne aus unterschiedlichen (upcycle-) Materialien, in verschiedenen Formen und Größen, um das große Event des Stadtmarketings im Advent'23 – das kommt gewöhnlich schneller als man denkt – realisieren zu können.

Kooperationsveranstaltung mit dem Stadtmarketing Wir treffen uns 1x im Monat, erster Termin:

Dienstag, 14.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt gebührenfrei

562

Wir zaubern Flecke und Löcher weg!

Ida Prosser

Jetzt erhalten Kleidungsstücke durch sichtbares kreatives Ausbessern eine individuelle, persönliche Note! Sie lernen die Reverse-Applikation-Technik kennen und bekommen Tipps und Tricks zum „Stopfen“ von Löchern und Rissen.

Bitte mitbringen: defektes Kleidungsstück, Fundus an Stoff/Fäden zum Besticken und Unterlegen, Nähutensilien, spitze Näh- und Stopfnadeln; kleinen Stickrahmen, wenn vorhanden.

Dienstag, 07.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt Euro 16

Vorschau:

→ **Upcycle: Verwandlung alter Herren-Hemden**

mit Gudrun Weber im Herbst 2023

„Hemdblusenkleid oder Tunika“. Die Schnitt-Direktrice zeigt Ihnen, wie Sie aus dem ausrangierten Herren*Hemd ein für Ihre Figur perfekt sitzendes Kleid zaubern können.

→ **Alle Nähkurse finden im vhs-Schulungszentrum, Heufeld, Textilwerkstatt statt.**

Nähmaschinen und Overlock-Maschinen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

→ **Übliche Nähutensilien sind:**

Maßband, Papierschere, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Kopierädchen, Stecknadeln, Nähfaden, sowie (wenn vorhanden) eigene Nähmaschine, Stoffschere, Schnittpapier, Winkel, Kurvenlineal

580 – 587

Näh-Fertigkeiten erlernen anhand Ihres Lieblingsstücks

Judith Pitsch

Erlernen oder Vertiefen Sie die notwendigen Arbeitsschritte bei der Änderung, Herstellung oder Fertigstellung Ihres Lieblingsstücks. Die Schneider (-meister)*innen teilen stets wertvolle Tricks, so dass Ihre Freude und Erfolg garantiert sind.

Hinweis: In der Regel beinhaltet der erste Kurstag eine kurze Besprechung bzgl. Stoffvariationen, Material- und Modellbesprechung. Bitte mitbringen: Schnitt und üblichen Nähutensilien; eigene Nähmaschine wenn vorhanden

580

Judith Pitsch

6x montags, ab 27.03.23, 18.30 – 21.30 Uhr
Euro 99

583

Heidi Leicht

6x: dienstags, ab 28.02.23, 18.30 – 21.30 Uhr
Termine: 28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 20.06., 18.07.23
Euro 99

584

Heidi Leicht

6x: mittwochs, ab 01.03.23, 09.00 – 12.00 Uhr
Termine: 01.03., 29.03., 26.04., 24.05., 21.06., 19.07.23
Euro 99

587

Seminar: Schnittkonstruktion

Elisabeth Luxi

Erwerben Sie Grundkenntnisse im Schnittzeichnen und fertigen Sie Ihren Wunschnschnitt (Oberteil) auf körpereigenes Maß.

Bitte mitbringen: Maßband, Papierschere, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck sowie (wenn vorhanden) Schnittpapier, Winkel, Kurvenlineal.

3x donnerstags, ab 27.04.23, 19.00 – 21.15 Uhr
Euro 36





Lebenslanges Lernen fängt bereits an beim spielerischen Entdecken und dem kindlichen Interesse an unterschiedlichsten Themen aus Natur und Kreativem, Bewegung und Backen/Kochen.

Diese Neugier fördern wir auch außerhalb der regulären Schulzeiten, um bereits Erlerntes zu vertiefen, Begabungen/ Talente zu unterstützen sowie das Miteinander in einer Gruppe pädagogisch zu begleiten. Ausgewiesene Familienprogramme machen für alle (Erziehungs-) Beteiligten Freude, Vorlieben und Fortschritte ihrer Kinder erlebbar.

Die Junge vhs

- Bitte beachten Sie bei den Kinderkursen: Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie bitte Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf.
- Bitte bei allen Kinderkursen (mobile) Telefonnummer angeben, unter der wir Sie während des Kurses erreichen können.

600 Imkern – Angebot für Familien

Eva Kunze

Eine gemeinsame kurze Radtour mit der Imkerin auf dem Radweg/Mangfalldamm nach Feldolling führt Sie zu den fleißigen Bienen, die auf einer Wiese am Waldrand ihr Zuhause gefunden haben. Sie und Ihre Kinder lernen die Grundlagen der Imkerei, lernen Vieles über die benötigten Utensilien und Bienenprodukte und können natürlich alle Fragen stellen, die Ihnen im Kopf herum summen. Vielleicht ist Imkern Ihr neues Hobby?

Bitte mitbringen: Fahrrad und Helm.

Samstag, 22.04.23, 11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Piratenspielplatz an der Mangfall/Hainerbachstraße

Euro 15 , Kinder Euro 8

601 Ausflug zum Lehrbienenstand

Eva Kunze

Eine gemeinsame kurze Radtour mit der Imkerin auf dem Radweg/Mangfalldamm zum Lehrbienenstand am Göttinger Mangfallsteg, dort Besichtigung, Öffnen und Durchsicht eines Bienenvolkes. Die Kinder dürfen echte Imkerschleier tragen. Im Anschluss gemeinsame Brotzeit auf dem Gelände und Rückfahrt zur vhs Bruckmühl. Bitte mitbringen: Fahrrad, Helm, Brotzeit und Trinken.

Samstag, 17.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Rathausplatz 1

Euro 10

602 Osterplätzchen

Bettina Sedlmair

Warum nur zu Weihnachten Plätzchen backen? Mit Hasenausstechern und bunter Glasur werden daraus ganz schnell Osterplätzchen.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Osterausstecher (wenn ihr habt), Tablett zum Transport, Geschirrtuch, Hausschuhe

Mittwoch, 05.04.23, 14.00 – 16.00 Uhr

Boschnhaus Vagen

Euro 11 + Material Euro 3

- Bitte beachten Sie:

154

**Prävention und psychische
Gesundheit im Schulalltag**

siehe Seite 72

604
Kreative Wichtel

Simone Cayé

Die kreativen Wichtel arbeiten mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen, ohne Ergebniszwang dafür mit Fantasie und sinnlichen Erfahrungen. Sie begreifen die Unterschiede von Materialien wie Ton, Draht, Papier, Holz, Kleister, Farbe ...

Von 4 bis 6 Jahren.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf
6x dienstags, ab 16.05.23, 16.30 – 18.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier
Euro 48 + Material Euro 9

605
Feennachmittag im Wald

Bettina Sedlmair

In der Natur gibt es nicht nur Pflanzen und Tiere, sondern auch Wesen, von denen wir normalerweise gar nichts mitbekommen – Feen. Heute werden wir eine Feengeschichte hören, eine eigene Fee aus Märchenwolle basteln und damit im Wald spielen. Bitte mitbringen: Brotzeit mit Getränk, Schere, Sitzpolster. Für Kinder im Grundschulalter.

Freitag, 14.07.23, 14.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt am Eingang des Leitzachwerks in Vagen
Euro 13 + Material Euro 3

606
Experimente zur Luft

Bettina Sedlmair

Wie entsteht Wind? Welche Kraft hat Luft? Warum wird die Luft schmutzig? Fragen über Fragen ... Wir werden versuchen, einige davon zu lösen, damit sie sich quasi „in Luft auflösen“. Von 5 bis 8 Jahren

Freitag, 09.03.23, 16.00 – 17.30 Uhr
Boschnhaus Vagen
Euro 8 + Material Euro 1

607
Vorlesestunde in der Bücherei

Maximilian Heinritzi, Bücherei-Team Bruckmühl
In Kooperation mit der Bücherei Bruckmühl werden Vorlesestunden angeboten, an denen die Kinder einfach kommen, es sich gemütlich machen und zuhören können. Beim Vorlesen ist neben einem Vorlesenden auch eine Mitarbeiterin der Bücherei anwesend. Anmeldung nicht notwendig. Melden Sie sich bitte im vhs Büro, wenn Sie selbst gerne vorlesen würden. Ab 5 Jahren.

5x mittwochs, ab 01.03.23, 14.00 – 15.00 Uhr
Bücherei Bruckmühl
gebührenfrei

610 – 612
Dance Circle

Leela Carow

Bewegung zu Musik fördert Koordination, Rhythmik und Ausdauer. Die Kinder lernen spielerisch einfache Tanzschritte wie Latin, HipHop und Reggeaton. Improvisation und eigene Ideen, sowie Spaß am Tanzen mit cooler Musik stehen dabei im Vordergrund. Zwischendurch werden auch Spiele zur Förderung der Körperdynamik und Selbstwahrnehmung gemacht. Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Getränk.

610 – für 3 – 5jährige
12x dienstags, ab 28.02.23, 14.50 – 15.50 Uhr

611 – für 5 – 7jährige
12x dienstags, ab 28.02.23, 15.55 – 16.55 Uhr

612 – für 7 – 10jährige
12x dienstags, ab 28.02.23, 17.00 – 18.00 Uhr

Je Kulturmühle, Spiegelraum
Je Euro 64

630
10 Finger-Tastschreiben in den Ferien

Ursula Wagner

Ob bei der Vorbereitung eines Referats oder einer Facharbeit, oder auch beim Chatten mit Freunden hast du Vorteile, wenn du die Tastatur eines Computers blind und schnell bedienen kannst. Mit diesem Trainingsprogramm, das mit Bildern, Farben und Geschichten arbeitet, prägst du dir ganz schnell die komplette Tastatur ein. Zeitersparnis garantiert!

Voraussetzung: Bereitschaft zum täglichen Üben, ca. 10 Minuten. Ab 11 Jahren
2x mittwochs, ab 05.04.23, 09.00 – 11.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 30 + Kursunterlagen Euro 20

→ **Sommerferienkurse 2023**
mit Simone Cayé

616
Arbeiten mit Modelliermasse für Kinder von ca. 5 bis 8 Jahren
Montag, 31.07.23, 10.30 – 13.00 Uhr

617
Murmelbahnen für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Dienstag, 01.08.23, 10.30 – 13.00 Uhr

618
Deine eigene Schatzkiste für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Mittwoch, 02.08.23, 10.30 – 13.00 Uhr

Markt-Apotheke Bruckmühl

Premium Lieferdienst
schnell, zuverlässig, gratis
- auch samstags -

Reformhaus Bahnhofstraße 2 **Vitalstudio**

www.apotheke-bruckmuehl.de **08062-2396** info@apotheke-bruckmuehl.de

Ballettschule REINA HACKLÄNDER
Iris, Anika El Dewy

Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?
Sie sind jederzeit herzlich willkommen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine kostenlose Schnupperstunde in der Ballettschule Reina Hackländer zu besuchen. Ich bitte Sie um telefonische Vereinbarung eines Termins unter 0174 2771263.

Licht

Aufbruch

Offen für Neues



vhs Feldkirchen-Westerham

Rathaus, Ollinger Straße 10
 83620 Feldkirchen-Westerham
 Telefon 08063 9703-401
 Fax 08063 9703-198
 vhs@feldkirchen-westerham.de
 www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Vorsitz
 Hans Schaberl, 1. Bürgermeister

Leitung
 Sonja Harig

Verwaltung, Referentenbetreuung
 Silvia van Munster

Ehrenamts-Team
 Sepp Erhardsberger, Nicola Holz, Karl Lebsanft,
 Dr. Ernst Georg Nied, Alfred Tüllmann

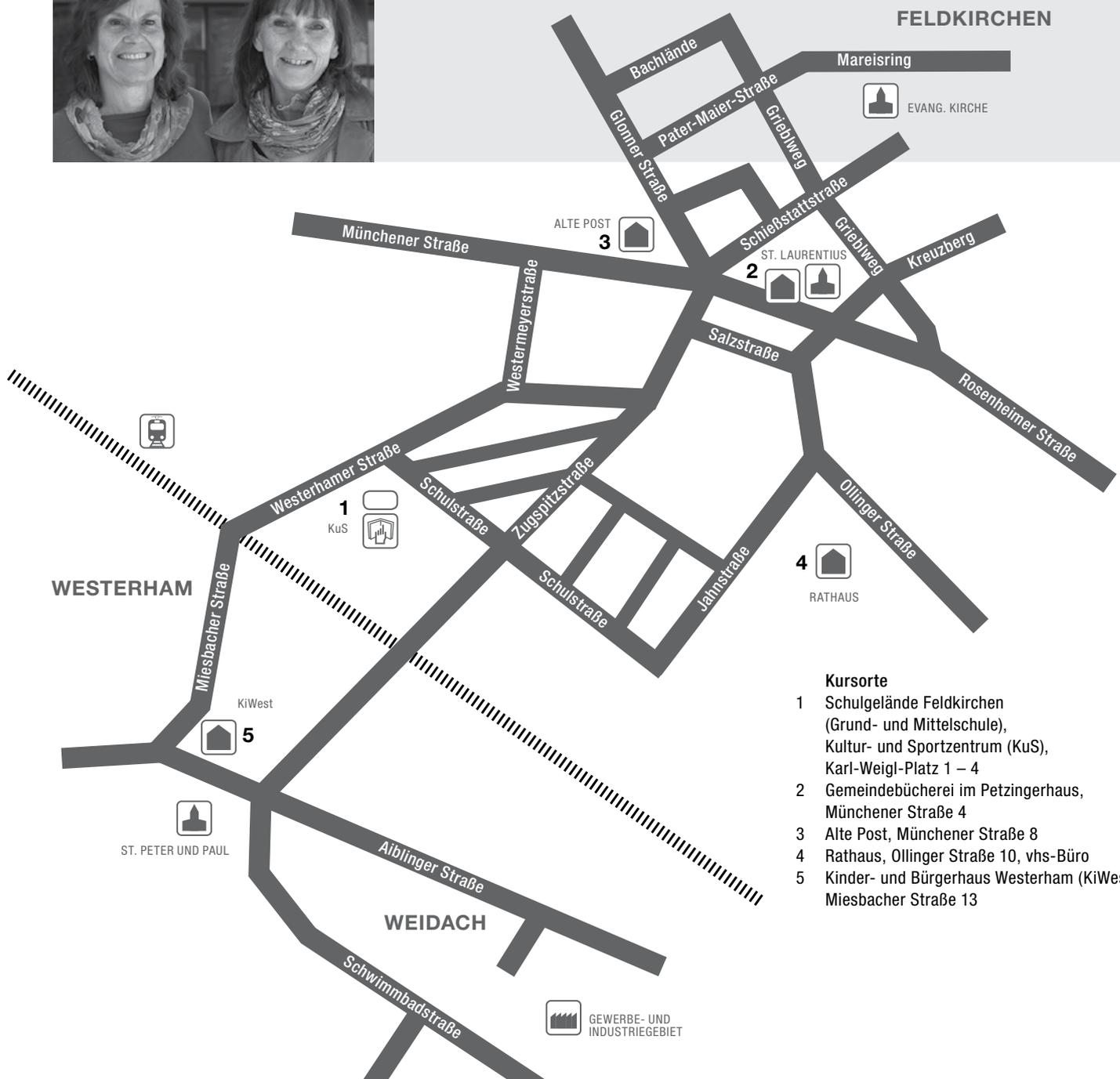
Bürozeiten
 Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

**In der Regel finden keine
 Veranstaltungen statt:**
 20.02.23 – 24.02.23 Faschingsferien
 03.04.23 – 15.04.23 Osterferien
 01.05.23 Tag der Arbeit
 18.05.23 Christi Himmelfahrt
 30.05.23 – 09.06.23 Pfingstferien
 31.07.23 – 11.09.23 Sommerferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich und die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Das vorliegende Programm 2023-1 ist das 96. Halbjahresprogramm in unserer Gemeinde seit Herbst 1975.



Kursorte

- 1 Schulgelände Feldkirchen (Grund- und Mittelschule), Kultur- und Sportzentrum (KuS), Karl-Weigl-Platz 1 – 4
- 2 Gemeindebücherei im Petzingerhaus, Münchener Straße 4
- 3 Alte Post, Münchener Straße 8
- 4 Rathaus, Ollinger Straße 10, vhs-Büro
- 5 Kinder- und Bürgerhaus Westerham (KiWest), Miesbacher Straße 13

Gemeindespiegel

- **Rathaus Feldkirchen-Westerham**
Telefon 08063 9703-0
Fax 08063 9703-198
- **Gemeindliche Musikschule**
Telefon 08063 2003940 und 0177 4420299
- **Grundschule**
Telefon 08063 1618
- **Mittelschule**
Telefon 08063 9631
- **Grundschule Höhenrain**
Telefon 08063 7522
- **Jugendtreff**
Telefon 08063 2074528
- **Gemeindebücherei**
Telefon 08063 9367

Anmeldungen bei der vhs

Anmeldungen können schriftlich (auch per Fax und E-Mail), telefonisch, persönlich und per Internet vorgenommen werden. Für die Anmeldung ist die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt. Sie können im vhs-Büro abgeholt oder von uns zugeschickt werden.

Es gelten die Satzung und die Gebührensatzung der vhs Feldkirchen-Westerham.

Zertifizierung

Die Gemeindliche Volkshochschule Feldkirchen-Westerham hat am 2. April 2020 das Qualitätszertifikat des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg erhalten. Das Prozessmodell des Volkshochschulverbandes nach ZBQ (Zertifizierte Bildungs-Qualität) bescheinigt der Volkshochschule Feldkirchen-Westerham eine hohe Servicequalität bei der Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltungen. Die Volkshochschule Feldkirchen-Westerham ist außerdem über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Wir setzen auf Qualität! Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs Feldkirchen-Westerham: Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.



Veranstaltungsorte

- Seminar-Räume **Alte Post**,
Münchener Straße 8, Feldkirchen



- Im **Kultur- und Sportzentrum (KuS)** finden die meisten Entspannungs- und Bewegungskurse statt, und zwar in den Räumen OG 01 bis OG 06 im Obergeschoss sowie im Mehrzweckraum EG 02, Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham



- **Schulgelände (Grund- und Mittelschule)**,
Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham
- **Bücherei Petzingerhaus**,
Münchener Straße 4, Feldkirchen-Westerham
- **Kinder- und Bürgerhaus Westerham**,
Miesbacher Straße 13, Feldkirchen-Westerham
- **Boschnhaus**
Poschenweg Ecke Hauptstraße 8, Vagen

Alle Veranstaltungsorte sind im Programm genau angegeben. In den Schulen gilt die Schulhausordnung. Für sämtliche Räumlichkeiten gilt generelles Rauchverbot.

Wir danken den Geschäftsleuten, die durch ihre Werbeanzeigen die Kulturarbeit der Gemeinde unterstützen.



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

Agenda 21

für Feldkirchen-Westerham

Wie wollen wir in 30 Jahren leben?

Die „Agenda 21“, das umfassende Umwelt- und Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen für das 21. Jahrhundert, soll in der Gemeinde Feldkirchen-Westerham ganz konkret in wirklichkeitsnahen, kleinen Schritten umgesetzt werden. Im Auftrag der Gemeinde wurde ein Leitbild für eine **Lokale Agenda 21 für Feldkirchen-Westerham** erstellt und vom Gemeinderat angenommen. Derzeit arbeiten vier Arbeitskreise zu den Themen:

- Verkehr
- Landwirtschaft, Ökologie, Abfallwirtschaft
- Energie, Wohnen, Bauen, Siedeln
- Erziehung, Kultur, Kommunikation, internationale Solidarität.

Jeder kann hier mitarbeiten. Interessenten sind herzlich willkommen! **Die vhs Feldkirchen-Westerham unterstützt die Bestrebungen, stellt Räume sowie organisatorisches Know-how zur Verfügung und bemüht sich, ein Forum zu schaffen für die Realisierung verschiedener Projekte.**

Bitte beachten Sie die aktuellen Ankündigungen in der Tagespresse und im Gemeindebrief.

www.agenda-21-feldkirchen-westerham.de

Hurra, endlich Ferien – aber Mama und Papa arbeiten!

Für Kinder im Grundschulalter bietet die vhs Feldkirchen-Westerham in Kooperation mit dem Schulverein Feldkirchen-Westerham ein qualifiziertes Betreuungsangebot in den Schulferien an. Zum Betreuungskonzept gehören gemeinsame Spiele, Bastelangebote, die Nutzung des Sportgeländes und kleine Ausflüge.

Betreuungszeitraum: 07.30 – 13.30 Uhr (späteste Bringzeit: 08.30 Uhr!)
Mindestbuchung: drei Tage

Eine Verlängerung bis **16.30 Uhr** wird ab fünf Kindern zusätzlich angeboten.

Gebühr: 20 Euro pro Tag. Zusätzliche Kosten können für Material oder kleinere Ausflüge entstehen. Die Verlängerung bis 16.30 Uhr kostet zusätzlich 12 Euro/Tag.

Betreuungsort: Kultur- und Sportzentrum (KuS) Mehrzweckraum EG 02 mit Nutzung des Außengeländes.

Es gibt keine Mittagsverpflegung, ausreichend Brotzeit und Getränke bringen die Kinder selbst zur Ferienbetreuung mit.

Anmeldung im vhs-Büro:

Telefon 08063 9703-401 oder über www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Anmelde- und Stornoschluss: jeweils **zwei Wochen** vor Ferienbeginn. Spätere Abmeldungen werden mit 100 % Stornogebühr berechnet.



E001
Der Obstbaum als Lebewesen im Jahreslauf
Obstbaumschneidekurs Theorie

In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein – Markus Eppenich
 Der Schnittkurs basiert auf alten und neuen Erfahrungen sowie auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Anhand von Dias und mitgebrachten Pflanzenteilen werden verschiedene Grundbegriffe erläutert wie: Stammaufbau, Kronenform, Fruchtholz, Wasserschossen, Pflanz- und Erhaltungsschnitt. Der Vortrag ist für alle gedacht, die ihre Bäume selber art- und fachgerecht schneiden wollen. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.
Montag, 27.02.23, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
 Euro 8

E002
Digitale Auszeit – Tipps & Tricks

Petra Mehne
 In der ständigen Flut an Informationen und Aufgaben den Überblick zu behalten, ist alles andere als leicht. Ein Plan, der Erfolg verspricht, ist ebenso nötig wie das Filtern und Reduzieren von Informationen und Kanälen. Die Ratgeber-Autorin Petra Mehne sieht zunehmend, wie in unserer komplexen und komplizierten Zeit mehr und mehr Menschen entnervt und erschöpft nach Orientierung suchen. Um digitales Verzetteln zu verhindern, braucht es einige Tipps & Tricks, denn auch hier gilt: Weniger ist mehr!
Montag, 06.03.23, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
 Euro 10

E003
Büchereiführung

Lena Reichl
 Dieser Abend ermöglicht das Kennenlernen der Bücherei und auch den Blick hinter die Kulissen. Arbeitsabläufe werden erklärt und in die Schubladen hinter der Theke geschaut. Auch für langjährige Leserinnen und Leser ist dies eine gute Möglichkeit zu erfahren, was man schon immer wissen wollte.
Freitag, 10.03.23, 19.30 Uhr
Gemeindebücherei
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

→ Bitte beachten Sie:

Auch für unsere Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!



E004
Irland

Alois Hackermeier
 Der Referent radelte über 1.500 km durch Irland und verbrachte zusätzlich mehrere Wochen mit seiner Familie an der Westküste. Er berichtet von einer jahrtausende alten Kultur, lebensfrohen Städten und der faszinierenden Landschaft im Westen und auf den Inseln.
Montag, 13.03.23, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
 Euro 10



E005
Exkursion in die Werkräume von Bildhauer Andreas Kuhnlein in Unterwössen

Kurt Grau
 Andreas Kuhnlein, geboren 1953 in Unterwössen im Chiemgau, betrachtet den Baum als wesenhafte Erscheinung und Synonym für den Menschen. Hölzern von toten und entwurzelten Bäumen entlockt er ein Menschenbild, das geprägt ist von Verletzlichkeit und Vergänglichkeit. Ein Baum mit seinen Jahresringen, weiß Kuhnlein, trägt die verflossene Zeit ebenso in sich, wie ein menschliches Antlitz. In zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland waren seine Werke bisher zu sehen. Bei der Besichtigung der Werkräume erläutert Andreas Kuhnlein seine Kunstwerke und Vorgehensweise, Material und Werkzeug.
 Anreise mit dem Bus.
Samstag, 18.03.23, 10.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
 Euro 23

E006
Schockanrufe und Enkeltrick

Klaus Seidl
 Fast täglich erreichen uns über die Medien neue Meldungen über betrogene Bürger*innen. Zu den häufigsten Betrugsmaschen zählen dabei „Falsche Polizeibeamte“ und der „Enkeltrick“. Von 2018 bis einschließlich 2021 wurden allein im Bereich des Polizeipräsidiums Oberbayern Süd 3273 Anrufe falscher Polizeibeamt*innen und 865 Anrufe als Enkeltrick registriert. Die Schadenssumme beträgt insgesamt mehr als 3,3 Millionen Euro. Polizeihauptkommissar a. D. Klaus Seidl war mehr als 42 Jahre in verschiedenen Bereichen bei der Polizei tätig. Sein Vortrag beinhaltet neben den o. a. Themen auch falsche Bank-, Rentenversicherungsangestellte, Pflegekräfte und „Haustürtricks“. Es werden aktuelle Beispiele vorgetragen und Verhaltenstipps gegeben.
Montag, 20.03.23, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

E007
Gedichte über die Liebe und das Leben

Lorenz Georg Schreier
 Der Erbschafts- und Unternehmens-Coach Lorenz Georg Schreier aus Aying schreibt Gedichte die das Herz berühren und die Seele streicheln. Humorvoll schaut er auf das Leben, das ohne die Liebe nicht möglich wäre.
Freitag, 24.03.23, 19.30 Uhr
Gemeindebücherei
 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



E008
Hinter den Kulissen eines Milchviehstalls

Monika Stadler
 Melken, füttern, sauber machen. Wie funktioniert das in einem modernen Milchviehstall? Bei dieser Führung gibt es Einblicke ins Herz einer Landwirtschaft die ihre Produkte auch im eigenen Hofladen direkt vermarktet.
 Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Tasse oder Becher
Samstag, 25.03.23, 14.30 – 16.30 Uhr
Holzkirchener Straße 15, 85653 Peiß
 Euro 14

E009

Schluss mit Zähneknirschen: Bruxismus verstehen und lindern

Christian Koch

Kopf- und Nackenschmerzen, Tinnitus, nicht erholsamer Schlaf: Zähneknirschen und Zähnepressen können das Leben stark beeinträchtigen.

Die Knirscherschiene vom Zahnarzt schützt zwar die Zähne, schafft aber in vielen Fällen keine spürbare Linderung. Betroffene müssen sich aber nicht mit ihren Symptomen anfreunden, denn mittlerweile gibt es eine Vielzahl an erprobten Behandlungsansätzen und einfachen Hilfsmitteln.

Montag, 27.03.23, 19.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

Euro 12



E010

Vernissage – Zeichnungen von Bernhard Meixner

Bernhard Meixner

Mit Stift und schwarzem Papier schafft der Künstler Bernhard Meixner eindrucksvolle, lebendige und detailreiche Zeichnungen. Unter dem Thema „Licht und Farbe“ zeigt er seine großformatigen Kunstwerke im KuS.

Nach dem 16. April werden Kunstdrucke (FineArt Prints) zu sehen sein, da die Originale ungeschützt sind.

Vernissage:

Samstag, 15.04.23, 18.00 Uhr

Ausstellungsbegehung mit dem Künstler:

Sonntag, 16.04.23 von 10.00 – 18.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) Foyer OG

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

E011

Sambia

Harald Mielke

Dem Sambia-Urlauber fehlt es an nichts – schon gar nicht am hautnahen Kontakt zur afrikanischen Wildnis. Oder wo trifft der vielgereiste Safari-Gast sonst noch auf Elefanten unmittelbar vor seiner Haustür, auf jagende Leoparden oder auf Löwen im Kampf mit Hunderten von Krokodilen um ein gerissenes Flusspferd? Ob „South Luangwa“ oder „Lower Sambesi“, die sambischen Nationalparks bieten Abenteuer pur, ein afrikanisches Highlight für Kenner, Fotografen und Naturliebhaber.

Montag, 17.04.23, 19.30 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

Euro 10



E012

Führung BeautyCom GmbH Westerham

Christiane Sedlmayer

Die Firma BeautyCom produziert dekorative Kosmetik für namhafte Markenhersteller sowie für die gesamte Eigenmarke eines bekannten Drogeriekonzerns. Nach einer theoretischen Einführung in die Firmengeschichte wird die Produktion besichtigt. Maschinen zur Abfüllung eines kompletten dekorativen Kosmetiksortiments, wie z. B. Lippenstift, Make-up und Nagellack werden vorgestellt und erläutert.

Mittwoch, 19.04.23, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: BeautyCom GmbH,

Walter-Gessner-Straße 2, Westerham

Euro 3

E013

Agenda 21-Wanderung: Vom Kaiserblick zum Burgstall Altenburg

Dr. Gertrud Knopp

Die Wanderung führt von Westerham über den Kaiserblick durch den Wald südlich an Oberreit vorbei und weiter zum Burgstall Altenburg, der versteckt im Wald einen halben Kilometer vom Schloss Altenburg entfernt ist.

Unterwegs halten wir nach Blumen, Bäumen und Sträuchern Ausschau – nach allem was gerade blüht. Wir wandern hinunter ins Mangfalltal und kehren am Fluss entlang zum Ausgangspunkt zurück. Mitmachen kann jeder, ob jung oder alt. Gebraucht werden: feste Schuhe, eventuell Stöcke für kurze Steigungen, wetterfeste Kleidung!

Samstag, 22.04.23, 13.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: 13.00 Uhr beim Bahnhof Westerham

Euro 5

→ Bitte beachten Sie für sämtliche Veranstaltungen die Ankündigungen in der Presse, im Gmoabrief und auf der Homepage.



E014

Englands Gärten

Udo Konrad

Englische Gärten in Cornwall, in Wales und im übrigen England sind dafür berühmt, dass sie die Seele einfangen. Auf der Insel findet man eine Synthese aus italienischer Renaissance, französischem Barock und pittoresken Landschaftsgärten. Englands Gärten, seine Geschichten, großartige Bilder, live kommentiert von Reise- und Dokumentarfilmer Udo Konrad.

Montag, 24.04.23, 19.30

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

Euro 10



E015
Südafrika – immer wieder eine Reise wert

Harald Mielke

Der Biologe und Fotojournalisten Harald Mielke zeigt in seinem Vortrag Bilder von den phantastischen Landschaften entlang der Drakensberge im Grenzgebiet zu Lesotho und der Panoramaroute bis hin zum Blyde River Canyon. Er erzählt von den Big Five im Krügerpark und der weltberühmten Protea Bank. Dort war er den großen Haien des Indischen Ozeans bis auf wenige Zentimeter nah und etwas weiter südlich auch den Buckelwalen und Delphinen, denen er beim großen Fressen während des „Sardine Runs“ zugeschaut hat.

Montag, 08.05.23, 19.30 – 21.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 10

→ **Bitte beachten Sie:**

Auch für unsere Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!

E016
Gebietsbetreuung Alpenraum – Landkreis Rosenheim

Elisabeth Rudischer

Die schwierigen Lebensbedingungen in den Gebirgslagen haben dafür gesorgt, dass sich im Alpenraum eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt entwickelt hat. Diese Natur sorgt, kombiniert mit schönen Ausblicken von Gipfeln für einen stetigen Besucherandrang im Alpenraum, so auch in den Rosenheimer Alpen. Daher spielt vor allem die Besucherlenkung eine zentrale Rolle für die Gebietsbetreuung, um die teilweise seltenen, bedrohten und vor allem faszinierenden Tier- und Pflanzenarten zu schützen. Daneben gehören das Monitoring und die Umsetzung von Artenschutzmaßnahmen zu den Hauptaufgaben.

Montag, 22.05.23, 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



E017
Wasserschloss Reisach

Stadtwerke München

Das Wasserschloss Reisach stellt eines der ungewöhnlichsten Bauwerke der Münchner Wasserversorgung dar und verkörpert den Architekturstil vor dem Ersten Weltkrieg. Die Anlage ist eingebettet in die herrliche Wald-Wiesen-Landschaft des Mangfalltals und dient der Wassergewinnung in Mineralwasserqualität. Die Veranstaltung beginnt mit einer theoretischen Einführung zur Gewinnung und Qualität des Wassers für München. Im Anschluss erfolgt die Führung durch die Anlagen mit unterschiedlichen Haltepunkten. Dauer: ca. 2 Stunden. Bitte wetterfeste Kleidung und geschlossenes Schuhwerk ohne hohe Absätze tragen. Die Führung findet teilweise im Freien statt. Die Anlage ist nicht barrierefrei.

Montag, 19.06.23, 14.00 – 16.00 Uhr
Thalham, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Ron Felix Tietz - European Tree Worker
Baumkontrolle, Baumpflege, Baumfällung, Garten- und Landschaftsbau

Miesbacher Straße 35
83620 Feldkirchen-Westerham

☎ 0151 28752761
☎ 08063 2006220

ron@galabauron.de
www.galabauron.de



**E018
Die Wendelsteinhöhle – Sonderführung**

In Kooperation mit der vhs Bad Aibling

Bei dieser Sonderführung in das faszinierende Innere des Wendelsteins mit dem Höhlenforscher erfahren Sie jede Menge Spannendes und Wissenswertes über die Welt der Höhlen. Peter Hofmann, der Initiator und Gestalter der Neukonzeption der Schauhöhle, lässt Sie mit allen Sinnen die Unterwelt erspüren. Nach der gemeinsamen Auffahrt und der Höhlenführung endet die Veranstaltung. Eine kleine Wanderung über den Panoramaweg auf den Gipfel mit Gipfelrundweg (führt am Oberen Wetterloch am Wendelstein vorbei) oder ein Abstieg zur Mitteralm sind Vorschläge für die weitere Zeitgestaltung. Der Eintritt zur Höhle ist im Rahmen dieser Führung frei.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeangaben an die vhs Bad Aibling zu. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Jacke (Höhlentemperatur 5 Grad), Geld für Zahnradbahn (ca. Euro 41 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

**Sonntag, 25.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr
Brannenburg, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

Euro 14

**E019
Abendspaziergang Mystische Orte:
vom Weyarner Lindl zur Fentbachschanze**

Josef Hatzl

Das Weyarner Lindl ist ein alter Kultplatz und Aussichtspunkt. Ein eigener Lindlverein zeigt sich für die Pflege der Linden und des Kreuzes auf der Anhöhe verantwortlich. Der Heimatforscher Josef Hatzl aus Bruck erläutert den historischen Ort und die Bedeutung der Keltenschanze.

Wegbeschreibung: Weyarner Lindl, Fentbach Richtung Weyarn, die nächste Möglichkeit rechts abbiegen „Zum Lindl“. Findet nur bei trockenem Wetter statt.

**Freitag, 30.06.23, 20.00 – 21.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Landgasthof
Neukirchen, Stürzlihamer Straße 1, 83629 Weyarn**

Euro 12

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

**E020
Jodeln & Almwandern**

In Kooperation mit der vhs Bad Aibling

Fern aller Klischees erlernen Sie die Kunst des authentischen Jodelns als uralte Form der Verständigung und Ausdruck von Lebensfreude. Man muss nicht singen können, weil Jodeln etwas ganz Natürliches ist und nur wieder entdeckt werden will. Wir wandern ca. 2 Stunden einen einfachen Weg hinauf zur Bucheralm (400 Höhenmeter), einer urigen Hütte am Weg zum Breitenstein. Zu Beginn öffnen wir mit Atem-, Stimm- und Körperübungen unseren Resonanzkörper. Der „Jodelschlag“ wird auf dem Weg nach oben mit Leichtigkeit gelernt und auf der Alm mit Musik noch vertieft. Anschließend kann eine zünftige Brotzeit genossen werden. Der Rückweg ist frei wählbar.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeangaben an die vhs Bad Aibling zu. Bitte mitbringen: mittlere Kondition, funktionelle Kleidung, feste Wanderschuhe, Rucksack, Getränk, evtl. Sonnenschutz.

**Samstag, 08.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr,
Fischbachau, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt**

Euro 29

**E021
Geführte Gartenbesichtigung –
Zauberhafter Süden**

Petra Steiner

Auf 2.000 m² erwartet Sie ein liebevoll gestaltetes Ensemble aus lauschigen Sitzplätzen, ein romantischer Rosenlaubengang, Springbrunnen sowie ein viktorianisches Gewächshaus. An sich kein Sammlergarten, beherbergt er dennoch in den farblich abgestimmten Beeten 200 Rosen, weit über 100 Hortensien, Päonien, Phloxe und sehr viele andere Stauden, die für einen äußerst langen Blütenflor sorgen. Der Garten lebt von dem Kontrast zwischen scheinbar strenger Gartenarchitektur und ländlicher Natürlichkeit. Klassisch gestaltet hat der Naturschutz jedoch oberste Priorität und es wird absolut ohne Chemie nach dem Prinzip der Permakultur gegärtnert.

**Samstag, 15.07.23, 14.00 – 16.00 Uhr,
Miesbacher Straße 25, Westerham**

Euro 5

→ Bitte beachten Sie für sämtliche Veranstaltungen die Ankündigungen in der Presse, im Gmoabrief und auf der Homepage.

Theater



**Das „Kleine Theater“
der vhs spielt: „Die Nashörner“**

In dem absurden Theaterstück von Eugène Ionesco geht es um die Verwandlung der Einwohner einer Stadt in Nashörner. Ein Bewohner, Behringer, ist von Anfang an überzeugt, dass das Auftreten der Nashörner nichts Gutes verheißt. Kann er die Veränderung der Menschen um ihn herum aufhalten?

mit:

Walter Becke, Uli Burggraf, Marina Dieltl, Susan Franke, Inge Gfrörner-Kötschau, Elfriede Grabowsky, Sonja Harig, Gisela König, Pankraz Schaberl, Karl Scherlin, Christl Schuster, Hans Selzer, Brigitte Wurmannstätter

Regie: Christine Koch

Aufführungstermine:
Freitag, 28.04.23 Premiere
Samstag, 29.04.23
Sonntag, 30.04.23

Freitag, 05.05.23
Samstag, 06.05.23
Sonntag, 07.05.23

Freitag, 12.05.23
Samstag, 13.05.23
Sonntag, 14.05.23

jeweils 20.00 Uhr

**Karten gibt es ab 27. Februar 2023
bei Buch&Cafe und im vhs-Büro.**





Gesellschaft und Leben

Pädagogik, Psychologie, Familie

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

K101 A + B

Ganzheitliches Gedächtnistraining „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“

Dr. Beate Düntsch-Hermann

Wir alle kennen diese Situationen, in denen uns das passende Wort, der Name des Gegenübers oder die PIN-Nummer nicht einfällt. Darüber können wir uns ärgern aber vor allen Dingen können wir daran etwas ändern. Neueste Forschungsergebnisse belegen, dass durch ein gezieltes Gedächtnistraining die Leistung unseres Gehirns in jedem Lebensalter deutlich verbessert werden kann und wir somit den Anforderungen in Beruf und Alltag besser gewachsen sind. In entspannter Gruppenatmosphäre und ohne Leistungsdruck werden unterschiedlichste Gehirnleistungen (Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Logik u. v. m) in abwechslungsreichen Übungen unter Einbeziehung aller unserer Sinne trainiert. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

K101 A

10x dienstags, ab 07.03.23, 10.15 – 11.45 Uhr

K101 B

10x dienstags, ab 07.03.23, 12.00 – 13.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 05

je Euro 84 + Material Euro 3

K102

Sparen mit dem Haushaltsbuch

Max Baumann

Das Thema Geld und Sparen wird oft vernachlässigt. Besonders in der aktuellen Zeit ist es aber wichtig, einen Überblick über die eigenen Finanzen zu haben. In diesem Workshop wird geklärt, was ein Haushaltsbuch ist und warum es geführt werden sollte. Durch die systematische Aufnahme der Ein- und Ausgaben können Sparpotenziale im täglichen Leben herausgefunden werden. Wir erarbeiten gemeinsam, wie das Haushaltsbuch geführt werden kann und wie manche Einnahmen und Ausgaben zu bewerten sind. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Finanzen zukünftig im Blick haben möchten und neugierig auf Sparpotenziale sind.

Bitte Schreibmaterial und Taschenrechner mitbringen.

Samstag, 25.03.23, 14.00 – 17.00 Uhr

Alte Post, Seminarraum EG

Euro 24

K103 A

Konfliktfreie Erbgestaltung

Lorenz Georg Schreier

In diesem Seminar zeigt Ihnen der Erbschafts- und Unternehmens-Coach Lorenz Georg Schreier Wege auf, wie Sie Ihren Nachlass konfliktfrei gestalten und Streit unter Ihren Erben vermeiden können.

Donnerstag, 16.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

Euro 10

K103 B

Streit in der Erbgemeinschaft lösen

Lorenz Georg Schreier

In diesem Seminar lernen Sie Hintergründe und Mechanismen kennen, die zu Konflikten in Erbgemeinschaften führen und wie man sie lösen kann.

Donnerstag, 20.04.23, 19.30 – 21.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

Euro 10



Buch & Café
Im Schusterhäusl
Westerhamer Str. 6
83620 Feldkirchen
Tel. 08063/9735232



Bücher, Kaffee, Veranstaltungen und mehr! Schauen Sie doch bei uns rein und lassen sich inspirieren!

Unseren **Onlineshop** und weitere Infos finden Sie unter www.buchundcafe.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team von Buch & Café im Schusterhäusl

Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 08.30 – 18.00 Uhr
Sa. 09.30 – 13.00 Uhr
In allen Ferien: Pause von 13.00 – 14.30 Uhr
In den Sommerferien: montags geschlossen.



*Ihre Allianz vor Ort.
Mit Rat und Tat für Sie da.*

Sandor Berendi e. K.
Generalvertretung der Allianz
Miesbacher Str.18, 83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 0 80 63.4 31, Fax 0 80 63.79 70
sandor.berendi@allianz.de
www.allianz-berendi.de





Natur, Technik

K111 Obstbaumschneiden

*In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein Feldkirchen-Westerham
Reinhard Huber/Markus Eppenich*

Der praktische Teil des Schnittkurses findet auf einer Streuobstwiese mit verschiedenen Obstbäumen statt. Kursteilnehmer können unter fachlicher Anleitung selbst einen Baum beschneiden. Die Grundbegriffe sowie Baumpflege werden am Objekt erläutert. Funktionsgerechte Scheren und Baumsägen sind mitzubringen, evtl. auch Leitern.

Samstag, 25.02.23, 09.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Streuobstwiese R. Huber, 09.00 Uhr gegenüber Wiesenweg 9, Westerham.
Parkmöglichkeit vorhanden.
Euro 8

→ *Siehe auch:*

E001

„Der Obstbaum im Jahreslauf“

K112 Runter vom Sofa – die frischen Wildkräuter kommen!

Eva Ludwig

Wir treffen uns zu einem Spaziergang über Wald und Wiese und entdecken die jungen Kräuter – erfahren, wie man sie bestimmt und womit man sie verwechseln kann. Danach gibt es frisches, selbstgebackenes Baguette mit Wildkräuter-/Wacholderbutter und traditionell ein Glas Wein und Wasser.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe – es geht auch durch den Wald

Samstag, 25.03.23, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Freizeitgelände Ende Schwimmbadstraße
Euro 17

K113 Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt für Langschläfer

Ingrid Fischer

Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen ca. 3 Std. bergauf durch verschneiten Winterwald und offenes Almgebiet mit schönem Blick auf den Wilden Kaiser. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es mit dem Schlitten ins Tal.

Für Kinder ab 12 Jahren geeignet! Vor Ort zu bezahlen: Schlittengebühr Euro 5 p. P.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erhalten Sie über die Dozentin (Telefon 0151 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de) ca. 3 Tage vor dem Kurs.
Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden!

Samstag, 05.03.23, 12.00 – 18.00 Uhr
Kirchdorf in Tirol – Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Euro 40/Kinder bis 16 Jahre Euro 30

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

K114 – K115 B Amtl. Sportbootführerschein – Schulung

Wassersportschule Steinlechner

→ Hinweis für alle Sportbootkurse:

Die theoretische Prüfung findet nach Absprache an einem zentralen Ort statt, die praktische Prüfung kann an einem beliebigen Ort abgelegt werden. Prüfungskosten sowie weitere Kosten für die praktische Ausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Für weitere Fragen steht Herr Röhn unter Telefon 08196 1605 zur Verfügung.

jeweils Mittelschule Raum 03

K114 Amtl. Sportbootführerschein – Binnen unter Segel und/oder Motor

Dieser Wassersport-Führerschein ist für alle deutschen Binnengewässer und die des europäischen Auslands gesetzlich vorgeschrieben und befähigt zum Führen von Segel- und Motorfahrzeugen ab 15 PS bis maximal 15 to Wasserverdrängung. Motorboot: Für den Erwerb des Motorführerscheins (ohne Segel) ist nur die Teilnahme an den ersten drei Abenden notwendig.

Die Gebühr beträgt dann Euro 125 (mindestens 5 Teilnehmende)

Mitzubringen sind: Schreibzeug, 1 Passbild, 1 Kopie vom Kfz-Führerschein

4x montags, ab 27.02.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Theoriekursgebühr Euro 150

K115 A Amtl. Sportbootführerschein – See/Küste

Auf den deutschen Küstengewässern und denen des europäischen Auslands ist der „Amtl. Sportboot-FS Küste bzw. See“ für Sportboote mit mehr als 15 PS Motorleistung aus versicherungstechnischen und polizeilichen Gründen dringend erforderlich. Mitzubringen sind: Schreibzeug.

4x mittwochs, ab 01.03.23, 19.00 – 21.30 Uhr

K115 B Amtl. Sportbootführerschein – See/Küste – Intensiv Wochenende

Intensivwochenende, Kursbeschreibung siehe K115 A
2x, Samstag, 04.03. und Sonntag, 05.03.23, 09.00 – 15.00 Uhr

jeweils Theoriekursgebühr Euro 225

Beruf und EDV

**K202
Android / Apple / Windows –
mein Smartphone und Tablet**

Thilo Herzau

Smartphones verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Betriebssysteme vor und macht Sie sicher im Umgang damit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich?
Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android/Apple IOS: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Bitte bringen Sie ihr Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. mit. Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Betriebssysteme Android/iOSApple/Windows

Samstag, 18.03.23, 11.00 – 14.00 Uhr

Alte Post, Seminarraum EG

Euro 54



**K203
Die Welt der Apps für Smartphones
und Tablets**

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation oder Tickets bestellen und bezahlen per Smartphone. Sie lernen sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein.

Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Dieser Kurs eignet sich für Anwendende, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (Android/Apple/Windows)

Samstag, 18.03.23, 15.00 – 18.00 Uhr

Alte Post, Seminarraum EG

Euro 54

**K205 – online
Bewerbung zur Traumstelle**

Thilo Herzau

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher bezüglich der Unterlagen, der Gesprächsführung und Ansprache für eine Traumstelle. Viele Firmen setzen mit Karriere-Portalen darauf, mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand zu erkennen, wer die richtige Besetzung für die ausgeschriebene Stelle ist. In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Aufbereitung von Visitenkarte, Lebenslauf, Format und Auftritt, sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

**Samstag, 11.03.23, 14.00 – 16.00 Uhr
online**

Euro 65

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

PAOLO FASINO

**Baggerbetrieb
(Mobilbagger + Minibagger)**

- Kanalbau
- Pflasterbau
- Einbau von Klär- und Versitzgruben

- sämtl. Aushubarbeiten
- Kernbohrungen
- Asphaltierungsarbeiten
- Dichtheitsprüfung f. Kanal

83620 Feldkirchen-Westerham, Weidacher Str. 25
Telefon 0 80 63 / 93 20, Telefax 0 80 63 / 67 51
Mobil 0171 / 4219 028

info@fasino-baggerbetrieb.de www.fasino-baggerbetrieb.de

Mit uns sind sie
goldrichtig beraten!

Komm in unser Team! Wir bilden aus!

Regionaldirektion
Richard Stubenrauch
Münchener Straße 6
83620 Feldkirchen-Westerham

Telefon 08063 / 6556
Richard.Stubenrauch@allfinanz.ag

Sprachen lernen mit System

Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen
Das Beherrschen einer Fremdsprache erschließt Verständnis für Menschen anderer Kulturen und bedeutet auch, sich seinen Platz in der Arbeitswelt zu sichern.

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen. In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Dozent*innen lernen Sie effektiv und individuell. Zu allen Sprachkursen für Fortgeschrittene können nach Rücksprache neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen dazukommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5–6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Informationstexten der einzelnen Kurse. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen.

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht. Die genannten Vereinbarungen zu Kürzung bzw. Aufzahlung gelten sinngemäß für sämtliche Programmbereiche, wenn die Mindestteilnehmendenzahl unterschritten wird.

Wenn nicht anders angegeben, besorgen sich die Teilnehmenden die Kursbücher selbst.

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GERR)“. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie im Heft hinten.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen!

Deutsch als Fremdsprache

→ Kurse auf Anfrage,
keine Prüfungsabnahme!

Französisch

K333 Französisch Konversation kompakt

Francoise Grünewald
Interessenten, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können in diesem Kurs – anhand kleiner aktueller Texte und leichter Lektüren – Grammatik und Wortschatz wiederholen und ihre Sprechfertigkeit üben. (5 – 6 Teilnehmende)
10x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
Euro 130

Italienisch

K341 Italienisch für Einsteigende mit Vorkenntnissen

Roberta Santese Grillo
Wer Lust auf eine fröhliche Italienischrunde hat, bei der wir uns nicht nur auf das Buch beschränken, sondern auch viel über Italien, seine Kultur und Lieder erfahren, ist herzlich willkommen. Wir arbeiten mit „Passo dopo passo“ A1, ab Lektion 8, Hueber ISBN 978-3-19-409599-1. (ab 7 Teilnehmende)
12x dienstags, ab 28.02.23, 18.15 – 19.15 Uhr
Euro 86

K342
Italienisch – Ti piace parlare italiano? (Vorkenntnisse mind. A2)
Wir arbeiten mit „Con piacere B1“ (5 – 6 Teilnehmende)
12x dienstags, ab 28.02.23, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 104

jeweils Alte Post, Seminarraum EG

K343 Italienisch mit Vorkenntnissen

Franca Castrogiovanni de Luca
(ab 7 Teilnehmende)
8x montags, ab 17.04.23, 10.30 – 12.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
Euro 76

F

ahrschule ranz Neureither

• Feldkirchen-Westerham • Bruckmühl • Rosenheim • Aying

➡ Ausbildung in allen Führerscheinklassen

➡ Berufskraftfahreraus- und -weiterbildung

➡ Gabelstapler-Ausbildung

➡ Ladekranausbildung

➡ Ladungssicherung nach VDI

Fahrschule Franz Neureither

Bahnhofstraße 12a
83620 Feldkirchen-Westerham

Büro: Tel.: 08062/9081810
Fax: 08062/90818120

E-Mail: info@fahrschule-neureither.de
Internet: www.fahrschule-neureither.de



→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Für alle Blumenliebhaber



BAUMEISTER
BLUMEN & PFLANZEN

Altenburg 14
83620 Feldkirchen-W.
Tel. 08063 345

www.gaertneri-baumeister.de
info@gaertneri-baumeister.de

... Und die, die es werden wollen.

JOSEF LOHMAYR GmbH
Bauunternehmen

Massivbau · Kellerbau
Planung · Schlüsselfertig



Brunauerstraße 11 · 83607 Holzkirchen/Föching
Tel.: 08024-4702730 · Mobil: 0172-9522034
www.lohmayr-bau.de · info@lohmayr-bau.de

Spanisch

K351 Spanisch kompakt für Fortgeschrittene

Solveigh von Gabler
Sie besitzen bereits Kenntnisse in Spanisch und möchten diese erweitern, auffrischen und vertiefen? Mit Spaß in einer kleinen Lerngruppe verbessern Sie Sprechfertigkeit und Wortschatz. Wir werden den Schwerpunkt auf die Konversation legen. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen.
Buch: „Con Gusto A2“ von Klett ab Lektion 9. (5 – 6 Teilnehmende)
10x mittwochs, ab 29.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. Stock
Euro 130

K352 Spanisch kompakt

Michaela Casdorff
Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre in kleinen Gruppen diese wunderschöne Weltsprache und verständigen Sie sich beim nächsten Urlaub in der Landessprache. Ganz wichtig ist, dass Sie sich „sprechen trauen“ lernen.
Buch: „Con Gusto Nuovo A1“ von Klett bis Kap. 6. (5 – 6 Teilnehmende)
10x montags, ab 27.02.23, 18.30 – 20.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
Euro 130

Russisch

K361 A Russisch kompakt Einstiegskurs A1

Andrea Winter
Ideal als Reisevorbereitung und erstes Kennenlernen der Sprache in Schrift und Wort in einer kleinen Gruppe. (4 Teilnehmende)
Grammatikalische Grundlagen, Aussprache und Dialogführung zu Alltagssituationen, sowie deutschsprachige landeskundliche Informationen runden jede Lektion thematisch ab.
8x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr

K362 B Russisch kompakt – Fortsetzung zum Einstiegskurs

Andrea Winter
Inhalte der vorangegangenen 8 Doppelstunden werden vertieft, Wortschatz und Grammatik erweitert. Anhand touristischer Themen wie Hotel, Restaurant, Stadtorientierung und Einkauf führen wir kleine Gespräche und achten auf richtige Aussprache und reagieren lebensnah auf unterschiedliche Fragestellungen. Lehrmaterial wird gestellt. (4 Teilnehmende)
8x mittwochs, ab 10.05.23, 18.00 – 19.30 Uhr

jeweils **Alte Post – Seminarraum 1. Stock**
je Euro 132

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschulen im Mangfalltal bieten im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit und Fitness. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie systematisch die Qualität ihrer Angebote. Gesetzliche und private Krankenkassen erstatten ihren Versicherten Gebühren für Kurse, die in der Datenbank „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP) positiv gelistet sind. Die Kriterien für eine – sehr zeitaufwendige – Zertifizierung durch die ZPP unterscheiden sich in vielfacher Hinsicht von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen und können zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Dozent*innen von den Krankenkassen nicht anerkannt werden.

Das Präventionsprogramm sieht außerdem z. B. vor, dass ausschließlich Einstiegskurse bezuschusst werden, alle fortlaufenden und Fortgeschrittenen-Kurse also automatisch die Bezuschussung verlieren. Deshalb haben wir uns entschieden, keine Registrierung unserer Gesundheitskurse bei der ZPP vorzunehmen. Wir setzen weiterhin auf die Qualität unserer erfahrenen, bestens aus- und fortgebildeten Dozent*innen, die unsere Teilnehmenden seit Jahrzehnten davon überzeugen, wie gut Ihnen ein vhs-Gesundheitskurs tut, in dem individuell auf sie eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester vermittelt werden.

Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen kann so weiterhin qualitativ hochwertig und trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung!

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

→ **Gebühren**
Sollte das Minimum der Teilnehmenden nicht erreicht sein, erhöht sich die Kursgebühr oder vermindert sich die Kursdauer. Die Entscheidung trifft die Gruppe in Abstimmung mit der vhs.

Stundenplan Gesundheit und Fitness – Frühjahr/Sommer 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 06	09.00 – 10.00 Uhr Älter werden – fit bleiben KuS OG 06	08.30 – 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 01	08.15 – 09.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik KuS EG 02	08.30 – 09.45 Uhr Yoga für Geübte KuS OG 03
17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für den Mann KuS OG 01	10.00 – 11.00 Uhr Älter werden – fit bleiben KuS OG 06	09.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 01	09.30 – 10.30 Uhr Cardio-Fitness für Sie und Ihn KuS EG 02	18.00 – 19.00 Uhr Zumba® KuS OG 06
18.15 – 19.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik KuS EG 02	10.00 – 11.00 Uhr TaiChi KuS OG 03	09.30 – 10.30 Uhr Rücken fit KuS OG 06	16.30 – 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KuS OG 06	Samstag 14.00 – 16.00 Uhr Rücken und Bandscheibe KuS OG 03
18.30 – 19.30 Uhr Gymnastik für Frauen KuS OG 01	17.00 – 18.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	10.00 – 11.00 Uhr Stilles und bewegtes Qi Gong KuS OG 03	18.00 – 19.15 Uhr Rücken fit KuS EG 02	
18.30 – 19.30 Uhr Aqua-Fitness Hallenbad Glonn	18.00 – 19.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	10.30 – 11.30 Uhr Fitness-Gymnastik KuS OG 06	18.15 – 19.45 Uhr Yoga KuS OG 03	14.00 – 17.00 Uhr Qigong KuS OG 06
18.30 – 21.30 Uhr TaiChi – verschiedene Stufen KuS OG 03	18.15 – 19.30 Uhr Yoga für Frauen KuS OG 03	18.00 – 19.00 Uhr Klangschalenmeditation KuS OG 02	18.15 – 21.45 Uhr Tanzen KuS OG 01	
19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für den Mann KuS OG 01	19.00 – 20.00 Uhr Power Pilates KuS OG 06	18.00 – 19.15 Uhr Yoga für Einsteigende KuS OG 03	18.45 – 19.45 Uhr Zumba® Gold KuS OG 06	
19.30 – 20.15 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar KuS EG 02	19.45 – 21.00 Uhr Yoga für Schwangere KuS OG 03	18.30 – 19.30 Uhr Bodyforming für Sie und Ihn KuS EG 02	19.30 – 20.45 Uhr Yoga online	
20.25 – 21.25 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik KuS EG 02	20.00 – 20.45 Uhr Entspannung und Regeneration am Abend KuS OG 05	19.30 – 20.45 Uhr Yoga für Geübte KuS OG 03	20.00 – 21.00 Uhr Strong Nation™ KuS OG 06	
		19.15 – 20.15 Uhr Klangschalenmeditation KuS OG 02		
		19.45 – 20.30 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar KuS EG 02		

Entspannung, Meditation

K400

Waldwanderung mit Lamas

Isolde Loher-Pfleghar

Neuweltkameliden (Lamas und Alpakas) gibt es heute fast überall auf der Welt. Auch in unmittelbarer Nähe unweit von Aying leben diese gutmütigen Tiere, die jedes Herz erobern, wenn man sie richtig kennenlernt. In ihrer vertrauten Umgebung ist es für die Tiere kein Problem fremde Personen zu treffen und mit ihnen in Harmonie umzugehen. Seit Jahren sind die Loher-Lamas mit Besuchern auf leisen Sohlen unterwegs und streifen durch die heimischen Wälder. Dabei kann der Alltag sofort hinter sich gelassen und neue Energie getankt werden.

Wir gehen achtsam durch den Hofoldinginger Forst und entdecken viel Waldleben am Wegesrand.

2 Std. Intensiv-Lama-Veranstaltung inkl.

Waldspaziergang (nur über die vhs buchbar)

- Begrüßung und Vorstellung

- Rundgang im Hof und Naturgarten

- Kennenlernen der Lamas am Gehege

- Kurzweiliger Spaziergang, mit Pausen ca. 1 Std.

- Rückkehr zum Hof und Austausch

Sonntag, 30.07.23, 13.00 – 15.00 Uhr

Lamaland Loher, Neugöggenhofen 7, Aying

Euro 30 p. P./Lama bzw. Euro 40 bei 2 P./Lama

TaiChi (Taijiquan)

Die Hauptaspekte von Taijiquan sind Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Mit langsamen und fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Alte chinesische Gesundheitsübungen dienen zum Aufwärmen und Einstimmen auf die intensive Körperarbeit mit den Figuren der Yang-Stil-Soloform.

Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß

K402 A – C

Eugen Schneider

K402 A

TaiChi – Anfangende und leicht Fortgeschrittene

15x, montags, ab 27.02.23, 18.30 – 20.00 Uhr

K402 B

TaiChi – für Fortgeschrittene

15x, montags, ab 27.02.23, 19.30 – 21.00 Uhr

K402 C

TaiChi – für Üben

15x, montags, ab 27.02.23, 20.00 – 21.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

je Euro 120

K403 A + B

TaiChi – für Gesundheit in jedem Alter

Gisela Fiedler

TaiChi für Gesundheit wurde von dem Arzt Dr. Paul Lam aus Sydney, Australien zusammen mit Ärzten und TaiChi-Experten entwickelt. Durch regelmäßiges Üben ist es auch bei chronischen Erkrankungen wie Arthritis, Diabetes oder Osteoporose möglich, die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Sturzgefahr zu verringern. Die langsamen Übungen sind leicht zu erlernen, unabhängig vom Alter oder dem Fitnessstand der Teilnehmenden. Sie können im Stehen, aber auch im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und Turnschuhe.

K403 A

10x dienstags, ab 28.02.23, 10.00 – 11.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03 / outdoor

Euro 75

K403 B

5x dienstags, ab 13.06.23, 10.00 – 11.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03 / outdoor

Euro 38

K404

Qi Gong – Seidenfadenübungen

Eugen Schneider

So wie der Seidenfaden vorsichtig aus dem Kokon entwickelt werden muss, ohne zu ziehen, ohne zu stocken, kreisen die Arme. In stetigem Heben und Senken wird der Körper leicht, füllt sich das Herz mit Freude. Seidenfaden-Qi Gong ist die Grundlage aller Qi Gong-Praktiken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

Samstag, 18.03.23, 14.00 – 17.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

Euro 18

K405

Stilles und bewegtes Qi Gong

Ulrike Panitz

Die einfachen Übungen des Qi Gong kann jeder Mensch unabhängig von Alter und Geschlecht erlernen. Sie lernen sich zu entspannen, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen, die eigene Lebensenergie im Körper zu spüren und zu lenken. Es wächst das Vertrauen in die eigene Selbstheilungskraft – ein neuer Zugang zum eigenen Körper entsteht. Einfache sanfte, fließende Bewegungsübungen wechseln mit Übungen im Sitzen und Liegen.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

15x mittwochs, ab 15.03.23, 10.00 – 11.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

Euro 102

K406 A + B

Klangschalenmeditation

Ramona Lidl

Wie oft gönnen wir uns wirklich eine Auszeit? Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, um geerdet und entspannt in Ihren Feierabend zu gehen. Genießen Sie die Klänge der Klangschalen während einer geführten Meditation. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und sich bewusst Zeit zum Entspannen und Auftanken zu nehmen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung

K406 A

6x mittwochs, ab 08.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr

K406 B

6x mittwochs, ab 08.03.23, 19.15 – 20.15 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 01

je Euro 44

K408 A – C

Entspannung und Regeneration am Abend

Caroline Deinert

K408 A

Mehr Freude bei Tätigkeiten empfinden

Ungeliebte Aufgaben nicht weiter aufschieben: Verankern Sie Freude, damit sie leichter von der Hand gehen. Sie fokussieren sich in dieser Entspannungsübung darauf, wie Sie Aufgaben zukünftig erledigen wollen.

Dienstag, 28.02.23, 20.00 – 20.45 Uhr

K408 B

Tiefenentspannt vor dem (Familien-) Fest

Vor dem Familienfest für innerliche Entspannung und Gelassenheit sorgen, damit Sie ruhig reagieren bei Streit und Stress. Mentale Tiefenentspannung.

Dienstag, 28.03.23, 20.00 – 20.45 Uhr

K408 C

Weniger essen durch Pappsatt-Gefühl

Spüren Sie zukünftig deutlich, wenn Sie satt sind – dadurch werden Sie weniger essen. Lassen Sie sich in dieser Gedankenreise führen und Ihr Unbewusstes wird Ihr Sättigungsgefühl so einstellen, wie es gesund für Sie ist.

Dienstag, 18.04.23, 20.00 – 20.45 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

je Euro 12

Yoga

Die positiven Wirkungen von Yoga auf die körperliche, geistige und psychische Gesundheit sind zahlreich. Unterschiedliche Haltungen und Übungen fördern z. B. Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Für alle, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Ganzheit übernehmen wollen.

→ Für alle Yoga-Kurse gilt:

Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.

K409 Yin Yoga – online

Christine Grützemacher

Yin Yoga ist ein regenerativer ruhiger Yogastil, der sehr gut als Ausgleich in unsere dynamische und laute Welt passt. Die Asanas (Yogahaltungen) werden zwischen drei und fünf Minuten gehalten. Dadurch geschieht ein „Loslassen“ der Muskelspannung und es werden die tiefen Schichten (sogenannte Faszien) erreicht. Yin Yoga unterstützt das Immunsystem und entgiftet den Körper, löst Blockaden und Verspannungen und kann Schmerzen lindern. Inkl. Videoaufzeichnung der Stunden.

11x donnerstags, ab 23.02.23, 19.30 – 20.45 Uhr online

Euro 110

K411 Yoga mit Tine – Geübte

Christine Grützemacher

Kraftvolle Haltungen (Asanas) stärken Kreislauf und Atmung und verlängern die Muskeln. Die Organgesundheit wird verbessert. Langgehaltene Dehnungen lösen Blockaden, entgiften den Körper, wirken regenerierend auf die Wirbelsäule und beruhigen das Nervensystem. Wir üben ebenfalls das richtige Atmen und Achtsamkeit.

10x freitags, ab 03.03.23, 08.30 – 09.45 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

Euro 67

K412 Yoga für Frauen – Fokus Beckenboden

Ramona Throll

In sanften Abläufen der Asanas (Yogahaltungen) mobilisieren wir den gesamten Körper und setzen dabei immer wieder den Fokus auf den Beckenboden. Zurückliegende Schwangerschaften (Kursbeginn ab acht Wochen nach Geburt möglich) sowie viele weitere Gewohnheiten unseres Alltags, belasten den Beckenboden enorm. Das Einbinden gezielter Übungen in der Yogastunde kann die innere Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stärken und gibt wieder mehr Stabilität im Alltag. Meditationen und Atemübungen helfen dabei, kurz innezuhalten und den Körper bewusst wahrzunehmen.

10x dienstags, ab 28.02.23, 18.15 – 19.30 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

Euro 67

K413 A + B Schwangerschaftsyoga

Ramona Throll

Schwangerschaftsyoga bietet eine wundervolle Möglichkeit, Körper und Atem in dieser besonderen Zeit ganz bewusst wahrnehmen zu können. In speziell auf die Schwangerschaft angepassten, fließenden Bewegungsabfolgen wird der gesamte Körper mobilisiert um stark und fit zu bleiben und das Selbstvertrauen für die Geburt zu stärken. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen und Visualisierungen schaffen wir einen Raum, in dem du dich schon jetzt ganz eng mit deinem Kind verbinden kannst. Bitte mitbringen: ein längliches Stillkissen

**K413 A
8x dienstags, ab 28.02.23, 19.45 – 21.00 Uhr**

**K413 B
8x dienstags, ab 09.05.23, 19.45 – 21.00 Uhr**

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

je Euro 54

K414 A Yoga für Einsteigende

Ramona Throll

In sanften Abläufen der Asanas (Yogahaltungen) mobilisieren wir den gesamten Körper und bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Entspannungs- und Atemübungen helfen uns dabei, den stressigen Alltag für einen Moment beiseite zu legen und uns voll auf die bewusste Wahrnehmung des Körpers zu konzentrieren.

10x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.15 Uhr

K414 B Yoga für Geübte

Ramona Throll

Du hast bereits Yogaerfahrung und möchtest deine Praxis vertiefen? In fließenden Abfolgen der Asanas (Yogahaltungen) verbinden wir die Bewegung mit dem Atem und bringen hierbei auch die ein oder andere fordernde Übung mit ein. Meditationen und Atemübungen helfen dabei kurz innezuhalten und den Körper bewusst wahrzunehmen.

10x mittwochs, ab 01.03.23, 19.30 – 20.45 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

je Euro 67

K415 Yoga

Martin Seidl

Yoga mit Schwerpunkt Körperstellungen, hauptsächlich sanft mit dem Atem rhythmisiert, aber auch fordernd und Muskeln beanspruchend. Zusätzlich Dehnungen, Meditationsformen, Atemtechniken, Mantras und weitere Techniken aus dem Hatha Yoga.

10x donnerstags, ab 02.03.23, 18.15 – 19.45 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03

Euro 80



Gymnastik, Fitness

Hinweis:

→ Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

K441 – K445

Wirbelsäulengymnastik

Jutta Schweiger

Für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken. Ein Übungsprogramm für eine ausgeglichene Muskulatur hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und Muskelverspannungen zu lindern. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung.

Vormittag

K441

17x montags, ab 27.02.23, 08.00 – 09.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 91

K442

18x mittwochs, ab 01.03.23, 08.30 – 09.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 01
Euro 96

K443

18x mittwochs, ab 01.03.23, 09.30 – 10.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 01
Euro 96

Nachmittag

K445

17x donnerstags, ab 02.03.23, 16.30 – 17.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 91

K446

Gymnastik für Frauen

Jutta Schweiger

1. Gymnastik zur Rückbildung und Kräftigung der durch die Schwangerschaft überdehnten Muskulatur, vor allem der Bauch- und Rückenmuskeln, des Beckenbodens, der Taille, der Fuß- und Beinmuskulatur
 2. Gymnastik zur Vorbeugung oder Besserung bei verschiedenen Erkrankungen des weiblichen Unterleibs
 3. Kreislaufgymnastik, Unterstützung des venösen Rückstromes
 4. Wirbelsäulengymnastik
- 17x montags, ab 27.02.23, 18.30 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 01
Euro 91

K447 + K448

Wirbelsäulengymnastik „für den Mann“

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen! Der Bewegungs- und Halteapparat – die Wirbelsäule – soll mit gezielten Übungen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt werden. Somit werden Spannungen abgebaut und Schäden wird vorgebeugt. Bei vorhandenen Beschwerden bitte vor Teilnahme den Arzt befragen. Turnbekleidung und Unterlage bitte mitbringen.

K447

17x montags, ab 27.02.23, 17.30 – 18.30 Uhr

K448

17x montags, ab 27.02.23, 19.30 – 20.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 01
je Euro 91

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch- und Rücken- sowie die Beckenbodenmuskulatur sind bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper. Die Stunde startet mit Aufwärbewegungen und Mobilisation und endet mit Stretching und Entspannung. Pilates hilft, schlanker, straffer und entspannter zu werden.

K452 A – C

Power Pilates
Silvia van Munster

K452 A

15x dienstags, ab 28.02.23, 17.00 – 18.00 Uhr

K452 B

15x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.00 Uhr

K452 C

15x dienstags, ab 28.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 06

je Euro 80

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Bergsport Mühlbauer
Ihr Ausrüster für perfektes Gipfelglück

Wandern
Klettern
Trekking
Funktionelle Freizeitbekleidung

MÜHLBAUER
OUTDOOR
TREKING
Bergsport

Der Berg- und Wintersportspezialist ganz in Ihrer Nähe!
Ahornallee 14 · 83620 Feldkirchen-Westerham · Telefon 08063/9971 · info@bergsport-muehlbauer.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr, donnerstags bis 19 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr

Josef MAYER
Raumausstatter · Meisterbetrieb
LEBENSRAUM ZUM WOHLFÜHLEN

Beratung · Planung · Ausführung

- Bodenbelags- und Polsterarbeiten aller Art
- Sonnenschutzanlagen
- Insektenschutzsysteme
- Gardinen- und Tapezierarbeiten

Raumausstattung Mayer GmbH · Burgstraße 12 · 83620 Vagen
Telefon (0 80 62) 13 24 info@raumausstatter-mayer.de
Telefax (0 80 62) 84 97 www.raumausstatter-mayer.de

**K455
„Bodyforming“ für Sie und Ihn**

Nicola Holz

Mit effektiven Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme kommt der Körper in Form. Gleichzeitig werden Rücken und Gleichgewichtssinn aktiviert. Dies spiegelt sich in einer verbesserten Körperhaltung und im Wohlbefinden.

**15x mittwochs, ab 01.03.23, 18.30 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) Mehrzweckraum EG 02**

Euro 80

**K456 – K458
„New Body“ Ausdauer gymnastik**

Nicola Holz

New Body bietet beides: Fettverbrennung und Straffung der Muskulatur bei fetziger Musik. Erreicht wird dies durch das Wechselspiel von Ausdauer und Kräftigung unter Verwendung leichter Hanteln und Bänder. Bauch- und Dehnungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Matte

**K456
15x donnerstags, ab 02.03.23, 08.15 – 9.15 Uhr**

**K457
15x montags, ab 27.02.23, 18.15 – 19.15 Uhr**

**K458
15x montags, ab 27.02.23, 20.25 – 21.25 Uhr**

**jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS)
Mehrzweckraum EG Raum 02**

je Euro 80

**K459 + K460
Rücken Fit mit dem Flexi-Bar/
Wirbelsäulengymnastik**

Nicola Holz

Rückenschmerzen? Nackenverspannung? Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik? In der Physiotherapie dient der Flexi-Bar, ein ca. 1,50 m langer Schwingungsstab aus Glasfaser, seit langem als ideales Trainingsgerät. Er eröffnet Möglichkeiten, die Tiefenmuskulatur des Rückens auf einfache Weise zu kräftigen. Dem Schwingen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Sanftes Kraft-Ausdauertraining verbessert die Körperhaltung, beugt Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich vor oder mildert sie, stabilisiert den Beckenboden und festigt das Bindegewebe. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab.

**K459
15x montags, ab 27.02.23, 19.30 – 20.15 Uhr**

**K460
15x mittwochs, ab 01.03.23, 19.45 – 20.30 Uhr**

**jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS)
Mehrzweckraum EG Raum 02**

Euro 60

**K461
Cardio-Fitness für Sie und Ihn**

Nicola Holz

Schwache Muskelgruppen werden gestärkt, das Gleichgewicht trainiert und verkürzte Muskeln gedehnt. Die Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen Freude an der Bewegung. Für mehr Beweglichkeit und Koordination, bis ins hohe Alter. Wir trainieren im Stehen und Sitzen (Stuhl oder Matte)

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und evtl. Kissen

**15x donnerstags, ab 02.03.23, 09.30 – 10.30 Uhr
KuS Mehrzweckraum EG 02**

Euro 80

**K462 A – K464 B
Zumba®**

Anja Gunnesch

Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Körperbewusstsein immens steigern. Ganz nebenbei verliert man Kalorien und baut Kondition und Ausdauer auf. Aus dem Spanischen übersetzt bedeutet es „sich bewegen und Spaß dabei haben“. Die lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop-Beats und aktuellen Charthits heizen richtig ein und bringen alle zum Schwitzen. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbaustraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, -Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Getränk.

**K462 A
9x freitags, ab 03.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 48**

**K462 B
6x freitags, ab 19.05.23, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 32**

**jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 06**

**K463 A + K463 B
Zumba Gold®**

Perfekt für aktive ältere Erwachsene oder Einsteiger, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

**K463 A
9x donnerstags, ab 02.03.23, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 48**

**K463 B
6x donnerstags, ab 15.06.23, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 32**

**jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 06**

Elektro Schnitzenbaumer GmbH

PLANUNG
INSTALLATION
REPARATUR
BELEUCHTUNG
BETRIEBSELEKTRIK
NETZWERKTECHNIK

Frühlingstrasse 3
Telefon: 08063 200 00

83620 Feldkirchen-Westerham
www.elektro-schnitzenbaumer.de

TANKBAU Seit 25 Jahren

WILLBERGER
Fachbetrieb nach WHG

- Kellertanks + Erdtanks + Industrietanks
- Tankreinigung + Tankdemontage + Tankentsorgung
- Öl- und Fettabscheider
- Wärme- und Kältespeicher
- Leckschutzauskleidungen und Tanksanierung
- Kundendienst und Tankstilllegungen

WILLBERGER Tanksysteme

Bahnhofstraße 2 83620 Feldkirchen-Westerham
☎ 08063 - 51 39 ☎ 0177 - 28 69 822
✉ info@willi-tank.de 🌐 www.willi-tank.de

**K464 A + K464 B
STRONG Nation®**

Du musst keine Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen zum Beat zu trainieren. STRONG Nation® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

K464 A
9x donnerstags, ab 02.03.23, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 48

K464 B
6x donnerstags, ab 15.06.23, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 32

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06

**K465
Rücken fit**

Barbara Eggert
Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind ein Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.

15x mittwochs, ab 01.03.23, 09.30 – 10.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 80

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

**K466
Fitness-Gymnastik**

Barbara Eggert
In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem insbesondere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gezielt gefördert werden. Mit flotter Musik, unterstützt auch mit verschiedenen Sportgeräten wird die Freude an der Bewegung erhalten bzw. gefördert.

15x mittwochs, ab 01.03.23, 10.30 – 11.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 80

**K467
Rücken fit mit Tine**

Christine Grützmacher
Eine Stunde, die sanften Muskelaufbau vor allem für den Rücken und die Bauchmuskulatur im Fokus hat. Geeignet für alle mit körperlichen Beschwerden oder zum Einstieg in die Praxis. Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse sowie die Verbindung von Bewegung, Atmung und Bewusstsein sind Basis des Unterrichts.

10x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.15 Uhr
KuS Mehrzweckraum EG Raum 02
Euro 67

**K468
Workshop Rücken & Bandscheiben**

Christine Grützmacher
Sitzen, einseitige Bewegung und ein erhöhter Stresslevel lassen unsere Körpermitte schwach werden. Die Muskulatur lässt nach und die Bandscheiben müssen ausgleichen. Fehlhaltungen im Sitzen können oft nicht mehr kompensiert werden. Wir werden in einem kurzen anatomischen Exkurs besprechen, was beim Bandscheibenvorfall passiert und ab wann es kritisch wird. Im Anschluss praktizieren wird drei Sequenzen:
Sequenz 1: Erfahre Linderung im akuten Zustand, Vertrauen in den Körper.
Sequenz 2: Schonhaltung verlassen, sanfte Kräftigung, Stabilisierung der Mitte.
Sequenz 3: Etabliere eine tägliche Praxis für mehr Beweglichkeit und Kraft.

Samstag, 22.04.23, 14.00 – 16.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 03
Euro 25

**K469 + K470
Älter werden – fit bleiben**

Roswita Jelitto
Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen. Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind ein Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.

K469
15x dienstags, ab 28.02.23, 09.00 – 10.00 Uhr

K470
15x dienstags, ab 28.02.23, 10.00 – 11.00 Uhr,

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 80

**K471
Aqua-Fitness**

Karl Haslreiter
Das Programm beinhaltet eine attraktive Mischung aus Schwimmen und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training empfiehlt sich für jedes Alter unabhängig von der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist besonders geeignet für Personen mit Haltungsschäden oder Problemen mit den Gelenken. (ab 5 Teilnehmende)

8x montags, ab 06.03.23, 18.30 – 19.30 Uhr
Hallenbad Glonn im Schulkomplex, Klosterweg 10
Euro 92 inkl. Badekarte

**K472
Golf als Gesundheitssport**

Brian Birch
Golf ist ein Sport, der entgegen landläufiger Vermutung einiges abverlangt. Bei einem mehrstündigen Spiel an der frischen Luft werden bis zu neun Kilometer zu Fuß zurückgelegt, der Kreislauf kommt in Schwung und die richtige Technik schult Körper und Geist. Kursinhalte: Schwung, langes und kurzes Spiel, Gesundheitsaspekte des Golfspiels. Der Kurs ist als Vorbereitung zur Platzreifeprüfung geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie bereits in legerer Sportkleidung zum Kursort. Gestellt werden: Schläger und Bälle.

5x sonntags, ab 23.04.23, 14.00–16.00 Uhr
Golfplatz Mangfalltal, Oed 1, Feldkirchen
Euro 99

Gute Werbung ist mehr als Logo und Website. Wir wissen wie's geht.

Kontaktieren Sie uns!
text³ – Agentur für Gestaltung KG
Münchener Str. 9
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063-200 60 10
E-Mail: info@text-hoch-drei.de

Wir gestalten Unternehmen. www.text-hoch-drei.de

Ab jetzt in Bruckmühl!

shröderundshröder
STEUERBERATER

Schröder und Schröder
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Gutenbergstr. 8
83052 Bruckmühl
www.schroeder-web.eu
Tel: 08062-72932-00

■ **Andrea Schröder**
Steuerberaterin
Fachberaterin für
internationales Steuerrecht
a.schroeder@schroeder-web.eu

■ **Mike Schröder**
Steuerberater
m.schroeder@schroeder-web.eu

Medizinische Themen, Pflege und Kosmetik

K474 A – C

Naturmedizin:

Eine kleine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen

Thomas Gurniak

K474 A

Allergien, Neurodermitis, Asthma

Immer mehr Menschen leiden unter diesen gesundheitlichen Problemen; leider werden sie oft nicht an der Wurzel therapiert, sondern nur symptombehandelt. Sehr gerne schildere ich Ihnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur zielführenden Behandlung und wichtige Informationen, um Ihren Zustand zumindest deutlich zu verbessern. Beeindruckende Praxisfälle unterstreichen diesen interessanten Weg hin zu mehr Gesundheit.

Dienstag, 07.03.23, 20.00 – 21.30 Uhr

K474 B

Reizdarm – Verstopfung

Wenn Essen zum Problem wird, wird es Zeit für Veränderungen, damit Ihre Gesundheit wieder eine Chance hat. Chronische Schmerzen und das Gefühl, sich nicht ohne Hilfe entleeren zu können, sind deutliche Alarmzeichen Ihres Körpers. Diese richtig zu deuten und die richtige Strategie zu fahren, lernen Sie in diesem Vortrag.

Dienstag, 02.05.23, 20.00 – 21.30 Uhr

K474 C

Genesen und trotzdem krank – LONG COVID und die Folgen

Leider hat dieser Virus bei vielen Menschen Spuren hinterlassen, die man lieber nicht hätte. Warum diese Viren so gefährlich sind, wie sie unsere Körperfunktionen negativ beeinflussen, warum sie unsere Organe schädigen wird in diesem Vortrag ebenso geschildert wie die erfolgreichen Strategien aus dem Dilemma. Nur wer seine Gesundheit, die Funktionalität von Organen, Schleimhäuten und Zellen positiv unterstützt, wird bald merken, wie es aufwärts geht

Dienstag, 13.06.23, 20.00 – 21.30 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 05

je Euro 12

Thema „Fasten“

Katrin Müller

K475

Immuboster Fasten – Fit in den Frühling

Fasten – Was genau ist das überhaupt? Wer darf fasten? Wie kann das Fasten dabei helfen, fit in den Frühling zu starten und das Immunsystem zu stärken?

Diese und viele weitere Fragen werden beim Infoabend rund um das Thema Fasten beantwortet. Erhalten Sie zudem einen Fasten-Fahrplan, sodass Ihnen eine Fastenwoche auch alleine gelingt!

Freitag, 03.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule Raum 101

Euro 12

K476 A

Infoabend – „Fasten für Gesunde nach Buchinger“

Sie möchten Ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern, Krankheiten vorbeugen oder eine nachhaltige Änderung Ihrer Lebensweise bewirken? Sie wollten das Fasten schon immer mal probieren, doch haben sich alleine nicht getraut? Fasten gelingt am besten in der Gruppe! Gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt es meist leichter und eine erfahrene Fastenleiterin hilft Ihnen dabei, dass das Fasten ein voller Erfolg wird.

Freitag, 10.03.23, 18.30 – 20.00 Uhr

Mittelschule Raum 101

Euro 10

K476 B

Fastenwoche – „Fasten für Gesunde nach Buchinger“

Der persönlich betreute Fastenkurs führt Sie sicher durch die Entlastungs- und Fastentage und unterstützt Sie beim Einstieg in die Zeit nach dem Fasten. Der Kurs ist sowohl für Fasten-Neulinge als auch für Fastenerfahrene geeignet.

5x ab Freitag, 17.03., 18.03., 20.03., 22.03., 24.03.23, 18.30 – 20.00 Uhr

Mittelschule Raum 101

Euro 60

K477

Typpgerecht Intervallfasten

Was ist Intervallfasten? Was bewirkt das Intervallfasten und warum ist es seit einigen Jahren so populär? Wie finde ich die für mich passende Intervallfasten-Methode und wie schaffe ich es, dauerhaft am Ball zu bleiben? Das Geheimnis des Erfolgs beim Intervallfasten liegt im Zuschnitt auf den Einzelnen. Lernen Sie, welche positiven Auswirkungen das Intervallfasten auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden hat und warum Sie sich mit Hilfe des Intervallfastens dauerhaft fitter, frischer, jünger fühlen und ganz nebenbei Ihr Gewicht halten oder sogar ein paar Pfunde verlieren können. Lernen Sie die verschiedenen Intervallfasten-Methoden kennen und finden Sie heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt.

Dienstag, 28.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule Raum 101

Euro 12

K478

Fit & gesund mit pflanzenbasierter Vollwert-Ernährung – Vortrag

Katrin Müller

Vollwert-Ernährung – was ist das? Welche gesundheitlichen Vorteile hat eine pflanzenbasierte Vollwert-Ernährung? Wie hängen Ernährung, Darmgesundheit und mein Immunsystem zusammen? Wie gelingt mir der Einstieg in den Umstieg? Diese und viele weitere Fragen werden beim Vortrag rund um das Thema pflanzenbasierte Vollwert-Ernährung beantwortet. Erhalten Sie praktische Tipps für einen sichereren Einstieg in den Ernährungs-Umstieg und lernen Sie, mit welchen Schritten Sie am besten starten, hin zu Ihrem fitteren Ich!

Dienstag, 25.04.23, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule Raum 101

Euro 12



Das Besondere, der Biss, wirklicher Geschmack. Der Dampfbackofen von Gaggenau ist ein Multitalent, raffiniert, unkompliziert, professionell. Sie müssen ihn in Aktion erleben.

Wir zeigen Ihnen den Unterschied. Anmeldung zu Kochveranstaltungen bei:

Küchenkonzepte Peter Humpel
Ast 8, 83620 Feldkirchen bei Westerham
Telefon 0 80 63/10 86, www.kkhumpel.de

 **KÜCHENKONZEPTE PETER HUMPEL**

GAGGENAU



Fachbetrieb nach § 19 L WHG

 über 20 Jahre Erfahrung

- TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
- NEUTANKS ALLER ART
- MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
- TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
- INNENBESCHICHTUNGEN
- WARTUNGSDIENST
- TANKABNAHMEN DURCH AMTL. SACHVERSTÄNDIGEN
- HOCHWASSERSCHUTZ

ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79

Ernährung

→ Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.
jeweils Mittelschule Küche

K480 Europäisch/asiatische Crossover-Küche

Hans Montag

Von der der asiatischen Küche inspirierte Gerichte sind eine schöne Abwechslung. Die ausgewählten Rezepte haben den Vorteil, dass sie schnell zubereitet sind.

Gebratene Hühnerbeine süß/scharf mariniert, einfach zum reinbeißen, Kräuteromelette mit Avocado, Garnelen und Radieschensalat, super lecker, Beef Lamb, Koriander und Papaya-Salat geben diesem Gericht einen unverwechselbares Aroma, mariniertes Lachs auf Bohnensalat, einfach aber gut, Schokoladen-Panna-Cotta mit Ananas, ein süßer Abschluss zum dahin schmelzen, inkl. Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Montag, 27.02.23, 18.00 – 22.00 Uhr

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 18

K481 Vegetarische Küche

Hans Montag

Vegetarische Gerichte sind weit mehr als der Verzicht auf tierisches Eiweiß. Roter Spargelsalat mit Burrata, ein hinreißender Kontrast, Blumenkohl mit Pumpnickelerde und Sauce Hollandaise, eine gelungene Kombination, Dreierlei von der Karotte mit Sesamöl-Tofu, nicht nur farblich ein Hingucker, Kohlrabitorrtchen mit Kartoffel/Schnittlauch-Stampf, ein Gaumenschmeichler, Schokoladentorte, als süßer Abschluss, inkl. Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Montag, 20.03.23, 18.00 – 22.00 Uhr

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 18



K482 Südtiroler Wildkräuterküche – für Genießer!

Eva Ludwig

Aus meiner (fast) zweiten Heimat bringe ich ein tolles Rezept mit: Fichtenspitzenknödel mit Nußbutter.

Dazu gibt es gekühlten Pinot Grigio und als Dessert Gundermannblätter in Schokolade glasiert. Wenn Ihnen jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft, dann treffen wir uns.

Samstag, 20.05.23, 17.00 – 19.30 Uhr

Euro 17 + Verzehrgeld Euro 12

K483 Günstig & Gut kochen – Kochen für's kleine Budget

Claudia Zäch

Die Ausgaben für Lebensmittel werden immer größer, viele Menschen wollen oder müssen sparen, aber dennoch möchten wir uns gut, gesund und praktisch ernähren. Es erwarten Sie reichlich Tips zum Geld, Zeit und Ressourcen sparen und viele köstliche Rezepte.

Bitte mitbringen: Küchentücher, mehrere dichtschießende Gefäße.

Freitag, 17.03.23, 18.00 – 22.00 Uhr

Euro 20 + Verzehrgeld Euro 15

K484 Strudel-Ekstase

Claudia Zäch

Gewickelt, gezogen, gefaltet und gerollt – aus Strudel-, Blätter-, Hefe-, Yuffka- oder Kartoffelteig – fruchtige, herzhaft, pikante, süße, fleischige oder vegetarische Füllungen – vielleicht geraten Sie ob der Vielfalt an diesem vergnüglichen Abend ja in Ekstase. Bitte mitbringen: Küchentücher, mehrere dichtschießende Gefäße.

Freitag, 16.06.23, 18.00 – 22.00 Uhr

Euro 20 + Verzehrgeld Euro 17

K486 Salat – Variationen

Thomas Gurniak

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Salat-Variationen aus aller Welt, die eine beeindruckende Vielfalt interessanter Kombinationen und wohlschmeckender Gewürze bieten.

Bitte mitbringen: Euro 12 für Bio-Lebensmittel am Kurstag

Samstag, 15.04.23, 10.00 – 14.00 Uhr

Euro 22

K487 Rund um die Kartoffel

Thomas Gurniak

Diese leckere Feldfrucht hat sehr viel mehr zu bieten, als sich manche Menschen vorstellen können. Sie erfreut sich dank Ihrer Vielfalt großer Beliebtheit. Lassen Sie sich entführen und erleben Sie genussreiche und leckere Kombinationen mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Käse etc.

Bitte mitbringen: Euro 12 für Bio-Lebensmittel am Kurstag

Samstag, 08.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr

Euro 22



Theater-, Literatur- und Kunstverständnis

K501 Theater in München

Dr. Ernst Georg Nied

Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das durch mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Unser Kurs soll Lust machen auf Theater. Aus dem Spielplan werden im Lauf des Semesters nach Absprache verschiedene Inszenierungen besucht. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf kleinere Theater, doch auch Interessantes von „großen“ Bühnen soll nicht fehlen. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren einiges über die Theaterschaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-anregenden Nachbesprechungen. Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

**5x jeden 1. Donnerstag, monatlich
ab 02.03.23, 19.00 – 20.45 Uhr**

**Alte Post, Seminarraum EG
Euro 49 + Theatereintritte**

K503 Leser im Gespräch – Literaturkreis

Dr. Ernst Georg Nied

Die vhs bietet einmal im Monat Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über Bücher und Texte. Denn es ist ja im Normalfall nicht leicht, jemanden zu finden, der ein Buch, das einen selbst interessiert und in seinen Bann gezogen hat, ebenfalls kennt und vielleicht ebenso Gesprächspartner sucht. Im Zentrum stehen Lesewünsche und -erfahrungen aller Teilnehmenden. Dabei werden gleichermaßen Wege zum Verständnis der jeweiligen historischen und sachlichen Grundlagen gesucht wie auch danach, was das betreffende Werk jedem Einzelnen zu sagen hat. Der Meinungs-austausch bereichert alle und erschließt neue Sichtweisen auf das Gelesene. Der Referent schlägt zu Beginn einige, vorwiegend aktuelle und möglichst bereits als Taschenbücher erhältliche Werke vor. Weitere Lektüren werden gemeinsam nach Absprache gewählt.

**5x jeden 3. Donnerstag monatlich
ab 16.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Alte Post, Seminarraum EG
Euro 46**

Tanz und Musik

Standard-Tanzkurse

Stephanie Kordon

**jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 01**

K514 A

Tanzkurs für Schüler – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive und Disco Fox, Grundschrirte, Basic-Figuren und Basic-Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteigende oder auch als Auffrischung.

7x donnerstags, ab 02.03.23, 16.45 – 18.15 Uhr

K514 B

Tanzkurs für Schüler – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 04.05.23, 16.45 – 18.15 Uhr

je Euro 59

K516 A

Tanzkurs für Erwachsene

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive und Disco Fox, Grundschrirte, Basic-Figuren und Basic-Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteigende oder auch als Auffrischung.

7x donnerstags, ab 02.03.23, 20.15 – 21.45 Uhr

Euro 79

K516 B

Tanzkurs für Erwachsene

6x donnerstags, ab 04.05.23, 20.15 – 21.45 Uhr

Euro 68

K517 A

Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene

9x donnerstags, ab 02.03.23, 18.15 – 19.15 Uhr

Euro 79

Tanzkurse

Ray Pitmann

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

**jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 01**

K518 + K519

Schnellanzkurs für Feten und Feste

Bei festlichen Anlässen hat man oft Gelegenheit oder gar die Verpflichtung zu tanzen. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt darauf zu lernen wie man gut gemeinsam auf die unterschiedlichste Musik tanzen kann. Disco Fox und Walzer sind als die wichtigsten Tänze, mit denen Sie auf jedem Fest über die Runden kommen, im Programm.

K518

Sonntag, 05.03.23, 10.30 – 13.30 Uhr

K519

Sonntag, 21.05.23, 10.30 – 13.30 Uhr

je Euro 24

K520

Disco-Fox kompakt

Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlernt werden der Grundschrirte, Variationsmöglichkeiten sowie einfache Figuren.

Sonntag, 05.03.23, 13.45 – 15.15 Uhr

K521

Salsa, Merengue, Bachata

Salsa, Merengue, Bachata ist Rhythmus und mitreißende Musik, Lebensfreude pur. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die verschiedenen Grundschrirte. Anschließend werden einfache Figuren vermittelt.

Sonntag, 21.05.23, 13.45 – 15.15 Uhr

je Euro 18

K524

Griechischer Tanz

Trudi Goebel

Die griechischen Tänze – mit einer Geschichte von über 4000 Jahren – zeichnen sich durch die Harmonie der Bewegungen aus. Wir können Freude, Energie, Sensibilität, Stressabbau und Gemeinschaft erleben. Ein (e) Tanzpartner (in) ist nicht erforderlich; geeignet für Menschen jeden Alters mit Freude an Musik und Bewegung. Vorkenntnisse nicht nötig. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und Kleidung, Getränk und evtl. kleine Brotzeit für die Pause.

**Samstag, 29.04.23, 14.00 – 17.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06**

Euro 18

Künstlerisches Gestalten

K541

Zeichnen lernen – Malen können Grundkurs: Köpfe, Köpfe, Köpfe

Jutta Reißer-Weiß

In der Malerei haben sich von Archimboldo, Picasso bis Zille alle Künstler auch mit Köpfen beschäftigt. Auf diesen Spuren vieler Künstler eignen wir uns Bildaufbau, Farbenlehre und Zeichnen an. Dieser Kurs ist für Anfangende und „SchnupperschülerInnen“ bestens geeignet!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift, Fineliner schwarz/fein und Buntstifte.
(mindestens 5 Teilnehmende)

**5x donnerstags, ab 09.03.23, 18.00 – 20.00 Uhr
Mittelschule Raum 201**

Euro 54

K542

Kreatives Acrylmalen – Einsteigende und „Wiederaufwärmende“

Angelina Adams-Kolbeck

Mit Acrylfarben spielen und experimentieren, mit Schwämmen, Spachteln, Fingern, Pinseln auf unterschiedlichen Malgründen. Einsteigende beginnen mit den Grundlagen, die Fortgeschrittenen werden individuell betreut. Vorlagen können mitgebracht werden; eine Materialliste ist im vhs-Büro erhältlich.
(mindestens 5 Teilnehmende)

**5x dienstags, ab 07.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
Alte Post, Werkraum**

Euro 54

**K543 A + B
Kreatives Gestalten in Ton**

Birgitta Hamberger

Lust auf Kreativität? Entdecken Sie Ihre künstlerische Ader als Ausgleich zum oft belastenden oder eintönigen Alltag. Ton ist ein Material, das die Menschen schon in der Antike angeregt hat, große und kleine Objekte daraus herzustellen. Seien Sie gespannt darauf, was Sie alles aus Ton, diesem faszinierenden Material, gestalten können! In entspannter Atmosphäre können Einsteigende wie Fortgeschrittene mit kundiger Unterstützung in Aufbau- oder Plattentechnik eigene Ideen umsetzen. Die gestalteten Objekte werden gebrannt und ca. 3 Wochen später am Glasurabend glasiert. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch abgerechnet, der Glasurabend ist in der Kursgebühr berücksichtigt. (mindestens 8 Teilnehmende)

K543 A
2x Freitag, 03.03.23, 18.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 04.03.23, 09.00 – 18.00 Uhr

K543 B
2x Freitag, 24.03.23, 18.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 25.03.23, 09.00 – 18.00 Uhr

jeweils Alte Post, Werkraum
je Euro 69

**K545 A + B
Brush Lettering & Modern Calligraphy**

Carmen Tromballa

Beim Brush Lettering benutzen wir Pinselstifte (Brush Pens) ganz ähnlich wie die Spitzfeder und erzeugen durch Druck und Loslassen breite und feine Linien. Dadurch entsteht eine lebendige Schrift mit vielen Variantionsmöglichkeiten von verspielt verschnörkelt bis dynamisch impulsiv! Bei der Modern (Spitzfeder-) „Calligraphy“ sind die Schreibtechnik und das Werkzeug (Spitzfeder) die gleiche wie bei den klassischen Schreibschriften (Copperplate, Anglaise ...). Die Buchstaben können aber wesentlich freier und individueller gestaltet werden. Persönliche Note erwünscht! Wir üben beide Techniken, lernen unterschiedliche Spitzfedern und Pinselstifte kennen und finden heraus wie man ein kleines kreatives Schriftprojekt umsetzt. Der Kurs richtet sich an Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene, die Spaß im Umgang mit Schriften haben. Wer sich auf Modern Calligraphy konzentrieren möchte, sollte bitte ein paar grundlegende Erfahrungen mit der Spitzfeder (Oblique Pen) mitbringen. Federn, Federhalter und Pinselstifte können je nach Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden.

K545 A
2x samstags, ab 04.03.23, 10.00 – 14.00 Uhr

K545 B
2x samstags, ab 22.04.23, 10.00 – 14.00 Uhr

jeweils Alte Post, Seminarraum 1. Stock
je Euro 44 + Material Euro 12

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

**K546
Armbänder und Halsketten reparieren oder ganz neu gestalten**

Ilse Trautwein

In diesem Kurs können Sie Armbänder, Arm- und Halsketten selber machen, vielleicht aus Halbedelsteinen oder Süßwasserperlen. Sie können aber auch Ihre Armbänder oder Halsketten reparieren, z. B. Ihre Perlenkette neu knüpfen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das entsprechende Material kann bei der Kursleitung günstig erworben werden. Die Kursleiterin wird vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt aufnehmen, um Ihre Wünsche und Vorstellungen abzufragen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch zum Auflegen der Perlen, Kraftkleber und kleine Schere. (mindestens 5 Teilnehmende)

**2x mittwochs, ab 15.03.23, 19.00 – 22.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
Euro 32**

**K547
Schalen aus Terrazzo**

Barbara Bruns

Die Schalen, Teller und Gefäße sind stylisch, leicht herzustellen und ideale Geschenke – auch für Sie selbst. Sie beginnen mit der Herstellung der bunten Flocken, die die farbigen Akzente in den Formen setzen. Danach geht es weiter mit dem Gießen in Silikonformen. Nach dem Trocknen ist noch etwas Fleißarbeit zu leisten, denn erst durch das Schleifen werden die bunten Flocken und damit das Decor der Schalen sichtbar.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Fragen und Wünschen schreiben Sie bitte an Bärbel Bruns unter mail@kmit-a-porter.de. Im Kurs sind ausreichend Silikonformen vorhanden. Bringen Sie gerne eigene Silikon- oder ganz weiche Plastikformen mit.

**Samstag, 11.03.23, 11.00 – 16.00 Uhr
Alte Post, Werkraum
Euro 27 + Material Euro 17**

LASST *Liebe* WACHSEN

Fotografie

**K551
FOTOtreff**

Nikolaus Nietsch

Eine Plattform für Fotointeressierte, die sich fotografisch austauschen und weiter entwickeln möchten und auch bereit sind, Erfahrungen und Wissen an die Gruppe weiterzugeben.
**5x mittwochs, ab 08.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
gebührenfrei**

Fotokurse für Frauen

Barbara Jansen

**jeweils Kurparkplatz P4, Bad Aibling,
an der Brücke Minigolfanlage**
Bitte mitbringen: Gerät mit dem fotografiert wird, wetterfeste Kleidung, Brotzeit

**K552
Fotovormittage für Hobbyfotografinnen**

Für Frauen, die sich für das Fotografieren interessieren, Hobbyfotografinnen und die, die es noch werden wollen. An diesen Vormittagen gehen wir kreativ an das Thema Fotografie heran. Ideen und Erfahrungen werden ausgetauscht und wir schöpfen Inspirationen und lernen Tricks.

**3x mittwochs, 19.04., 26.04., 03.05.23,
jeweils 09.30 – 12.30 Uhr
Euro 52, Termine einzeln buchbar für je Euro 18**

**K553
Fototag für Frauen – Einsteigerinnen**

In diesem Grundkurs gehen wir intuitiv, ohne viel Technik an das Thema Fotografie heran. Worauf muss ich achten, damit meine Bilder besser werden?
**Samstag, 22.04.23, 10.00 – 16.00 Uhr
Euro 32**

**K554
Fototag für Frauen – Hobbyfotografinnen**

Für Frauen, die Ihren eigenen Bildstil entwickeln, das Spiel mit ISO, Blende und Verschlusszeit kennenlernen und in entspannter, weiblicher Runde Fragen stellen möchten.
**Samstag, 06.05.23, 10.00 – 16.00 Uhr
Euro 32**

**K555
Fotovortrag: Bildbearbeitung in Medien**

An diesem Abend lernen Sie die Möglichkeiten der Bildbearbeitung kennen und wir besprechen gemeinsam, wo uns dieses Thema im Alltag bereits begegnet. Die Zielgruppe dieses Kurses sind junge Menschen und Altersgruppen, die damit noch nicht oder wenig in Kontakt getreten sind und für die es wichtig ist zu hinterfragen. Bitte mitbringen: Lieblingswerbung, Beispielbilder, Zeitungsausschnitte.

**Freitag, 17.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 06
Euro 10**

Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

→ **Tanzen für Jugendliche** siehe unter:
Kultur und Gestalten

K601 Spielgruppe für Kleinkinder

Daniela Halmanseger/Veronika Anzenberger
Ein paar Stunden berufstätig sein, ein wichtiger Termin, einmal Zeit und Ruhe für sich haben? Zwei ausgebildete Erzieherinnen betreuen in dieser Zeit regelmäßig oder nach Bedarf Ihr Kind. Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes wie z. B. mit Kribbel-Krabbel-Spielen, Sing- und Fingerspielen, Bewegung und Musik.

Anmeldung:

Daniela Halmanseger, Telefon 0163 4270058
für **montags, dienstags, mittwochs,**
08.15–11.45 Uhr

Veronika Anzenberger, Telefon 0176 82060767
für **donnerstags und freitags, 08.15 – 11.45 Uhr**
Kindergarten Mareising Untergeschoss

Euro 15 pro Tag inkl. Spielgeld

→ **Bitte beachten Sie:**

Ferienbetreuung für Kinder
siehe Seite 102

Yoga

K621 A – K 623 Yoga für Kinder

Doris Nawrath

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude. Da haben Kinder die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Im Kinderyoga gibt es keinen Leistungsdruck. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. (6 – 10 Kinder)
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

K621 A + B von 3 bis 5 Jahren

K621 A
5x freitags, ab 03.03.23, 14.15 – 15.00 Uhr
Euro 34

K621 B
4x freitags, ab 21.04.23, 14.15 – 15.00 Uhr
Euro 28

K622
von 6 bis 9 Jahren
5x montags, ab 27.02.23, 15.00 – 16.30 Uhr
Euro 49

K623
von 10 bis 13 Jahren
2x dienstags, ab 28.02.23, 16.00 – 17.00 Uhr
Euro 16

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 03

Klettern

K635 A + B Schnupperklettern für Kinder ab 6 Jahren

Hier bieten wir dir einen Einblick und Einstieg in die vertikale Leidenschaft – den Klettersport. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Kurse richten sich an absolute Neueinsteigende.

K635 A
Dienstag, 14.03.23, 14.00 – 15.30 Uhr

K635 B
Dienstag, 18.04.23, 14.00 – 15.30 Uhr

jeweils: **KletterZ'**, Am Weigfeld 30, Weyarn
je Euro 21

Künstlerisches und Kreatives

K640 Experimente mit Wasser von 5 bis 8 Jahren

Bettina Sedlmair

Warum schmilzt der Schnee im Frühling? Warum schwimmen Eisberge oben? Warum steigt der Meeresspiegel an? Warum, warum, warum ... – es gibt so viele Fragen zum Thema Wasser. Heute werden wir versuchen, einige davon mit Experimenten zu lösen. Bitte Hausschuhe mitbringen

Donnerstag, 16.03.23, 16.00 – 17.30 Uhr
Boschnhaus Vagen
Euro 10 + Material Euro 1

K641 A + B Waldnachmittag mit Schnitzführerschein ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Heute verbringen wir einen Mittag im Wald, werden spielen, bauen und einen Schnitzführerschein machen. Dazu muss man einige Regeln beachten und natürlich selber schnitzen. Zum Abschluss gibt es dann eine echte Prüfung und euch wird der Führerschein ausgehändigt.

Bitte mitbringen: Taschenmesser (wenn vorhanden), Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk.
Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf

K641 A
Freitag, 24.03.23, 14.30 – 17.30 Uhr
Eingang am Leitzachwerk, Vagen
Euro 16

K641 B
Montag, 03.04.23, 14.00 – 17.00 Uhr
Eingang am Leitzachwerk, Vagen
Euro 16

K642



Wir nähren Osterhasen aus Filz ab 7 Jahren

Bettina Sedlmair

Was wäre Ostern ohne Hasen? Damit ihr für die Feiertage schön dekorieren könnt, dürft ihr so viele Hasen, Hennen und Eier mit der Hand nähren, wie ihr schafft.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift

Dienstag, 04.04.23, 13.45 – 15.45 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) Küche MiKi

Euro 11 + Material Euro 3

K643

Miniaturgarten im Obstkistchen von 5 bis 10 Jahren

Bettina Sedlmair

Heute hat jedes Kind die Möglichkeit, sich einen eigenen kleinen Garten in einem Obstkistchen anzulegen – mit Kräutern, Radieschen, Wegen und noch vielem mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und damit das Kistchen schöner wird, dürft ihr es ganz am Anfang mit einem Brennstift oder Malstiften verzieren.

Bitte mitbringen: Filzstifte, wenn ihr welche habt

Samstag, 22.04.23, 15.00 – 16.30 Uhr

Boschnhaus Vagen

Euro 10 + Material Euro 3

K644

Erlebe den Bauernhof ab 7 Jahren

Monika Stadler

Was und wieviel frisst eigentlich eine Kuh? Legen braune Hennen braune Eier? Was ist ein Futtertisch? Und wie kommt eigentlich die Milch in den Supermarkt? Bei der Führung auf dem Bauernhof erfahrt ihr viel Wissenswertes rund um die Landwirtschaft. Ihr dürft mit anpacken, Kühe füttern, Kälbchen streicheln, und so einiges selbst ausprobieren. Spiel und Spaß kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Kleidung, die auch schmutzig werden darf, Gummistiefel oder alte Schuhe, Tasse oder Becher, Brotzeit nach Bedarf.

Samstag, 25.03.23, 09.30 – 12.30 Uhr

Holzkirchener Straße 15, 85653 Peiß

Euro 10

K646 A – K647 B

Töpfern für Kinder

Gabriele Zech

Frischen Ton anfassen, verschiedene Töpfertechniken kennenlernen – Kinder erschaffen sich im gemeinsamen Modellieren spielerisch ihre eigene Welt.

So entstehen wunderbare, fantasievolle Objekte passend zur Jahreszeit. Die so entstandenen Kunstwerke werden nach Wunsch von den Kindern selbst bemalt und anschließend gebrannt.

Bitte mitbringen:

- ein eigener feuchter Lappen
- bequeme Kleidung die schmutzig werden darf
- ein größeres, unbeschichtetes Brotzeitbrett aus Holz
- eine Kuchengabel

Geschwisterkinder können sehr gerne in einem Kurs angemeldet werden. (6 – 10 Teilnehmer)

K464 A + B

Töpfern für Kinder von 5 bis 7 Jahren

K464 A

Freitag, 10.03.23, 13.45 – 15.45 Uhr

K464 B

Freitag, 21.04.23, 13.45 – 15.45 Uhr

K647 A + B

Töpfern für Kinder von 8 bis 14 Jahren

K647 A

Freitag, 10.03.23, 16.30 – 18.30 Uhr

K647 B

Freitag, 21.04.23, 16.30 – 18.30 Uhr

jeweils Alte Post, Werkraum

je Euro 27,50 + Brennkosten Euro 5,50

Besondere Empfehlungen für Senioren

Siehe besonders:

→ bei Gesellschaft und Leben

K101 A + B Ganzheitliches Gedächtnistraining

K103 A Konfliktfreie Erbgestaltung

K112 Kräuterwanderung

K113 Schneeschuhwanderung

K114 – K115 B Sportbootführerschein

→ bei EDV

K202 Mein Smartphone und Tablet

K203 Die Welt der Apps für Smartphones und Tablets

→ bei Sprachen

K333 Französisch Konversation

K341 – K343 Italienisch

K351 + K352 Spanisch

K361 A + B Russisch kompakt für Einsteigende

→ bei Gesundheit

K400 Waldwanderung mit Lamas

K402 ff – K403 TaiChi

K404 + K405 Qi Gong

K406 – K412 Entspannung/Yoga

K441 – K448 Wirbelsäulengymnastik

K461 Schongymnastik mit Cardio-Fitness

K463 A + B Zumba Gold

K465 + K467 Rücken fit

K469 + K470 Älter fit

K471 Aqua-Fitness

K474 A – C Naturmedizin

→ bei Ernährung

K480 – K484 = diverse Kochkurseangebote für jeden Geschmack

→ bei Kultur und Gestalten

K501 Theater in München

K503 Leser im Gespräch

K516 ff Tanzkurse für Erwachsene

K524 Griechischer Tanz

K541 Zeichnen lernen – Malen können

K542 Acrylmalkurs

K543 A + B Kreatives Gestalten in Ton

K545 Kalligrafie

K546 Arm- und Halsketten

K547 Schalen aus Terrazzo

K551 FOTOtreff

K552 – K555 Fotokurse



Beschützen ist unsere Leidenschaft.

Wir sind Ihr kompetenter Partner rund um Ihre Sicherheit.

Schnitzlbaumer & Partner GbR

83620 Feldkirchen-Westerham · Salzstraße 5
83052 Bruckmühl · Sonnenwiechser Str. 24
und demnächst auch im Inntal

Telefon 08063 1501 · info@schnitzlbaumer.vkb.de
www.schnitzlbaumer.vkb.de

VER SICHER LINGS KAMMER BAYERN
Ein Stück Sicherheit.

FINANZGRUPPE



Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?

Sie sind jederzeit herzlich willkommen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine kostenlose Schnupperstunde in der Ballettschule Reina Hackländer zu besuchen. Ich bitte Sie um telefonische Vereinbarung eines Termins unter 0174 2771263.

Ballettschule REINA HACKLÄNDER
Inh. Anika El Dewy

Licht

Inspiration

Schöpferisch
tätig sein



vhs der Stadt Kolbermoor

Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
www.vhs-kolbermoor.de

Vorsitz

Peter Kloo, 1. Bürgermeister

Leitung

Ulrike Sinzinger

Vewaltung

Monika Hofmann, Birgit Margreiter

Bürozeiten vhs

Montag, Dienstag, Mittwoch 09.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Bürozeiten Bürgerbüro

(Anmeldung für vhs möglich)
Montag bis Freitag 07.30 – 12.30 Uhr
Montag bis Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon 08031 2968100



In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:

20.02.23 – 24.02.23 Faschingsferien
03.04.23 – 15.04.23 Osterferien
29.05.23 – 09.06.23 Pfingstferien
Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich (falls nicht anders angegeben).

Es gelten die **Satzung** und die **Gebührensatzung** der vhs Kolbermoor.

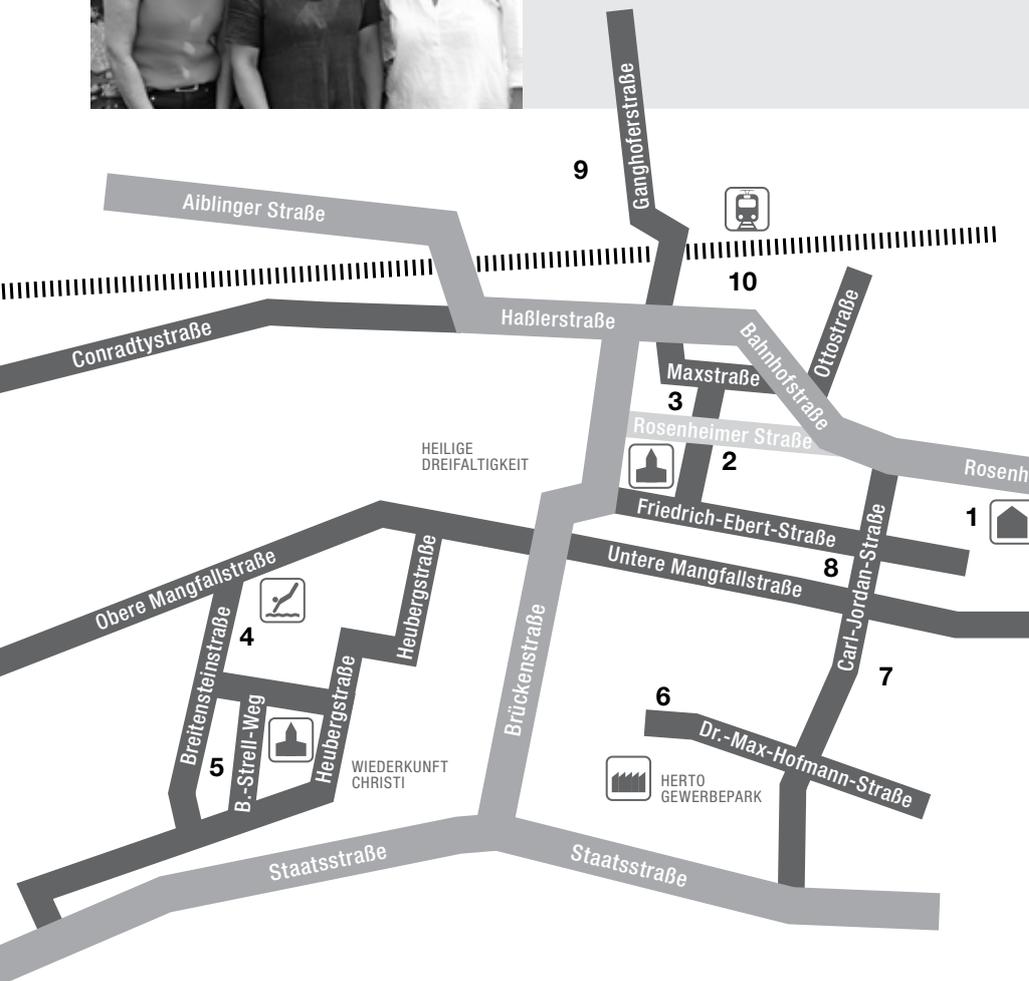
Gegebenenfalls finden alle Veranstaltungen entsprechend den jeweils aktuellen Corona-Maßgaben im Rahmen eines Hygiene-Konzeptes statt. Siehe www.vhs-kolbermoor.de

Ermäßigungen

Inhabern der Bayerischen Ehrenamtskarte gewähren wir 30 % auf einen Kurs pro Semester (max. Euro 30).

Veranstaltungsorte

Lage und Anschrift unserer Veranstaltungsorte entnehmen Sie dem unten stehenden Plan. Da wir auch in Schulen, Turnhallen o. ä. zu Gast sind, bitten wir, deren Hausordnung zu beachten. Wir danken allen Firmen, die unser Angebot durch ihr Inserat unterstützen.



Kursorte

- 1 vhs-Büro und Seminarräume, Rathausplatz 1
- 2 Rosenheimer Straße 8, Gesundheits- und Seminarräume
- 3 Mangfallschule, Rainerstraße 2
- 4 Adolf-Rasp-Schule, Breitensteinstraße 1
- 5 Kath. Pfarrsaal Wiederkunft Christi, Barbara-Strell-Weg
- 6 Pauline-Thoma-Mittelschule, Dr.-Max-Hofmann-Straße 7
- 7 Evangelische Kreuzkirche, Carl-Jordan-Straße 5
- 8 Bürgerhaus „Mangfalltreff“, Von-Bippen-Straße 21
- 9 Kindergarten „Am alten Tonwerk“, Ganghoferstraße 1
- 10 Seminarraum Bahnhof, Bahnhofstraße 14



Licht

M101 Das Licht des Humanismus – weg vom „Finsteren Mittelalter“!

Dr. Stefan Schmitt

In vier Veranstaltungen werden die zentralen Aspekte und Entwicklungen des Humanismus vorgestellt und im geistesgeschichtlichen Kontext analysiert.

4x montags, je 19.30 Uhr, Rathaus Kolbermoor
Euro 60 mit Anmeldung



06.02.23 Einführung in den Humanismus

Der Frühhumanist Petrarca kündigte im 14. Jhd. stolz die „aetas moderna“ an. Ein „modernes Zeitalter“ sollte das „finstere Zeitalter“ (aetas obscura), also sein eigenes, ablösen. Der Mensch als positives und erkenntnisthungriges Wesen sollte seine Würdigung finden. Ab dem 15. Jahrhundert verbreitete sich der Humanismus von Florenz aus über ganz Europa.

13.02.23

Humanistische Anthropologie und die „Würde des Menschen“

Die Humanisten behaupteten die Individualität des Menschen ebenso wie seine Würde (Pico della Mirandola) und stellen damit das überkommene kirchliche Menschenbild in Frage. Auch wurde er als „Schöpfer“ gefeiert, was für die Kunsttheorie der Renaissance eine zentrale Rolle spielte.

27.02.23

Tugend und Pädagogik im Humanismus

Die Ethik erhielt von den Humanisten ganz neue Impulse, sie waren zutiefst der neoplatonischen Philosophie verpflichtet. Das neue Denken brachte auch eine neue Pädagogik hervor, die zur Idee des humanistischen Gymnasiums führte.

06.03.23

Geschichte und Kultur im Humanismus

Das humanistische Geschichtsmodell suchte politische und ethische Vorbilder. Diese spielten wiederum im pädagogischen Konzept der Humanisten eine große Rolle.





**M102
Das moderne Licht des Impressionismus**

Dr. Stefan Schmitt
Jeweils montags, 15.00 – 16.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor, mit Anmeldung
Euro 60 Gesamtkarte Reihe über vier Nachmittage
oder Euro 15 Einzelkarte für einen Nachmittag

**06.02.23
Das moderne Licht des Impressionismus**

Die Lichtmalerei der Impressionisten feierte das Sonnenlicht in den Pariser Boulevards und den französischen Landschaften. Als 1874 die erste Ausstellung der Impressionisten in Paris eröffnet wurde, reagierten die Kunstkritiker mit Spott. Nach den Maßstäben der bürgerlich-idealistischen Kunstwelt konnten diese Maler nicht malen und auch ihre „banalen“ Themen würden dem hohen Auftrag der Kunst nicht gerecht.

**13.02.23
Edouard Manet und die neue Malerei**

In den Werken Manets befreite sich die Farbe zunehmend vom Gegenstand. Dieser große Meister provozierte zwei der größten „Kunstkandale“ der modernen Kunstgeschichte, denn seine Themen erregten heftigen Anstoß und seine Malerei geriet zum Fest des modernen Lichts.

**27.02.23
Claude Monet und das Licht des Impressionismus**

Monets kühne Lichtmalerei wurde von den Kritikern der Lächerlichkeit Preis gegeben – sie wies dennoch den Weg in die Zukunft. Monet schaffte den internationalen Durchbruch zu einem der „Superstars“ der künstlerischen Moderne.

**06.03.23
Auguste Rodin – Impressionist und Begründer der modernen Plastik**

Rodin wurde zum Erneuerer der Plastik. Charakteristisch für seine beeindruckenden Werke ist die unruhig bewegte Oberfläche, die Licht und Schatten virtuos zur Wirkung kommen lässt. Sie ist ihm Ausdruck seelischer Erregung, häufig gesteigert durch das Belassen im Fragmentarischen.

**M103
Kunstschatze neu entdecken:
Schätze und Spielarten des
Impressionismus in Museen von
Weltrang**

Ute Gladigau M.A.
Jeweils montags, 15.00 – 16.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor, mit Anmeldung
Euro 45 Gesamtkarte Reihe über drei Nachmittage
oder Euro 15 Uhr Einzelkarte für einen Nachmittag



**13.03.23
Die Hamburger Kunsthalle**

Die Hamburger Kunsthalle zählt zu den bedeutendsten und größten Kunstmuseen Deutschlands. Die hier beheimateten impressionistischen Kunstwerke zeigen eindrücklich, dass diese Stilrichtung nicht ausschließlich als Synonym für Frankreich stehen kann, sondern dass es zu eigenständigen Entfaltungen auch im Werk deutscher Künstler, wie Corinth, Slevogt und Liebermann kam.



**20.03.23
Die Sammlung Thannhauser im
Solomon R. Guggenheim Museum,
New York**

Thannhauser, der als Betreiber der „Modernen Galerie“ in München 1911/12 die erste Ausstellung der „Blauen Reiter“ zeigte und unter dem Druck der NS-Herrschaft schließlich nach New York übersiedelte, schenkte wesentliche Werke seiner Sammlung französischer Impressionisten der Solomon R. Guggenheim Stiftung. Diese bietet nun einen wichtigen Überblick über die Kunst der Moderne des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts, u. a. Schlüsselwerke von Degas, Manet, Renoir oder Toulouse-Lautrec.



**27.03.23
Das Musée d'Orsay in Paris**

Das Musée d'Orsay in Paris verfügt über eine der größten Sammlungen impressionistischer und postimpressionistischer Werke weltweit. Van Gogh, Degas, Renoir und Cézanne können hier bewundert werden. Das Gebäude wurde von dem Architekten Victor Laloux anlässlich der Weltausstellung von 1900 ursprünglich als Bahnhof erbaut.

**M104
Filmvorführung:
„Giovanni Segantini – Magie des Lichts“**

Giovanni Segantini – Kunstmaler, Anarchist, Aussteiger, Sans Papiers. Er schuf meist unter freiem Himmel monumentale Werke, in denen oft einfache Menschen in der idealisierten Natur einer Hochgebirgslandschaft eingebettet sind. 41-jährig starb er 1899 im Engadin unter dramatischen Umständen in einer Alphütte auf 2.700 m. Ein emotionaler Blick in die Abgründe einer zutiefst verletzten Seele und auf das Werk eines genialen Künstlers, dessen internationale Erfolge erst kurz vor seinem allzu frühen Tod einsetzten.

**Montag, 17.04.23, 19.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8 mit Anmeldung**



→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de

Das Mozart-Projekt



2023 – „Sämtliche Klaviersonaten“ Ein Vortragszyklus in sechs Abenden Jürgen Plich – der Pianist, der etwas zu erzählen hat

Jürgen Plich stellt seit 2013 alle paar Jahre den kompletten Zyklus von 18 Sonaten in sechs Abenden spielend und erklärend seinem Publikum vor: Hörer in München, Duisburg, Wuppertal, Münster/Westfalen, im Inntal bei Kufstein und in Gossau (Schweiz) kamen bereits in diesen Genuss. 2023 ist es wieder soweit, diesmal u. a. auch in Kolbermoor.

Die Klaviersonaten von Wolfgang Amadeus Mozart bilden „pars pro toto“ das ganze Spektrum seiner genialen Kompositionskunst ab: Die Virtuosität und Spielfreude seiner Klavierkonzerte, die Theatralik und Charakterisierungskunst seines Opernschaffens, die religiöse Erhabenheit und meditative Versenkung seiner geistlichen Musik, die Verfeinerung und Polyphonie seiner Kammermusik und schließlich die Dramatik und Wucht seiner Symphonien: alles das findet man ebenso eindrucksvoll in Mozarts Klaviersonaten – diesen oftmals unterschätzten Werken, die manche Pianisten leider immer noch als eine Art „Einspielwerke“ für den Beginn eines Klavierabends verwenden.

Jürgen Plich trägt in seinen Musikabenden die ausgewählten Werke nicht nur vor, sondern erläutert sie, spielt einzelne Stellen vor, vergleicht, erzählt ernste und anekdotische Hintergründe. Kurz: er nimmt Sie als Zuhörer und „Freunde für einen Abend“ in einen Erkenntnisprozess mit, an dessen Ende ein besonders spannendes, weil vertieftes Hörerlebnis steht.

**Jeweils 19.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Aula
Euro 16 mit Anmeldung**

Erster und zweiter Abend: die „Salzburger Sonaten“

Im Januar und im März erklingen die ersten sechs, die „Salzburger Sonaten“, die der erst 18-jährige Komponist en bloc veröffentlichte – und die er in Briefen an seinen Vater immer als „meine schweren Sonaten“ bezeichnete. Ihre Reife ist frappierend, ihr jugendlicher Schwung begeisternd, ihre Seelentiefe erstaunlich.

**M111 – Mittwoch, 25.01.23
M112 – Mittwoch, 01.03.23**

Dritter Abend:

Die Mannheimer und Pariser Sonaten Sonate C-dur KV 309, Sonate a-moll KV 310 und Sonate D-dur KV 311

In den Jahren 1777/78 begab sich der gut 20jährige Mozart auf eine Reise, die ihn über Mannheim nach Paris führte. Sein Vater (der auch noch sein „Manager“ war) hatte es so eingefädelt. Mannheim und Paris waren damals bedeutende Musikzentren, und Mozart sollte dort von sich reden machen, wichtige Kontakte knüpfen, Konzerte geben – kurz: Karriere machen! Es kam anders: die Parisreise wurde zum Fiasko. In den drei auf dieser Reise entstandenen Klaviersonaten können wir heute noch sowohl humorige als auch die tragischen Aspekte der Reise wiederfinden. Jürgen Plich wird die Werke ganz spielen und ihre biografischen Hintergründe beleuchten.

M113 – Mittwoch, 19.04.23

M119 Exkursion Freising: „Wie immer. Nur neu“ – das Diözesanmuseum

Ute Gladigau M.A.

Das Museum am Freisinger Domberg, eines der weltweit größten religionsgeschichtlichen Museen, wurde nach einer neunjährigen Schließung und aufwendigen Umbauarbeiten am 1. Oktober 2022 feierlich wieder eröffnet. Der neu gestaltete Lichthof, der seinem Namen gerecht wird, und die nun deckenhohen Rundbogenfenster lassen das Museum in einer modernen Helligkeit und Eleganz erstrahlen. In einer Neukonzeption wird die ständige Sammlung, mit Werken ab dem frühen 5. Jahrhundert bis zur zeitgenössischen Kunst in den offenen, lichtdurchfluteten Räumen präsentiert. Empfangen wird der Besucher von einer fulminanten Lichtinstallation des Künstlers James Turrell, die die ehemalige Hauskapelle in sanfte pink- und lila Töne taucht. Ebenso phänomenal sind die Ausblicke aus dem Museum vom historischen Domberg auf Freising und Umgebung.

Führung Diözesanmuseum, Führung Dom, Altstadttrundgang, Anreise mit dem Reisebus.

**Samstag, 17.06.23, 8.30 – 18.30 Uhr,
Treffpunkt Bahnhof Kolbermoor
Euro 62 – Kooperation vhs Prien.**

Jubiläum

10 Jahre Stadtbücherei im neuen Rathaus

M115 Autorenlesung mit Oliver Pöttsch

„Die Henkerstochter und die Schwarze Madonna“ – Der neueste historische Kriminalroman aus der bekannten Reihe wird an diesem Abend präsentiert im Rahmen des großen „Henkerstochter-Spektakulums“. Mit Buch, Schwert, heilenden Kräutern und tödlichen Giften!

**Donnerstag, 20.04.23, 19.30 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
Euro 8 – Kooperation Stadtbücherei, dort Vorverkauf**

M116 Robert Walser – ein literarischer Spaziergang

Simon Hausstetter

Der Schweizer Schriftsteller Robert Walser (1878–1956) zählt zu den bedeutsamsten Vertretern der literarische Moderne. Zu seinen Bewunderern gehörten Franz Kafka, Kurt Tucholsky, Hermann Hesse und viele andere. Dennoch blieb der Erfolg seiner Werke hinter dem seiner berühmten Zeitgenossen zurück. Der Vortrag versucht einen Überblick über Walsers Leben und Werk zu geben und in Wort und Bild in die literarische Welt Walsers einzuführen.

**Mittwoch, 26.04.23, 19.00 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
gebührenfrei – Kooperation Stadtbücherei**

M117 Schreibwerkstatt zum kreativen Schreiben

Solveig Schlembach

Herzlich willkommen zum kreativen Schreibkurs. Die gute Nachricht: Kreatives Schreiben kann man lernen! Das ist zwar Arbeit, aber auch ein gutes Ventil. Die Phantasie wird angeregt, wir gehen mit „wachen Sinnen“ durch die Welt. Und je mehr wir an uns und unseren Texten arbeiten, umso besser werden wir. Das Leben ist interessant, angefüllt mit Möglichkeiten. Lassen Sie uns gemeinsam daraus erzählen. Ich freue mich auf Sie.

**4x mittwochs, ab 19.04.23, 19.00 – 20.30 Uhr,
Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 64, Kooperation Stadtbücherei**



Geschichten aus dem Leben: Erzählcafé

Jeder hat seine unverwechselbare Biographie. Sie ist zutiefst persönlich, spiegelt aber immer auch Zeitumstände und Geschichte.

In der Begegnung, beim Erzählen und beim Zuhören erweitern wir unseren Horizont. Wir erleben und verstehen ein Stück Erlebenswelt, Interessantes und Ungewöhnliches, lustige Anekdoten oder dramatische Verwerfungen.

Wir werfen einen Blick auf den Anderen, auf eine andere Zeit, die wir so nicht kennen.

Mit dem Erzählcafé laden wir ein zum Erzählen und zum Zuhören. An jedem Abend steht ein Thema im Mittelpunkt, zu dem einige Protagonisten mit ihren Erlebnissen den Anfang machen.

Was sich daraus entwickelt? Das liegt ganz bei Ihnen!

Eintritt frei

Kooperation Stadtbücherei und Stadtmarketing Kolbermoor

Ausstellung:

„Geschichten und Gesichter türkischer Kolbermoorer“

Bilder- und Geschichten-Ausstellung in der Galerie im Rathaus Kolbermoor

13.03. bis 30.04.23

Zu besichtigen während der Öffnungszeiten des Rathauses.

Vernissage: 15.03.23

M126 „Was für ein Kater!“

Geschichten aus den närrischen Tagen und ihrem vorhersehbaren, dennoch oft jähren Ende mit dem Kehraus. Der Ernst des Lebens beginnt mit dem Aschermittwoch.

An diesem Abend ersteht die Welt der Garden, des Prinzenpaares, der verrücktesten, romantischsten oder furchterregendsten Kostüme. Welche Bälle wurden wo gefeiert, stürmische oder zarte Liebschaften angebandelt, Freundschaften besiegelt oder im Überschwang verworfen? Wo waren Kinder Indianer und wo vergaßen die Erwachsenen das Morgen?

Wer kann von den Schäfflern erzählen? Erinnert sich noch jemand an den ersten Tanz nach dem zweiten Weltkrieg, der 1949 aufgeführt wurde? Oder an die weiteren 16 Wiederholungen dieser in der Pestzeit geborenen und zuletzt 2019 belebten Tradition? Gibt es noch Bilder und Kostüme, Tänzer, Kasperln oder Schäfflermeister, die ihre Geschichten zum Besten geben?

**Mittwoch, 22.02.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**



M125 Identität und Migration, Heimat und Herkunft

1961, am Münchner Hauptbahnhof fährt ein Zug aus Istanbul ein. Die Wagons sind gefüllt mit Menschen, die seit fünf Tagen unterwegs und nun endlich am Ziel sind: Endstation Almanya. Die ersten von Millionen „Gastarbeitern“ aus der Türkei, Italien, Jugoslawien aus Griechenland.

„Es wurden Arbeiter gerufen, doch es kamen Menschen an“ – mit diesen Worten beschreibt der türkische Musiker Cem Karaca die Situation, als er in Deutschland ankam.

Auch in Kolbermoor wurde das Leben vielfältiger: während der 60er-Jahre wurden „Gastarbeiter“ in der Spinnerei gebraucht. Der Zustrom von Neu-Bürgern und „Arbeitsmigranten“ endete abrupt mit dem jähren Niedergang der Textilindustrie in den 70er Jahren.

Wer erzählt von Arbeitskollegen der Spinnerei oder erinnert sich an Schulkameraden? Wer war bei den legendären Festen des griechischen Vereins hat die Gastfreundschaft türkischer Kolbermoorer kennengelernt? Was sind die Schicksale der italienischen Kollegen – leben sie noch in der Stadt oder sind sie wieder in die „alte“ Heimat zurückgegangen?

Hören und erzählen Sie von Schicksalen Ihrer Familie, Ihrer Nachbarn, Ihrer Bekannten und Freunde. Wie beschreiben Sie in der Rückschau die Schwierigkeiten und Freuden, das Fremde und Vertraute?

Dieser Erzählcafé-Abend ist gewidmet dem Miteinander und Nebeneinander verschiedener Kulturen, die am Ende doch in Kolbermoor ihre Heimat gefunden haben.

**Donnerstag, 02.02.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**



M127 Erzählcafé

Thema wird in den Stadtnachrichten veröffentlicht.

Termin vormerken:

**Donnerstag, 16.05.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**

Blumen

M120

Führung durch die Historische Arbeitersiedlung

Christian Poitsch erläutert bei einem Spaziergang durch die Historische Werksiedlung deren Besonderheiten und Entstehungsgeschichte.

„In ganz Bayern gibt es kein vergleichbares Ensemble im ländlichen Raum.“ So beschreibt das Landesamt für Denkmalschutz die seit 1993 im Besitz der Stadt Kolbermoor befindlichen Gebäude.

Freitag, 05.05.23, 16.00 – 18.00 Uhr,

Treffpunkt: Brothaus Miedl, Spinnereinsel

Euro 9 mit Anmeldung

„In Verbindung“ – Industriegeschichte in Rosenheim und Kolbermoor

Gemeinsame Sache machen die Stadtführerin Dagmar Deisenberger aus Rosenheim und Christian Poitsch, Kultur – und Stadtmarketing Kolbermoor. Die Spinnerei in Kolbermoor und die Saline in Rosenheim haben beide Städte und ihre Bewohner maßgeblich beeinflusst und verändert.

Im Anschluss an die Führungen besteht jeweils die Möglichkeit zum Austausch in einer Gaststätte (Verzehr nicht inbegriffen).

M121

Teil 1: Rosenheim

Die Saline war ein Meilenstein für die Entwicklung Rosenheims und katapultierte die Stadt in die moderne Zeit. Wie kam es zum Salinenstandort Rosenheim und was hat das mit der Bevölkerung gemacht? Wo gibt es heute noch Spuren der Saline? Ein lebendiger und spannender Stadtspaziergang durch das ereignisreiche 19. Jahrhundert.

Freitag, 17.03.23, 15.00 – 17.00 Uhr,

Treffpunkt: Rosenheim, Salingarten, vor dem Wasserrad

Euro 13,50

M122

Teil 2: Kolbermoor

Die Arbeitersiedlung der Kolbermoorer

Die Baumwollspinnerei wurde in drei Abschnitten 1860 – 1862, 1907 – 1912 und 1917 – 1923 erbaut. Die Führung hat vier Schwerpunkte: die Geschichte Kolbermoors, die Entstehung der Werksiedlung, ihre architektonischen Stilrichtungen (Heimatstil, ländlicher Jugendstil, Historismus) und die Industriegeschichte des unteren Mangfalltals.

Freitag, 24.03.23, 15.00 – 17.00 Uhr,

Treffpunkt: Brothaus Miedl, Spinnereinsel

Euro 13,50

M123

KOMBITICKET

Unter dieser Kursnummer buchen Sie beide Stadtführungen zum vergünstigten Preis.

2x freitags, 17.03. und 24.03. 23,

15.00 – 17.00 Uhr

Euro 20

M130

„Flowers Forever – Blumen in Kunst und Kultur“ Ausstellungsführung Hypo-Kunsthalle München

Angela Voß

„Flowers Forever“ ist nun die erste Ausstellung, die sich umfassend der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle München einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours: Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik. Gezeigt wird auch eine große Blumeninstallation der Britin Rebecca Louise Law.

Bitte anmelden bis 17.03.23

Freitag, 24.03.23, 17.30 Uhr,

Treffpunkt: Hypo-Kunsthalle, Theatinerstraße 8, München

Euro 12 + Eintritt Kunsthalle, Kooperation vhs olm

M621

Wir nähén Blumen aus Filz (für Kinder ab 7 Jahren)

Bettina Sedlmair

Siehe Seite 145.

Samstag, 15.04.23, 11.15 – 13.15 Uhr

M131

Zeichnen und Malen im Botanischen Garten in München

Hanna Strahl

Es gibt kaum ein sinnlicheres Erlebnis, als im Frühjahr die aufkeimende Natur mit ihrer Formen- und Farbenvielfalt festzuhalten und zeichnerisch/malerisch aufs Papier zu bringen. Willkommene Begleiter sind aber auch die architektonischen Motive wie alte Brunnen, Pagoden, und Gebäude, die die Komposition bereichern können. Gemeinsam suchen wir die schönsten Plätze im Botanischen Garten aus, wo wir auch wichtige Zeichen- und Aquarelltechniken besprechen werden. Nicht zu kurz kommen soll natürlich ein Besuch im schönen Cafe für eine schöpferische Pause sowie einem Austausch der entstandenen Werke. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen oder Kreative mit Grundkenntnissen geeignet. Dieser Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Sonntag, 14.05.23, 11.00 – 17.00 Uhr,

Treffpunkt: vor Haupteingang Botanischer Garten München-Nymphenburg

Euro 48 Kooperation – vhs Olching

M132

Florales Zeichnen und Aquarellieren

Pascale Luisa Huber

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in Ihrem kreativen Prozess begleitet, florale Illustrationen in Aquarell zu erstellen, wobei echte Blumen und Pflanzen als Modell verwendet werden. Wir widmen uns sowohl der Material- als auch Farbenlehre, dem Umgang mit unterschiedlichen Farben, Varianten des Farbauftrags sowie charakteristischen Eigenschaften und Möglichkeiten verschiedener Techniken.

4x dienstags, ab 13.06.23, 18.30 – 20.00 Uhr,

Bahnhof, Seminarraum

Eintritt 36

→ Einen weiteren Workshop mit Pascale Huber „Landschaftsmalerei in Aquarell“ finden sie unter Kurs 506



**M133
Florales Gestalten im Frühling
und zu Ostern**

Marion Schmid

Im gekonnten Arrangement kommt jede einzelne Blüte zur Geltung und unterstreicht doch die Wirkung des gesamten Gestecks oder Straußes. Gerade im Frühling, wenn die Natur, die Blumen und Farben erwachen, findet man besondere Inspiration und Motivation für florales Gestalten. Die Floristikmeisterin Marion Schmid stellt drei verschiedene jahreszeitlich passende Gestecke vor. Sie wählen aus und erstellen selbst unter fachkundiger Anleitung einen zauberhaften österlichen Blumengruß.

**Montag, 20.03.23, 16.00 – 19.00 Uhr,
Treffpunkt: Gärtnerei Elspeger-Weiss
gebührenfrei, Euro 30 – 60 vor Ort
für Material je nach Verbrauch**

**M135
Führung durch die Gärtnerei
Zimmermann**

Manuela Menzel und Franz Zimmermann

Was eignet sich zum Eigenanbau im Garten, im Topf oder auf dem Balkon? Welche Gemüsesorte kann ich wann und wie vorziehen und pflanzen – und wann muss ich noch abwarten? Die Gärtnerei ist aber nicht nur für ihre saisonalen Gemüsepflanzen und die 45 verschiedenen Tomatensorten bekannt, sondern auch für die über 2000 winterharten Stauden – mit Schwerpunkt Steingarten –, Spezialitäten aus dem Mittelmeerraum, Iris und Pfingstrosen, und weitere Raritäten, die auf dem 7000 qm großen Gelände kultiviert werden.

**Freitag, 31.03.23, 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Gärtnerei Zimmermann,
Ludwig-Prager-Straße 3, Kolbermoor
Eintritt frei**

**M137
Orchideenwanderung ins Arzmoos
am Sudelfeld**

Franz Rotter

Das Arzmoos sowie die Almwiesen am Sudelfeld beherbergen eine erstaunliche Vielfalt an heimischen Wildorchideen. Auf dieser Bergwanderung lernen wir die seltenen, kostbaren und grazilen Blüten an ihren Standorten kennen. Franz Rotter ist Mitglied des „Arbeitskreis Heimische Orchideen Bayern e. V.“ Wegstrecke ca. 6 km, 160 Höhenmeter.

**Samstag, 17.06.23, 09.00 – 13.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Arzmoos an der
Sudelfeldstraße
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich**

**M139
Sonnenaufgangstour mit Bergfrühstück
auf einer urigen Alm**

Zusammen mit Ihrem Bergwanderführer genießen Sie einen Sonnenaufgang der besonderen Art; man entdeckt Tiere, die sich während des Tages im Bergwald verstecken, hört Geräusche, die sonst im Alltagslärm untergehen und genießt einen herrlich klaren Blick auf die umliegenden Gipfel und Täler. Auf einer gemütlichen Alm warten Sennerin und Senner schon mit einem zünftigen Bergfrühstück auf uns. Infos unter www.vhs-kolbermoor.de

**Samstag, 15.07.23, 06.00 – 11.30 Uhr,
Schlechling oder Kössen/Treffpunkt wird
bekannt gegeben
Euro 45**

**Frisch von der Wiese – Kochen
mit Wildkräutern**

Christine Liebhart

Essbare Frühlingskräuter sind die Zutaten für die „Rezepte aus der Natur“. Die Auswahl ist reichhaltig, die frischen Blätter besonders zart und schmackhaft- und sie stecken voller Vitalstoffe, die unseren Körper nach dem Winter wieder in Schwung bringen. Nach einer kurzen Bestimmungsrunde auf der Wiese, bei der Erkennungsmerkmale und Wirkung besprochen werden, widmen wir uns anschließend ganz der kreativen Kräuterküche und bereiten ein schmackhaftes Menü zu. Dabei lernen Sie beim gemeinsamen Verköstigen den Geschmack der Kräuter und Blüten näher kennen, und werden erstaunt sein, wie fein längst vergessene heimische Kräuter schmecken und wie wunderbar sich damit kochen lässt.

Zum Nachkochen zu Hause gibt's die Rezepte.

**M141 – Freitag, 28.04.23
M142 – Freitag, 19.05.23
je 17.00 – 20.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 27 zzgl. Euro 12 Verzehrgeld**

**M140
Kräuterwanderung mit feinen
Schmankerln**

Eine Sennerin und Kräuterpädagogin erklärt die heimische Kräuterwelt und kocht für uns. Wir starten gegen Mittag zu einer erlebnisreichen Wanderung in den Bayrisch-Tiroler Bergen. Das besondere an dieser Tour, bei der Ihr Bergwanderführer die heimischen Gipfel und die Besonderheiten der Bergwelt erklärt, ist der Stopp auf einer kleinen, urigen Alm.

Hier gibt es eine fachkundige Führung durch die heimische Kräuterwelt und werden einige davon anschließend bei leckeren Speisen auf unserem Teller wiederfinden. Infos und Mitbringen unter www.vhs-kolbermoor.de
**Samstag, 13.05.23, 12.30 – 17.30 Uhr,
Treffpunkt bei Reit im Winkl oder Kössen/Tirol
wird bekannt gegeben
Euro 45 + ca. Euro 7 für Käse/Wein**

Fledermäuse erleben

Klaus Dehler

Die Führung findet an einem lebhaften Fledermaus-treffpunkt zwischen Spinnereipark und Mangfallkanal statt. Bevor es dunkel wird und die Fledermäuse ihr Quartier verlassen, gibt es noch viel Wissenswertes über die Flattertiere zu hören. Nach Sonnenuntergang geht es dann mit Detektor und Taschenlampe auf Fledermausjagd.

**M143 – Freitag, 16.06.23
M144 – Freitag, 07.07.23
Je 21.00 – 22.30 Uhr, Treffpunkt: Kesselhaus,
An der Alten Spinnerei 5a
gebührenfrei, mit Anmeldung
in Kooperation BN-Ortsgruppe Kolbermoor**

**M145
Der kleine Naschgarten**

Ulrike Windsperger

Es kommt nicht auf die Größe des Gartens an, sondern vor allem auf die fachkundige Kombination der Pflanzen! Selbst auf kleinem Raum kann der Garten so ganzjährig zum Erlebnis werden. Deshalb ist Gärtnern auf kleinstem Raum – egal ob im Reihengarten oder auf Balkon und Terrasse – längst eine überzeugende Tatsache. Welche Gemüse können in einem „Handtuchgarten“, einem Hochbeet oder in Balkonkästen, Kisten oder Kübeln wachsen? Woher bekommt man die geeignete Erde, wo gutes Saatgut? Wie kann die Bewässerung im Sommer erleichtert werden? Wie, wann, und wie oft soll oder muss man düngen und dann selbstverständlich nur ökologisch. Sie erhalten wertvolle Praxistipps für einen guten Start ins Gartenjahr.

**Montag, 27.02.23, 19.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 10 Präsenz mit Anmeldung**

**M620
Miniaturgarten im Obstkistchen
(für Kinder von ca. 5 bis 10 Jahren)**

Bettina Sedlmair

Siehe Seite 145.
Samstag, 15.04.23, 09.30 – 11.00 Uhr

**M146
EM – Effektive Mikroorganismen
für Garten – Haus – Gesundheit**

Evi Gampl

EM steht für Effektive Mikroorganismen – was ist das genau? Mikroorganismen existieren seit es Leben auf der Erde gibt und sie sind für das natürliche Gleichgewicht zuständig. Das gilt für Mensch und Tier ebenso wie z. B. für unsere Böden und Gewässer. Dieses Gleichgewicht ist durch verschiedene Ursachen oft gestört. In diesem Vortrag gibt es hilfreiche Informationen, wie Sie mit EM schwungvoll ins neue Gartenjahr starten können, sowie Tipps für EM-Anwendungen im Haus, für Gesundheit und Wohlbefinden.

**Montag, 20.03.23, 19.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8**

Lichtblicke

M154
Filmvorführung: Mercedes Sosa – Die Stimme Lateinamerikas

Das Porträt einer großen Musikerin und ein Kapitel lateinamerikanischer Politik: Vilas Film lässt Mercedes Sosas musikalisches Genie, ihre vielschichtige Persönlichkeit und ihre Rolle im Widerstand gegen das diktatorische Regime in Argentinien wieder aufleben. Sie gab einem Kontinent eine Stimme, als diktatorische Regimes das Volk stumm halten wollten. Mercedes Sosa begründete 1963 zusammen mit anderen jungen argentinischen Künstlern das Manifest des „Nuevo Cancionero“, des „Neuen Liedermachers“, das Teil der politischen Bewegung gegen die Diktaturen in Lateinamerika wurde. In den folgenden Jahren entwickelte sich die junge Folkloresängerin aus armen Verhältnissen zur weltbekannten „Stimme Lateinamerikas“, daneben war sie alleinerziehend und politisch exiliert.
Mittwoch, 08.03.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8

M155
Filmvorführung: Joan Baez – How sweet the sound

Die US-amerikanische Folksängerin und Menschenrechtlerin Joan Baez gilt als das Gewissen und die Stimme der 1960er-Jahre. Filmemacherin Mary Wharton zeichnet im vorliegenden Dokumentarfilm ein Porträt dieser starken und engagierten Frau. Seltene Archivaufnahmen zeigen Joan Baez bei ihren Auftritten und politischen Aktionen von Woodstock über Hanoi bis Sarajewo. Interviews mit Freunden und Weggefährten wie Bob Dylan, David Crosby und Vaclav Havel runden das Porträt ab.
Dienstag, 21.03.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8



M156
Filmvorführung: Jane

Anhand von mehr als 100 Stunden bisher unveröffentlichten Filmmaterial, das über 50 Jahre lang in den National Geographic Archiven versteckt war, erzählt der preisgekrönte Regisseur Brett Morgen die Geschichte von JANE, einer Frau deren Primatenforschung die von Männern dominierte Welt der Wissenschaft herausforderte und unser Naturverständnis revolutionierte. Begleitet von einer satten, orchestralen Filmmusik des legendären Komponisten Philip Glass, bietet der Film ein unvergleichliches, intimes Porträt von Jane Goodall – einer Wegbereiterin, die sich den Widrigkeiten widersetzte, um eine der am meisten bewunderten Naturschützer der Welt zu werden.
Dienstag, 25.04.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8

M157
Filmvorführung: Vandana Shiva – „Ein Leben für die Erde“

Wie wurde Vandana Shiva, die eigensinnige Tochter eines Waldschützers aus dem Himalaya, eine ernstzunehmende Widersacherin von Agrarkonzernen wie Monsanto?
 „VANDANA SHIVA – EIN LEBEN FÜR DIE ERDE“ erzählt die bemerkenswerte Lebensgeschichte der Öko-Aktivistin Dr. Vandana Shiva, wie sie sich den Großkonzernen der industriellen Landwirtschaft entgegenstellte und in der Bewegung für Biodiversität und ökologischer Landwirtschaft zur Ikone wurde. Sie inspirierte so weltweit zu einer Agrar- und Ernährungswende und wurde zu einer der wichtigsten Aktivistinnen unserer Zeit, wofür sie unter anderem den alternativen Nobelpreis erhielt.
Mittwoch, 10.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8



M158
Filmvorführung: Der Waldmacher

1981 kommt der Australier Tony Rinaudo als junger Agrarwissenschaftler in den Niger, um die wachsende Ausbreitung der Wüsten und das Elend der Bevölkerung zu bekämpfen. Radikale Rodungen haben das Land veröden lassen und einst fruchtbare Böden ausgelaugt. Doch Rinaudos Versuche die Wüste durch das Pflanzen von Bäumen aufzuhalten scheitern und nahezu alle seine Setzlinge gehen wieder ein. Doch dann bemerkt er unter dem vermeintlich toten Boden ein gewaltiges Wurzelnetzwerk – eine Entdeckung, die eine beispiellose Begrünungsaktion zur Folge hat und unzähligen Menschen neue Hoffnung schenkt.
 Oscar®-Gewinner Volker Schlöndorff widmet seinen ersten Dokumentarfilm dem Lebenswerk von Tony Rinaudo, der seit Jahrzehnten gemeinsam mit afrikanischen Bauern eine simple Schnitttechnik praktiziert und verbreitet. In beeindruckenden Bildern lässt er die Zuschauer daran teilhaben, wie dank der Passion eines Mannes eine ganze Region wieder aufblüht. Tony Rinaudo wurde 2018 für sein Engagement mit dem Alternativen Nobelpreis geehrt.
Montag, 30.01.23, 19.30 – 21.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8

M159
Vortrag und Bericht: Bhutan

Johann Reif
 Der in Kolbermoor durch Biennale und Papierkorb-Projekte bekannte Schmiedemeister Johann Reif hat 2021 und 2022 jeweils mehrmonatige Arbeitseinsätze in Bhutan durchgeführt. Auf Einladung des Arbeitsministeriums wurde er 2021 mit verschiedenen Aufgaben betraut, die von Baustellen-Beratung bis zur Lehrplan-Erstellung reichten. Die deutsche Hilfsorganisation pro Bhutan e. V. unterstützte ihn mit 13.000 Euro, die für die Ausstattung einer Metallwerkstatt verwendet wurden. 2022 leitete er dort einen Intensivkurs für Berufsschullehrer mit Schwerpunkt Anfertigen von Schmiedewerkzeugen und Metallguss.
 Johann Reif berichtet von seinen Aufenthalten und von seiner Arbeit – immer begleitet von wertvollen menschlichen Begegnungen, Einblicken in die Alltagskultur und Impressionen der grandiosen Natur des kleinen Staates an den Abhängen des Himalaya. Sie lernen einige Aspekte Bhutans „von innen“ kennen und gewinnen Eindrücke des buddhistischen Königreichs, das Tradition und Modernisierung in ein fruchtbares Gleichgewicht zu bringen versucht.
Dienstag, 23.05.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Eintritt frei

Nachhaltige Energiesysteme

M161

Besichtigung Elektrizitätswerk am Mangfallkanal Kolbermoor

Besuchen Sie mit dem Betriebsleiter Karl Schwingenschlögl das von der Pfisterer-Gruppe betriebene Elektrizitätswerk am Mangfallkanal in Kolbermoor. Er führt sie durch die Regel- und Steuerzentrale des Werks, erläutert die Arbeitsweise der Turbinen (Francisturbine einfach und drilling) sowie die Notstromversorgung.

Mittwoch, 28.06.23, 18.00 Uhr,
Treffpunkt: Kraftwerk Kolbermoor, Südseite
Eintritt frei

M162

Erdwärme, Wärmepumpe – was ist für Bestandsgebäude und Altbau geeignet? Best-Practice-Beispiel städtischer Liegenschaften in der Von-Bippen-Straße

Dipl. Ing. Gotthard Fellgiebel

An diesem Nachmittag geht es um das Zusammenwirken von moderner technischer Gebäudeeinrichtung und Bestandsgebäude. Aufgezeigt werden Lösungen zur Nutzung von regenerativen Energien, z. B. mittels Wärmepumpen, Lüftungsanlagen etc. Außerdem werden die Rahmenbedingungen für den effizienten Betrieb dieser Anlagen anhand von Beispielen erläutert.

Der verantwortliche Architekt und Energieberater Gotthard Fellgiebel lädt zu einem informativen Rundgang durch Wohngebäude der während der letzten 30 Jahre Zug um Zug restaurierten historischen Arbeitersiedlung ein.

Donnerstag, 30.03.23, 17.30 Uhr,
Treffpunkt: Karl-Daniels-Platz
gebührenfrei mit Anmeldung, Kooperation Klimaschutz

M163

Holz als Energieträger – ökonomisch, regional und nachhaltig?

Exkursion zur holzbefeuerten Fernwärme-Anlage in Glonn, die von der Fa. MW Biomasse AG Irschenberg betrieben wird. Die MW Biomasse AG ist ein Zusammenschluss der regionalen Forst- und Landwirtschaft. Ihre Leistungspalette umfasst Produktion, Verkauf und Lieferung von Pellets, Waldpellets und Hackschnitzel; außerdem den Bau und Betrieb von Wärmeanlagen auf Biomassebasis für gewerbliche Kunden und öffentlichen Einrichtungen.

Die Anlage Glonn-Zinneberg läuft seit 2009, hat eine Leistung von 1.500 kW und ist zentraler Wärmelieferant in Glonn. Die Besichtigung der Anlage berücksichtigt alle relevanten Themen vom Betrieb der Anlage bis zur Diskussion des Energieträgers „Holz“ für den heimischen Haushalt.

Dienstag, 09.05.23, 18.30 Uhr,
Treffpunkt: Hackschnitzelheizwerk, Zinneberger Str. 27, Glonn
gebührenfrei mit Anmeldung, Kooperation Klimaschutz

M164

Führung Müllheizkraftwerk Rosenheim

Schon heute erzeugen die Stadtwerke Rosenheim etwa ein Viertel ihres Stroms in eigenen Anlagen. Sie betreiben mehrere effiziente, umweltfreundliche Gasmotoren – unter anderem im Müllheizkraftwerk Rosenheim. Fast 65.000 Tonnen Müll werden hier pro Jahr in Strom und auch Wärme (reine Abwärme der Stromproduktion) verwandelt und über das Fernwärmenetz an zahlreiche Haushalte, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen im Stadtgebiet geliefert.

Freitag, 23.06.23, 15.00 Uhr,
Treffpunkt: Kundenzentrum SWRO, Bayerstraße 5, Rosenheim
gebührenfrei mit Anmeldung – Kooperation vhs Bruckmühl

M165

Radioaktivität – Gewaltige Energiequelle, gespeist von der stärksten Kraft im Universum, der Kernkraft

Dieter Fuchs

Radioaktivität ist eine natürliche Eigenschaft von bestimmten Elementen der Materie. Sie wurde 1896 von Henri Becquerel entdeckt und hat seitdem eine immense Bedeutung in den Wissenschaften, in der Technik und auch in unserem Alltag. Der Vortrag erklärt anschaulich und beispielhaft die vielfältigen Eigenschaften von Radioaktivität.

- Entdeckung der Radioaktivität
- Radioaktivität und die Erforschung der Atome
- Radioaktivität in der Natur
- Anwendungen in Wissenschaft, Medizin und Technik
- Strahlenschutz
- Das Atomzeitalter
- Ausstieg oder ist Atomkraft nachhaltig?
- Endlagerung – Ein Ewigkeitsprojekt
- Auf die Dosis kommt's an

Mittwoch, 29.03.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 10, mit Anmeldung

@ Energiewende kann jetzt jede:r – Balkonkraftwerk

Andreas Weischer

Balkonkraftwerke – kleine Solaranlagen – erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Es findet keine Produktberatung statt!

M1661 – Dienstag, 14.03.23, 19.30 Uhr, Online
M1662 – Dienstag, 18.04.23, 19.30 Uhr, Online
Je Euro 5

M167

Rosenheimer Energiedialog 2023 Energiesparen?! – Geldsparen?!

Thomas Ertl, Johanna Goder u. a.

Konkrete und kompakte Beispiele zur Energieeinsparung für Mieter und (Haus-)Eigentümer wie Heizen – Lüften – Warmwasser – ungesehene Stromverbraucher – u. v. m.

Auftaktveranstaltung der „Rosenheimer Energiedialoge 2023“ – weitere Infos zur Veranstaltung, Themen und Termine unter vhs-kolbermoor.de, in den Stadtnachrichten Kolbermoor und in der Tagespresse.

Eine Initiative der Technischen Hochschule Rosenheim, des Landratsamts Rosenheim, von ezro, dem Klimaschutzmanagement der Stadt Kolbermoor, der „Engerieberatung Kolbermoor“, Rosolar e. V. sowie Bund Naturschutz OG Rosenheim.

Mittwoch, 01.02.23, 18.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Eintritt frei

M168

PV und Wärmepumpe – das perfekte Paar?

Podiumsgespräch und Diskussion zu nachhaltigen Energiesystemen im Vergleich.

Ein Fachmann für eine bestimmte Technik ist leicht gefunden – doch in der Realität geht es oft um das Zusammenspiel verschiedener Komponenten. Für die Frage nach der Kombination von Photovoltaik und Wärmepumpe ist dieser Abend konzipiert. Ein PV- und Stromspeicher-Praktiker (ibeko-solar) sowie der Wärmepumpen-Hersteller Viessmann werden in Impulsvorträgen jeweils eine Einführung in ihre Produkte geben.

In der anschließenden moderierten Diskussion werden anhand Ihrer Fragen und mit der fachlichen Kompetenz des Energieberaters und Klimaschutzmanagers der Stadt Kolbermoor, Thomas Ertl, das Zusammenspiel, Synergie-Effekte und Schwierigkeiten durchleuchtet.

Mittwoch, 08.02.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Eintritt frei, Kooperation Klimaschutz

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
unter vhs-kolbermoor.de

Unterwegs mit dem Fahrrad

M180 Cuba – Radabenteuer auf der „Roten Insel“

Helmut Göpfert

Die Insel besticht nicht nur mit traumhaften Stränden, sondern auch mit überaus freundlichen Menschen, einer faszinierenden Pflanzen- und Tierwelt und nicht zuletzt begeisternde Salsa-Musik.

Über mehrere Jahre hat Helmut Göpfert Cuba mit dem Rad intensiv bereist.

Vom provinziellen Osten mit der heimlichen Hauptstadt Santiago de Cuba und zugleich Wiege der kubanischen Musik über Zentralkuba mit den Weltkulturerbe-Stätten Trinidad, Santa Clara und dem Urlaubsparadies Varadero führt die Reise in das bekannte Tabakanbaugebiet im Westen mit dem Vinalestal bis in den äußersten Westen nach Maria la Gorda. Die berühmte altehrwürdige Hauptstadt La Habana rundet die Reise ab.

Man erfährt viel über die Geschichte der Insel, die Besiedlung mit der Entdeckung durch Christoph Columbus, erlebt eine phantastische Flora & Fauna und gewinnt Eindrücke in das nicht immer sehr einfache Alltagsleben der Kubaner. Nicht zuletzt ist authentische kubanische Musik der legendären Musiker des „Buena Vista Social Club“, Polo Montanez u. v. a. das Salz in der Suppe (Salsa) dieser Reise.

**Donnerstag, 26.01.23, 19.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**

Euro 10 mit Anmeldung

M181 Radabenteuer Südamerika: 12.000 km von Nord nach Süd

Wolfgang Büttner

5 Monate und 12.000 km lang war Wolfgang Büttner aus Kolbermoor allein mit dem Fahrrad durch Südamerika unterwegs. Der Weg führte ihn durch die Gran Sabanna Venezuelas mit ihren Tafelbergen und Wasserfällen, den Regenwald und Amazonas Brasiliens, die Selva (Tiefebene), Todesstrasse und den Altiplano Boliviens, bis auf knapp 5.000 m, das Seengebiet und windgepeitschte Patagonien. Die Überquerung des gigantischen Salar de Uyuni gehört sicher zu den Highlights der Reise. Geysire und Vulkane säumen die sandigen Pisten bis zur Oase San Pedro de Atacama.

Live in seinem Multivisionsvortrag erzählt er vom Wind als Freund und Feind, von Einsamkeit und Stille, der schwülen Hitze der Tropen, der Armut der Menschen, Kälte und dünnen Luft des bolivianischen Hochlandes, oder den Annehmlichkeiten des argentinischen Seengebietes.

**Donnerstag, 09.03.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**

Euro 10 mit Anmeldung

M182 E-Bike Sicherheitstraining für Senioren

Maximilian Heinritzi

Wer sein E-Bike beherrscht, kann das Risiko für einen Unfall senken. In einer kleinen Gruppe üben Sie abseits des Verkehrs ganz alltägliche Situationen wie richtiges Bremsen, Anfahren am Berg oder geschmeidiges Kurvenfahren.

Maximilian Heinritzi ist zertifizierter Mountain Bike Guide, Inhaber einer Radsport Trainerlizenz, hat die Ausbildung zum Trailscout und ist erfahrener Trainer für Fahrtechnik und Fahrsicherheit.

**Mittwoch, 26.04.23, 16.00 – 19.00 Uhr,
Adolf-Rasp-Schule**

Euro 28

M183

Mountainbike-Fahrtechnik für Einsteiger

Wir feilen an Gleichgewicht, Kurven-, Brems- und Abfahrtstechnik.

Der Kurs findet komplett auf dem Platz statt.

**Samstag, 29.04.23, 10.00 – 14.00 Uhr,
Adolf-Rasp-Schule**

Euro 37

M184

Mountainbike-Fahrtechnik für Fortgeschrittene

Der Kurs beschäftigt sich mit schwierigen Techniken, die am Platz geübt werden. Kurzfristig entscheiden wir dann, ob es gleich noch ins Gelände geht.

**Samstag, 17.06.23, 09.00 – 13.30 Uhr,
Adolf-Rasp-Schule**

Euro 42

M185

Frauen-Schrauber-Workshop

Felix Weese

„Selbst ist die Frau“ – hol dein Fahrrad aus dem Winterschlaf. Unter fachkundiger Leitung von Felix Weese geht es um Sicherheitscheck, Ein- und Ausbau von Reifen und Schlauch und Fahrradpflege.

**Donnerstag, 23.03.23, 18.15 – 20.15 Uhr,
s' Radlgeschäft, Rosenheimer Straße 21 b**

gebührenfrei

M202

Frauenseminar: NEIN sagen will erlernt sein!

Hanna Kaltenhäuser

Auf diesem Seminartag wollen wir uns mit Situationen in unserem Leben auseinandersetzen, in denen es besser wäre, NEIN zu sagen als Ja. Im Austausch, bei Übungen und mit Inputs wollen wir Ursachen finden, warum wir uns oft schwertun, „nein“ zu sagen und Strategien entwickeln, wie uns das in Zukunft besser gelingen kann.

**Samstag, 24.06.23, 10.00 – 17.00 Uhr,
Evangelisches Gemeindehaus**

*Euro 18 Anmeldung bis 15. Juni 2023 bei
Agathe Lehle, 08031 95464 oder artlehle@gmx.de
Kooperation mit afa Kolbermoor*

M203

„Weil Du wichtig bist“ Anleitung zur Selbstliebe

Melanie Binder

Mit seelischen Verstimmungen oder depressiven Phasen hat nahezu jeder Mensch im Laufe seines Lebens zu kämpfen. Oft steht ein mangelndes Selbstwertgefühl dem unbeschwerten Leben entgegen. Dass sich damit Betroffene nicht einfach abfinden sollten, davon ist Melanie Binder aus Kolbermoor überzeugt.

**Freitag, 24.02.23, 19.30 – 21.00 Uhr,
Evangelisches Gemeindehaus**

*Eintritt frei – Spenden erbeten
Kooperation mit afa Kolbermoor*

Wolfgang Büttner
unterwegs in Südamerika

M210
Erben und Vererben

Jakob Gerstmeier

Viele Menschen schieben den Gedanken an das eigene Ableben weit von sich und damit auch die Frage, was mit ihren Besitztümern nach dem Tod passieren soll. Dabei ist es gar nicht so schwer, den eigenen Nachlass zu Lebzeiten zu regeln, um Sicherheit für die Angehörigen zu erreichen und Streit um das Erbe von vornherein auszuschließen. Der Rechtsanwalt informiert über die Grundzüge des Erbrechts sowie über alle wichtigen Fragen rund um Testament, gesetzliche Erbfolge, Nachlass und Pflichtteil.

Donnerstag, 25.05.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8 mit Anmeldung

M211
Hausnotruf

Claudia Schweiger

So lange wie möglich zu Hause selbständig zu leben ist erstrebenswert, wenn man darauf vertrauen kann, dass im Notfall auf Knopfdruck rund um die Uhr Hilfe kommt. Diese Sicherheit bietet ein Hausnotruf. Claudia Schweiger vom Malteser Hilfsdienst erklärt die Funktionsweise und Vorteile eines Hausnotrufs. Im Anschluss steht sie auch für persönliche Fragen zur Verfügung.

Montag, 13.03.23, 18.00 – 18.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Eintritt frei mit Anmeldung

M212
Früher in Rente? So wenig Rentenabschläge wie möglich in Kauf nehmen?

Ingrid Parzinger

Die zertifizierte Rentenberaterin zeigt auf, wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann. Es werden die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten aufgezeigt sowie der bestmögliche Übergang in die Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung und Altersteilzeit erklärt. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung sowie die häufigsten Fehler.

Donnerstag, 11.05.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 10 + Euro 2 für ausführliches Skript

M213
@ Nebenberuflich selbstständig

Jörg Scharnweber

Donnerstag, 13.07.23, 19.00 Uhr, Online
Euro 5 – Kooperation vhs Südost

M216
Warum erscheint mein Artikel nicht? Infos und Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit der Vereine in Kolbermoor

Christian Poitsch gibt einen Überblick über die relevanten und sinnvollen Aktivitäten für Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen. Besprochen werden u. a. folgende Fragen:

- Warum ist der RCE-Veranstaltungskalender wichtig und wie funktioniert er?
- Welche Medien gibt es in der Region?
- Was ist wichtig auf der eigenen Homepage?
- Was ist bei Berichten und Fotos an die Kolbermoorer Stadtnachrichten zu beachten?

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmarketing und dem Ortskartell Kolbermoor.

Mittwoch, 22.03.23, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8 pro Verein – Euro 5 für Mitglieder Ortskartell – Anmeldung erforderlich

M217
Workshop: Öffentlichkeitsarbeit ist keine Zauberei! Tipps, Tricks und praktische Hilfestellungen

Christian Poitsch

In diesem Workshop geht es vor allem um die Praxis der eigenen Öffentlichkeitsarbeit. Dabei kann jeder an einem eigenen Computer-Arbeitsplatz im EDV-Raum der vhs eigene Texte erstellen. Einfache Formen der Foto-Bearbeitungen können gleich selbst ausprobiert werden. Einige grundsätzliche Punkte für eine erfolgreiche Pressearbeit kommen zwischendurch immer wieder zur Sprache.

In dem 3-stündigen Workshop soll gezielt auf die individuellen Interessen, Anliegen und Fragen der einzelnen Teilnehmer*Innen individuell eingegangen werden.

Samstag, 25.03.23, 14.00 – 17.00 Uhr,
Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 27 – Kooperation Stadtmarketing und Ortskartell

M218
@ Urheberrecht in der Praxis

Andrea Michalowski

Mittwoch, 01.02.23, 18.00 – 20.00 Uhr, Online
Euro 11 – Kooperation vhs Straubing

M220
Für Eltern von Grundschulkindern: Gesundes Aufwachsen mit Medien – Prävention vor exzessiver Mediennutzung

Simone Groher

- Risiken der Mediennutzung
 - Überblick über aktuelle Medientrends
 - Welche geeigneten Medienangebote gibt es?
 - Tipps zur Medienerziehung in der Familie
- Simone Groher ist selbst Mutter zweier Kinder und kennt die Herausforderungen, die die Medienerziehung mit sich bringt. In ihrer Praxis „Medien-Leben“ möchte sie Ihnen auf Ihrem Weg der Medienerziehung helfen, ohne dabei die Leichtigkeit und den Humor zu verlieren. Denn trotz aller Risiken, die die digitale Welt unbestritten mit sich bringt, ist es ihr vor allem wichtig zu sehen, wie wir eine gesunde Balance finden, Medien in unser Leben zu integrieren.

Dienstag, 14.03.23, 19.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 10 Präsenz mit Anmeldung

M221
Für Eltern von Jugendlichen: Verloren in virtuellen Welten – Ein Elternabend zu exzessiver Mediennutzung

Simone Groher

- Wann beginnt kritischer Medienkonsum?
- Wann wird die Nutzung zur Abhängigkeit?
- Was ist in der Pubertät noch normal?
- Was können Sie als Eltern tun?
- Wo gibt es Hilfe?

Dienstag, 18.04.23, 19.30 – 21.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 10 Präsenz mit Anmeldung

RECHTSANWALTSKANZLEI
GERSTMEIER

Jakob Gerstmeier
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Strafrecht
Fachanwalt für Erbrecht

Heidi Gerstmeier
Rechtsanwältin

Rosenheimer Straße 28
83059 Kolbermoor
Telefon 0 80 31/2 98 51
www.ra-gerstmeier.de





EDV

Wir schulen im EDV-Raum im Rathaus Kolbermoor. Dort ist für Sie ein eigener Arbeitsplatz reserviert. Sie arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 10 sowie mit Office 2013.

Wenn Sie dies bevorzugen, können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, nehmen max. 10 Personen an einem Kurs teil.

Unsere EDV-Anlage wird regelmäßig gewartet und aktualisiert. Bitte haben Sie dennoch Verständnis dafür, falls wir eine Störung nicht sofort beseitigen können.

→ Weitere Online-Veranstaltungen und Aktualisierungen auf

vhs-kolbermoor.de

M230 Grundlagenkurs Windows 10 und 11 Grundlagen

Sabine Mutschke

Hier lernen Sie in kleinen Schritten, Ihren Windows-10-Computer zu nutzen. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Arbeitsoberfläche (Desktop) gestalten, mit Programmen und Fenstern arbeiten, Texte am Computer schreiben, speichern und drucken, mit Ordnern und Dateien sicher umgehen, Einstellungen in der Systemsteuerung lösen und den PC-Fachjargon nutzen.

2x montags, ab 20.03.23, 09.30 – 12.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 50 + Begleitbuch ca. Euro 11

M231 Office-Programme am Vormittag Einstiegskurs für Word, Excel und PowerPoint

Sabine Mutschke

Sie möchten weitere Funktionen und Techniken aus den Microsoft Office Programmen Word, Excel und Power Point lernen? In diesem Kurs bekommen Sie einen kompakten Einstieg, v. a. mit Schwerpunkt auf das Textverarbeitungsprogramm Word.

- Text- und Seitenformatierung
- Bilder und Diagramme einfügen/bearbeiten
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Hintergründe, Füllungen, Rahmen, Schattierungen
- PDF Dateien erstellen

2x montags, ab 17.04.23, 09.30 – 12.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 50

M232 Ordnung ist das halbe Leben

Sabine Mutschke

Nach längerem Arbeiten am PC sammeln sich viele Daten und Programme an. Oft verliert man dabei den Überblick und sucht dadurch Dateien sowie Fotos. Zeit, die man durch einen strukturierten Überblick am Computer sparen kann!

Inhalt im Kurs:

- Desktopansicht individuell strukturieren
- Dateien anlegen, speichern und löschen
- Dateien und Fotos systematisch ablegen
- Ordner und Dateien suchen
- Nicht benötigte Programme deinstallieren
- Apps installieren und Programme installieren

Donnerstag, 04.05.23, 09.30 – 12.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 25

M233

@ „Gewusst wie“ Excel – intelligente Tabellen erstellen & verwenden

Petra Urmann

Montag, 06.02.23, 19.00 – 20.30 Uhr, Online

Euro 18 – Kooperation vhs Straubing

M234

@ „Gewusst wie“ Excel – die wichtigsten Funktionen für Berechnungen

Petra Urmann

Dienstag, 07.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr, Online

Euro 18 – Kooperation vhs Straubing

M235

@ „Gewusst wie“ Excel – die Verweis-Funktionen für Berechnungen

Petra Urmann

Montag, 27.03.23, 19.00 – 20.30 Uhr, Online

Euro 18 Kooperation vhs Straubing

M240

E-Mail und Internet für Tablets, Mobil-Phone und Computer

Sabine Mutschke

Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Themen vertraut:

- Google Chrome, Firefox, Safari oder Internet Explorer einrichten
- Apps und Favoriten, Verlauf löschen, Cookies verwenden.
- eigene E-Mail-Adresse
- Online-Shopping
- Hotelbuchung
- Bahnfahrkarten
- Online-Banking
- Risiken und Sicherheit

2x donnerstags, ab 20.04.23, 09.30 – 12.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 50

M241

iPad und iPhone Grundkurs

Sabine Mutschke

Beim Exkurs durch die Apple-Welt erkennen Sie, was wichtig für Sie ist! Zugriffe vereinfachen, den Überblick über die Apps behalten, Touch-Gesten ausführen etc. Inhalte: Mail, Kontakte, Safari-Browser, WetterApps, Notizen, ZeitungskioskApps, Nachrichten, Erinnerungen, Kalender, SpieleApps, Fotos, Karten u. v. m.

2x montags, ab 20.03.23, 15.30 – 17.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 40

M242

iPad und iPhone Aufbaukurs

Sabine Mutschke

Weitere Anwendungen und Einrichtungsmöglichkeiten im Mac-System: Systemeinstellungen, Gestalten der Arbeitsoberfläche, Umgang mit Finder (Ordner), Verwalten von Apps und iTunes, sinnvolle und kostenlose Apps, iPhone und iPad synchronisieren.

Montag, 03.04.23, 15.30 – 17.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 20

M243 Smartphone-Grundkurs (Android)

Dieter Fuchs

Schritt für Schritt lernen Sie an Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und für Ihren Alltag fit machen.

- Telefon, Adressbuch, Termine, Kurznachrichten, Fotos und Videos
- Apps auswählen, installieren, löschen, anpassen, bezahlen
- WhatsApp & Co

Sofern vorhanden, Google-Mail-Adresse (x.y@gmail.com) sowie das dazugehörige Passwort mitbringen!

3x dienstags, ab 09.05.23, 09.30 – 11.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 60

M245 @ Facebook, Instagram, Twitter – soziale Medien sinnvoll nutzen

Christian Winklmeier

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portale sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser – der richtige Mittelweg entscheidet!

Freitag, 17.03.23, 09.00 – 10.30 Uhr, Online
Euro 12

M246 @ WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co.

Christian Winklmeier

Über 3 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internet-Verbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen.

Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Donnerstag, 04.05.23, 16.30 – 18.00 Uhr, Online
Euro 12

M260 @ Zeitenwende in der Geldanlage

Michael Mundenbruch

Montag, 20.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Online
gebührenfrei – Kooperation vhs Südost

M261 @ Grüne Geldanlagen: Mit gutem Gewissen investieren, teure Mogelpackungen vermeiden

Ulrich Lohrer

Mittwoch, 17.05.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Online
gebührenfrei – Kooperation vhs Südost

M262 @ Börsenthemen für junge Frauen

Paulina Lolov

Montag, 17.04.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Online
gebührenfrei – Kooperation vhs Südost

M263 @ Kaufkraftverlust durch Inflation: Wie schütze ich mein Ersparnis?

Ulrich Lohrer

Dienstag, 11.07.23, 19.00 – 21.00 Uhr, Online
gebührenfrei – Kooperation vhs Südost

→ Weitere Online-Kurse

unter vhs-kolbermoor.de – Online-Angebote

Ihr zuverlässiger Partner für den Mittelstand

P.S.R.G.
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Kolbermoor

Geschäftsführer:
Robert Gratt
Steuerberater
Andreas Kannengießer
Steuerberater

Angestellter Steuerberater
§58 StBerG.
Dipl. Betriebswirt
Peter Schönau



Carl-Jordan-Straße 14
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 95045-0
Fax 08031 9504550
info@psrg-stb.de
www.psrg-stb.de

Bürogemeinschaft mit **Franz Besel**, Rechtsanwalt

Mangfall-Apotheke

Lassen Sie sich von unseren Leistungen überzeugen:

- Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit
- Schwerpunktapotheke pflanzliche Arzneimittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Verleih von Inhalationsgeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Barrierefreier und behindertenfreundlicher Zugang
- Kostenloser Lieferservice
- Und vieles Weitere mehr!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEI UNS SIND SIE IMMER GUT BERATEN!

Bahnhofstr. 3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031-93232 Fax: 08031-98862

www.mangfallapotheke.de



Sprachen lernen mit System

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Eine Übersicht über Niveaustufen des GER finden Sie auf Seite 147.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen!

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Kursleitungen lernen Sie effektiv und individuell. Mit entsprechenden Kenntnissen können Sie in jeden Kurs einsteigen; nach Absprache sind auch Schnupperstunden möglich. Das Lehrbuch besorgen Sie sich selbst nach Angaben der Lehrkraft. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5–6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Kurstexten. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen. Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht.

Arabisch

M308 Arabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Joell Haddad
Geheimnisvolle Wüstenoasen, exotische Märkte und staunenswerte Architektur: Die arabische Welt ist vielfältig und spannend – ebenso wie die arabische Sprache. In diesem Kurs lernen Sie Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen. Unterrichtet wird das moderne Hocharabisch, wie es in allen arabischen Ländern verstanden und geschrieben wird. Die dekorative arabische Schrift wird variationsreich geübt – ebenso die anfangs ungewohnte Aussprache.
Lehrbuch: Salam! neu A1 – A2, Klettverlag
10x dienstags, ab 07.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 130 bei 5 – 6 Personen

Deutsch

M310 Deutsch für alle – Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

Angela Simic, Tatjana Rotar
Dies ist ein Grundlagenkurs, der mit vielen Wiederholungen ein Fundament der deutschen Sprache legt. Themen sind: Begegnen und Begrüßen, Sprechen über Herkunft, Familie, Beruf, Einkaufen, Essen und Trinken, das Wichtigste für den Arztbesuch. Einstieg ist bei entsprechenden Kenntnissen und freien Plätzen jederzeit möglich – kommen Sie zur Beratung ins Büro der Volkshochschule. Voraussetzung: lateinisches Alphabet und Grundkenntnisse. Der Kurs wird gefördert von der Sparkassenstiftung Zukunft – Landkreis Rosenheim. Der Kurs findet dienstags von 15.30 bis 17.30 Uhr, mittwochs und freitags von 14.00 bis 16.00 Uhr statt.
Ab Dienstag 28.02.23, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 30 Eigenbeitrag

M311 Deutsch für alle – mit Vorkenntnissen (A2)

Angela Simic, Heidi Andrä, Werner Philippczik, Gerhard Mahr
Für diesen Kurs bringen Sie Vorkenntnisse Deutsch auf dem Niveau A1 mit. Der Kurs übt praxisorientiert und alltagstauglich Grammatik, Wortschatz und Konversation gleichermaßen. Einstieg ist bei entsprechenden Kenntnissen und freien Plätzen jederzeit möglich – kommen Sie zur Beratung ins Büro der Volkshochschule. Lehrbuch: Miteinander A2.1, Hueber Verlag
In Kooperation mit dem „Mangfalltreff – Bürgerhaus Kolbermoor“ und dem Asylhelferkreis Kolbermoor (Diakonie Rosenheim), Kurs gefördert von der Stadt Kolbermoor.
Kurstage jeweils Mo, Di, Do 09.00 – 12.15 Uhr.
Jeweils 09.00 – 10.30 Uhr Deutschunterricht und 10.45 – 12.15 Uhr Vertiefungsklasse durch Ehrenamtliche aus dem Asylhelferkreis.
Ab Montag 27.02.23, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 30, persönliche Anmeldung im vhs-Büro erforderlich

M314 Treffpunkt Deutsch (A2 – B1)

Heidi Andrä
„Treffpunkt Deutsch“ ist ein unkomplizierter Ort zum Gespräch auf Deutsch. Sie sprechen über interessante und wichtige Themen, üben und praktizieren Deutsch und lernen nette Leute kennen. Treffpunkt Deutsch richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben, aber zu wenig Möglichkeiten, die Sprache zu verwenden. Willkommen sind Menschen aus aller Welt, die Interesse an einem freundschaftlichen und entspannten Austausch mit anderen haben. Heidi Andrä wird für die einzelnen Abende Themen vorschlagen, das Gespräch moderieren,
Bahnhof, Seminarraum
10x mittwochs, 01.03., 15.03., 29.03., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 14.06., 28.06. und 05.07.23, 18.00 – 19.30 Uhr,
gebührenfrei, Anmeldung erbeten

Englisch

M320

Englisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (2. Sem. – A1)

Andrea Euler

Lernen Sie jetzt die Weltsprache Englisch – mit etwas Vorkenntnissen können Sie einsteigen! Hier finden Sie den passenden Rahmen: eine entspannte Lernatmosphäre, viele abwechslungsreiche Übungen und Wiederholungen, langsames und gründliches Lerntempo. Die Themen-Schwerpunkte liegen auf praxisnahen, alltäglichen Situationen auf Reisen oder beim Besuch. Sprachenlernen hält geistig fit und beweglich!

Lehrbuch: network starter, unit 5.

13x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 124 ab 7 Personen

M321

Englisch mit Zeit und Muße (A1)

Eleonore Wieser-Störk

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon über leichte Englischvorkenntnisse (Stufe A1) verfügen und diese jetzt mit Muße, Zeit und Freude wieder aufgreifen wollen. Nicht jeder Mensch lernt gleich schnell oder hat die gleiche Sprachbegabung – deshalb ist hier das Lerntempo ruhiger und mit intensiveren Wiederholungsphasen.

Die Kursinhalte gestalten sich abwechslungsreich und decken unterschiedlichste Situationen und Lebensbereiche ab. Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen wechseln in ausgeglichener Weise, sodass für jeden passende und interessante Themen dabei sind. Lassen Sie uns gemeinsam beginnen!

Buch: At your leisure A1, Lek. 1

12x dienstags, ab 07.03.23, 10.00 – 11.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 156 bei 5 – 6 Personen

→ Mehr Infos zu den Kursen

unter vhs-kolbermoor.de

M322

Englisch – mit leichten Vorkenntnissen (4. Sem. – A1)

Andrea Euler

Lernen Sie jetzt die Weltsprache Englisch! Hier finden Sie den passenden Rahmen: eine entspannte Lernatmosphäre, viele abwechslungsreiche Übungen und Wiederholungen, langsames und gründliches Lerntempo. Die Themen-Schwerpunkte liegen auf praxisnahen, alltäglichen Situationen auf Reisen oder beim Besuch. Sprachenlernen hält geistig fit und beweglich! Dieser Kurs ist besonders auf diejenigen Interessenten zugeschnitten, die Grundlagenkenntnisse Englisch besitzen und einfache Situationen bereits sprachlich bewältigen können. Diese Fähigkeiten wollen wir in diesem Kurs gemeinsam vertiefen.

Lehrbuch: network now A1 Starter, Unit 3.

13x mittwochs, ab 01.03.23, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

M324

Englisch mit Zeit und Muße (B1)

Uta Sandbach-Lorenz

Wir arbeiten mit vielen Wiederholungen und sanfter Progression; Sprechen steht im Vordergrund. Lebensnahe Inhalte verknüpfen eigene Vorkenntnisse und neuen Stoff mit kulturellen Interessen.

Lehrbuch: At your leisure B1, ca. unit 7.

10x dienstags, ab 28.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 130 ab 5 – 6 Personen

M327

English forum "Talking heads"

Tina Knight

There are many ways to improve your English – but the BEST way is to just talk! Come join a stimulating conversation group of average to advanced English speakers. We explore and discuss different global and cultural topics, as well as read from an interesting book, In the Middle of Everywhere. Of course we also have fun, while we absorb new vocabulary, gain confidence with our speaking skills and achieve good pronunciation. Best of all – no homework. Give us a try!

8x Dienstag, je 19.30 – 21.00 Uhr, 28.02., 07.03., 21.03., 28.03., 18.04., 02.05., 16.05. und 30.05.23

Bahnhof, Seminarraum

Euro 76 ab 7 Personen, + Kopiergeld 3 Euro

→ Englisch-Stammtisch

bei Tina Knight

14.02., 14.03., 04.04., 25.04., 09.05., 23.05. und 06.06.23

im Rathaus Kolbermoor, kostenlos, immer um 19.00 Uhr



W. & S. Brüchmann GbR
Omnibusunternehmen
 Bahnhofstraße 7 · 83135 Schechen
 Tel. 0 80 39 / 56 76 · Fax 0 80 39 / 56 77
 E-Mail: Bruechmann.Reisen@t-online.de

Rialto
 Ital. Eiscafé
 Pagotto Agostino
 Rosenheimer Straße 2 · 83059 Kolbermoor
 Telefon 9 19 75

Französisch

M340

Französisch für Anfänger mit sehr leichten Vorkenntnissen (2. Sem. – A1)

Françoise Bonnays-Grünwald

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit sehr leichten Vorkenntnissen, die eine Basis für die Sprache bekommen möchten. Systematisch und mit vielen Wiederholungen erwerben Sie eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche. Interessante Informationen über Land, Leute und Kultur ergänzen den Unterricht.

Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 3A

13x mittwochs, ab 01.03.23, 17.45 – 19.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 169 bei 5 – 6 Personen

M342

Französisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünwald

Sie haben bereits leichte Vorkenntnisse und möchten während Ihres Urlaubs in Frankreich die Alltagssituationen besser meistern. Die nächsten Themenfelder werden das Einkaufen und der Besuch im Restaurant sein. Strukturiert und in angepasstem Tempo werden Sie an die Sprache herangeführt. Landeskunde, Kultur und Informationen über Aktuelles fließen immer in den Unterricht mit ein – mit Grundkenntnissen sind Sie im Kurs herzlich willkommen!

Buch: Voyages neu A1, ca. ab Leç. 6B.

13x mittwochs, ab 01.03.23, 08.20 – 09.50 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 124 ab 7 Personen

Italienisch

M350

Italienisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (2. Sem. – A1)

Sabine Stuffer

Benvenuti in Italia! Hier lernen Sie die italienische Sprache gründlich, systematisch und mit einem guten grammatikalischen Fundament. Steigen Sie jetzt mit leichten Vorkenntnissen in den Kurs ein – Sie werden staunen, was Sie im nächsten Urlaub schon alles können!

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 3.

12x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 114 ab 7 Personen

M351

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (4. Sem. – A1/A2)

Christina Lux

Sie bringen bereits Grundkenntnisse mit, so kennen Sie bereits die wichtigsten Verben, die Zahlen und die Uhrzeit. Sie können nach dem Weg fragen, einkaufen und das passato prossimo ist Ihnen nicht fremd. Natürlich wiederholen wir, üben gemeinsam und heißen Sie herzlich in unserem Kurs willkommen.

Buch: Allegro A2, Klett-Verlag, Lez. 1

13x mittwochs, ab 01.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

M353

Italienisch mit Grundkenntnissen – am Vormittag (A2)

Sonia Trentani-Rupp

Sie verfügen über Grundlagen, möchten diese aber systematisch festigen und ausbauen? Sie können sich vorstellen, in einer Bar oder einem Restaurant bestellen? Sie beschreiben Ihren Beruf und Arbeitsplatz und unterhalten sich über Vorlieben, Gewohnheiten und Hobbies? Sie können eine Reise buchen, sich über den Urlaub unterhalten, chronologische Geschehen wiedergeben oder nach Wegen und Auskünften fragen?

Als Neueinsteiger sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie diese Fragen mehr oder weniger sicher positiv beantworten können. Die Kursleiterin hilft Ihnen gern, Lücken zu schließen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ca. Lez. 7.

13x mittwochs, ab 08.02.23, 10.00 – 11.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

M356

Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Sonia Trentani-Rupp

Angenehmer Austausch, der uns die italienische Kultur anhand von Originaltexten und interessanten Themen näher bringt. Grundlage ist ein Lehrbuch, Grammatik und Wortschatz werden ausgebaut.

Lehrbuch: Con piacere B1, ca. lezione 6 – 7.

12x montags, ab 06.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 156 bei 5 – 6 Personen

M359

Konversation Italienisch (B2/C1)

Sonia Trentani-Rupp

Konversationskurs mit viel Spaß! Wir werden Rollenspiele machen, eventuell fehlende grammatikalische Kenntnisse erwerben, schöne Themen besprechen und die italienische Kultur weiter kennenlernen.

12x donnerstags, ab 09.02.23, 19.15 – 20.45 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 114 ab 7 Personen



Viel mehr als Energie

ELEKTRO DUSCH

Die Elektro Profis

Wir bilden aus

zum Elektroniker
Energie- und
Gebäudetechnik

www.duschi-elektro.de
info@duschi-elektro.de
+49 (0) 8031 2937-0

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



Russisch

M360

Russisch für Anfänger mit sehr leichten Vorkenntnissen (Sem. 2 – A1)

Tatjana Rotar

Russisch ist eine Fremdsprache mit hohem Anspruch, aber sie zu lernen macht Spaß!

In den ersten Unterrichtsstunden stehen die fremde Lautung und das kyrillische Alphabet im Mittelpunkt. Aber Sie üben auch schon erste kommunikative Aufgabenstellungen: sich begrüßen, sich vorstellen, Informationen erfragen. Der Wortschatz wird kontinuierlich erweitert, wichtige grammatische Strukturen und Regeln werden eingeführt und eingeübt. Wenn Sie bereits ein wenig Erfahrung mit der russischen Sprache haben, ist der Kurs für Sie geeignet. Das Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen sind die hauptsächlichen Inhalte des Unterrichts.

Lehrbuch: Mocht 1, Klett Verlag, Lek. 3.

12x montags, ab 27.02.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 114 bei ab 7, 156 Euro bei 5 – 6 Personen

M361

Russisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Tatjana Rotar

Der Einstieg ins Russische gilt oft als besonders schwierig. Nachdem die ersten Hürden überwunden und die Grundkenntnisse schon erworben sind, werden wir Sprechfertigkeiten, grammatische Strukturen, Lese- und Hörverstehen und Wortschatz erweitern. Sie üben schriftlichen und mündlichen Sprachgebrauch, sodass Sie leichte Alltagssituationen sprachlich bewältigen können und werden Texte von einfachem bis mittlerem Schwierigkeitsgrad lesen können.

Lehrbuch: Mocht 1, Klett Verlag, Lek. 9.

11x dienstags, ab 28.02.23, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 143 bei 5 – 6 Personen

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
unter vhs-kolbermoor.de

Spanisch

M371

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen; Hola y Bienvenidos! (2. Sem. – A1)

Prykxy Becker Chenet

Spanisch gewinnt in seiner Funktion als Weltsprache ständig an Bedeutung. Dieser Kurs legt neben alltagstauglicher Sprachkenntnis ein gutes grammatikalisches Fundament, auf das Sie immer weiter aufbauen können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, unidad 4.

15x donnerstags, ab 02.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

M372

Spanisch mit Grundkenntnissen – Gesprächsübungen und Auffrischung (A2)

Prykxy Becker Chenet

Mit Grundkenntnissen sind Sie in diesem Kurs als Einsteiger willkommen!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, unidad 7.

15x donnerstags, ab 02.03.23, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

M373

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Prykxy Becker Chenet

Dieser Kurs ist speziell konzipiert für Lernende, die das Niveau A1 erreicht haben und jetzt ihre Kenntnisse festigen möchten. Er eignet sich damit auch für alle, die ihre Grundkenntnisse durch einen sanften Wiedereinstieg in die spanische Sprache auffrischen möchten.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, unidad 10.

15x dienstags, ab 28.02.23, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen + Euro 1 Kopien

M374

¡BIENVENIDO A CHARLAMOS! Curso de conversación en español (B2.1)

Prykxy Becker Chenet

"ACTUALIDAD Y CULTURA"

Para mantener y mejorar tu nivel de español. Si piensas que esto es lo que andabas buscando, sentirte cómodo y en un ambiente acogedor, entonces ven, participa y pásalo muy bien!

15x dienstags, ab 28.02.23, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

M375

Offene Film- und Gesprächsrunde spanisch Sprache – Kultur – Geselligkeit – Kommunikation

Prykxy Becker Chenet

Ein amüsanter Überraschungsfilm bildet den Einstieg. Im anschließenden Film-Gespräch mit Prykxy Becker Chenet werden die verschiedenen Aspekte diskutiert und vertieft.

Freitag, 21.04.23, 19.00 Uhr,

Rathaus Kolbermoor

Euro 8, Anmeldung erbeten

Beratung, Service, Qualität garantiert

von

optik schwägerl

www.optik-schwaegerl.de • Bahnhofstraße 3
Tel. 08031 . 91878 • 83059 Kolbermoor

Gesundheit und Fitness

→ Beachten Sie, dass die Teilnahme an den Kursen auf eigene Gefahr erfolgt. Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

Die Gebühr für einen Kurs richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen am 1. Kurstag.



Stundenplan Gesundheit – Frühjahr und Sommer 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<i>Sieglinde Schirmer</i> M421 Rückenfitness Damen 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> M435 Body in Form 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> M432 Body Feeling 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> M4031 Tai Chi Chuan 08.15 – 09.15 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> M454 Fit und gesund 50+ 08.50 – 09.50 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> M425 Pilates Fortgeschrittene 09.45 – 10.45 Uhr	<i>Marie-Luise Kaiser</i> M457 Happy 60! 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> M4201 Reha Gymnastik 09.00 – 10.15Uhr	<i>Annette Schomburg</i> M402 Tai Chi/Qi Gong 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> M458 Fit und gesund 70+ 10.00 – 11.00 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> M453 Fitness 50+ für Sie 11.00 – 12.00 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> M451 Fitnesstraining 50+ 09.45 – 10.45 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> M4101/M4102 Feldenkrais 10.30 – 11.45 Uhr		<i>Roswitha Pis</i> M459 Ganzkörpertraining 11.10 – 12.10 Uhr
	<i>Sieglinde Schirmer</i> M452 Fitnesstraining 50+ 11.00 – 12.00 Uhr			
<i>Christine Fußstetter</i> M456 Ganzkörperfitness 50+ 16.30 – 17.30 Uhr			<i>Hannelore Kronen</i> M4121 Rücken – Feldenkrais 16.45 – 18.00 Uhr	
<i>Claudia Helbig</i> M411 Feldenkrais 17.00 – 18.15 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> M433 Body Feeling 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> M434 BodyFitness 18.00 – 19.00 Uhr	<i>Yumi Yamamoto</i> M441 Zumba Fitness 17.30 – 18.30 Uhr	<i>Brigitte Büchler</i> M442 Orientalischer Tanz 18.30 – 19.30 Uhr
<i>Claudia Helbig</i> M414 Weg zum freien Nacken 18.30 – 19.45 Uhr	<i>N.N.</i> M426 Pilates 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Patricia Schroeder</i> M406 Yoga und Rücken 18.00 – 19.15 Uhr	<i>Hannelore Kronen</i> M4122 Rücken – Feldenkrais 18.15 – 19.30 Uhr	
<i>Birgit Panovsky</i> M431 Body Feeling 19.00 – 20.00 Uhr	<i>Sandra Schieder</i> M405 Yoga für die Wirbelsäule 19.25 – 20.25 Uhr	<i>Alexandra Stadler</i> M440 Bodyweight Training 19.15 – 20.15 Uhr	<i>Simone Conen</i> M4131 @ Feldenkrais-Online 19.00 – 20.00 Uhr	
	<i>Birgit Panovsky</i> M430 Stretching 19.30 – 20.30 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> M401 Qi Gong am Abend 19.15 – 20.00 Uhr	<i>Anke Islinger</i> M407 Yoga für Geübte 19.45 – 21.00 Uhr	

Gesundheit und Prävention

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Einen Schwerpunkt im Programmangebot bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen die Teilnehmer*innen gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. In der Gesundheitsbildung setzen Volkshochschulen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmer*innen erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen.

→ Für alle Kurse gilt:

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!

Sanfte Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung

M401 Qi Gong und Elemente aus dem Yoga – am Abend

Sandra Suchomel

Qi Gong ist eine jahrtausende alte Bewegungsform aus China. Die langsamen und fließenden Bewegungen und eine natürliche Atmung wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Qi Gong stärkt das Immunsystem und aktiviert damit die Selbstheilungskräfte. Körpergewebe wird gedehnt, die Wirbelsäule beweglicher, Organe besser durchblutet und das allgemeine „Energieniveau“ gestärkt. Die Übungen aus dem traditionellen QiGong werden mit einem erweiterten Bewegungsrepertoire und leichten Körperübungen aus dem Yoga (im Stehen) aufgelockert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

10x mittwochs, ab 08.03.23, 19.15 – 20.00 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 54 bei 5 – 8 Personen

M402 Tai Chi/Qi Gong – Grundkurs

Annette Schomburg

Tai Chi Chuan vereinigt im wesentlichen drei Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilkunst und Kampfkunst, wobei der Schwerpunkt auf den beiden erstgenannten Aspekten liegt. Eine genau festgelegte Bewegungsabfolge, weich und fließend ausgeführt, hilft, tiefsitzende Verspannungen zu lösen; Organfunktionen werden angeregt, Blutzirkulation und Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert. Tai-Chi-Chuan hilft, die innere Lebensenergie (Chi) anzuregen und den Bewegungsapparat zu stärken.

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Anfänge des Bewegungsablaufs kennenzulernen, ergänzt durch Taoistische Übungen.

5x donnerstags, ab 02.03.23, 09.30 – 10.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

Euro 36 bei 5 – 8 Personen

Tai Chi Chuan/Yang-Stil: Geübte

Annette Schomburg

Für diesen Kurs kennen Sie bereits die gesamte Tai Chi-Form.

M4031 – 10x donnerstags, ab 02.03.23

Euro 72 bei 5 – 8 Personen

M4032 – 7x donnerstags, ab 15.06.23

Euro 50 bei 5 – 8 Personen

Je 08.15 – 09.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

M405 Yogaübungen zur Stärkung und Flexibilisierung der Wirbelsäule

Sandra Schieder

Die Wirbelsäule ist einerseits biegsam und flexibel, andererseits hält sie durch ihre Stabilität den Körper aufrecht. Mit Yoga-Übungen unterstützen wir die Eigendynamik der Wirbelsäule. Die Körperübungen des Yogas sind nicht allein körperliches Training, sondern sind immer begleitet von Bewusstseinsprozessen (Lenkung der Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsschulung, Konzentrationsentwicklung), sodass ein Zusammenspiel von körperlicher Aktivität und Bewusstseinsaktivität entsteht.

10x dienstags, ab 28.02.23, 19.25 – 20.40 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

Euro 90 bei 5 – 8 Personen

M406 Yoga und Rücken

Patricia Schroeder

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet oder auch für Menschen, die Yoga einfach einmal kennen lernen wollen. Patricia Schroeder kombiniert klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus der Rückenschulung in einer bewussten und achtsamen Übungspraxis.

12x mittwochs, ab 08.03.23, 18.00 – 19.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

Euro 108 bei 5 – 8 Personen

M407 Yoga am Abend – für Geübte

Anke Islinger

„Yoga lässt dich nach innen schauen und nach außen strahlen.“ Wir versuchen, durch das Üben von Yoga den Geist zur Ruhe zu bringen und in einen Zustand von innerer Stille und Gelassenheit zu kommen. Sowohl grundlegende Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), wie auch Tiefenentspannung und Meditation sind Bestandteile der Yogastunden und sind entsprechend den Teilnehmer*innen angepasst. Es entsteht eine Übungspraxis, welche sowohl Muskulatur und Ausdauer aufbaut, aber auch Beweglichkeit und innere Balance fördert. So fühlt man sich nach einer Yogastunde entspannt und vitalisiert zugleich.

10x donnerstags, ab 02.03.23, 19.45 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

Euro 90 bei 5 – 8 Personen



Feldenkrais: Leichtigkeit und Präzision – entdecken Sie Ihr verborgenes Bewegungspotential

Claudia Helbig

Jeder kann von der Feldenkrais-Methode profitieren: ob Senioren, die beweglich bleiben oder wieder werden wollen, ob Sportler, die an effektiver und kraftsparender Bewegungsausführung interessiert sind, ob Musiker, die in ihrer Technik mehr Präzision und Entspannung suchen, ob Menschen, die Beschwerden haben und aus ihren ungünstigen Bewegungsmustern zu stimmigen Bewegungslösungen finden möchten. In der Feldenkrais-Arbeit steht die Körper- und Bewegungswahrnehmung im Vordergrund.

Ohne Leistungsdruck und Zielvorgabe erkunden Sie die Ihnen eigenen, nicht selten starr gewordenen Bewegungsmuster, erkunden spielerisch neue Bewegungsdimensionen und entwickeln so Möglichkeiten, variabler, flexibler und mit größerer Leichtigkeit zu agieren.

Die von Moshe Feldenkrais entwickelten Bewegungssequenzen leiten zu sanften, manchmal scheinbar banalen Bewegungen an, die eine erstaunliche Wirkung und Kraft entfalten und beeindruckende Effekte in der Koordination, Bewegungsqualität und Eigenwahrnehmung bewirken können.

**M4101 – 8x mittwochs, ab 01.03.23,
10.30 – 11.45 Uhr**
Euro 72 bei 5 – 8 Personen

**M4102 – 6x mittwochs, ab 10.05.23,
10.30 – 11.45 Uhr**
Euro 54 bei 5 – 8 Personen

**M411 – 7x montags, ab 27.02.23,
17.00 – 18.15 Uhr**

Euro 63 bei 5 – 8 Personen

Je Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

Feldenkrais-Methode: Entspannung für den Rücken

Hannelore Kronen

Viele von uns leiden an Verspannungen, besonders im Nacken-, Schulter- und unterem Rückenbereich. Mit der Feldenkrais-Methode lassen sich Verspannungen, Schmerz und Bewegungseinschränkungen lösen und Fehlhaltungen beseitigen. Entdecken Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden neu! Für Anfänger und Feldenkrais-Erfahrene.

**M4121 – 10x donnerstags, ab 02.03.23,
16.45 – 18.00 Uhr**
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

**M4122 – 10x donnerstags, ab 02.03.23,
18.15 – 19.30 Uhr**
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

Je Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

@ Feldenkrais – Online

Simone Conen

Ein starker Rücken wird nicht allein von der Stärke der Muskeln getragen. Für eine effektive und mühelose Muskeltätigkeit des Rückens und des gesamten Körpers ist die Koordinationsfähigkeit der Muskelketten, also das bewusste Vorhandensein der sogenannten funktionellen Bewegungsabläufe, entscheidend.

Die Feldenkrais-Methode vermittelt dies mit sanften und einfachen Übungen. Sie erleben die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule durch daserspüren von verschiedenen Bewegungsabläufen. Alte Bewegungsmuster können aufgelöst und in neue umgewandelt werden und somit eine dauerhafte und positive Haltungsänderung bewirken. Moshe Feldenkrais, der Begründer dieser Methode, nannte deshalb seine Art der Übungen „Bewegung durch Bewusstheit“.

M4131 – 8x donnerstags, ab 02.03.23
Euro 43 ab 9 Personen

M4132 – 7x donnerstags, ab 15.06.23
Euro 37 ab 9 Personen

**Je 19.00 – 20.00 Uhr,
Online-Kurs: Teilnehmen von zuhause aus**

M414

Ein Weg zu einem freien Nacken – mit Feldenkrais

Claudia Helbig

Ein verspannter Nacken, ein starrer Hals, Kopfschmerzen aufgrund von Verspannungen – das kennen viele Menschen.

Mit ausgewählten Lektionen aus der Feldenkrais-Methode kann der Körper lernen, Fehlspannungen aufzulösen, den Nacken zu entspannen, der Hals wird freier, die Beweglichkeit größer, der Kopf kann seinen natürlichen Platz auf der Wirbelsäule finden. Die abwechslungsreichen Bewegungsfolgen lassen Sie ihre Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten erforschen und neue und ungewohnte Möglichkeiten entdecken. Die verschiedenen Körperteile können lernen effizienter zusammen zu spielen. Dadurch kann sich eine mühelose Haltung und größere Bewegungsfreiheit ergeben. Die Bewegungen werden sanft und ohne Anstrengung ausgeführt. Im Vordergrund steht das Erforschen und Experimentieren mit dem eigenen Körper und seinem verloren gegangenen Bewegungspotential, das es wieder zu entdecken gilt.

**4x montags, ab 27.02.23, 18.30 – 19.45 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum**
Euro 36 bei 5 – 8 Personen

Rehabilitative Gymnastik für Rücken und Bewegungsapparat

Claudia Helbig

Ob Rücken-, Knie-, Hüft-, Schulter- und/oder Gelenksbeschwerden, Fehlhaltungen, Osteoporose, Skoliose, Fibromyalgie oder rheumatische Erkrankungen, sanfte gymnastische Übungen können helfen, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Wir werden Muskeln kräftigen und dehnen, die Verbesserung von Koordination und Flexibilität sowie Körperwahrnehmung angehen und Bewegungsmuster erkunden, die sich auf die betroffenen Körperbereiche und Gelenke wohltuend auswirken. Die Übungen werden sich an den körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen orientieren. Machen Sie mit – unter fachkundiger Anleitung „trainieren“ Sie für ein besseres Wohlbefinden in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck!

M4201 – 8x mittwochs, ab 01.03.23
Euro 72 bei 5 – 8 Personen

M4202 – 6x mittwochs, ab 10.05.23
Euro 54 bei 5 – 8 Personen

**Je 09.00 – 10.15 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum**

M421

Rückenfitness für die Frau

Sieglinde Schirmer

Kräftigen und dehnen Sie Ihre tiefliegende, haltungsaufrichtende Muskulatur (ohne und mit Kleingeräten), erhalten Sie die Elastizität Ihrer Faszien durch regelmäßiges Training. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden Sie dynamischer und beweglicher. Verschiedenste Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau und senken somit den Muskeltonus. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den richtigen Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag.

**15x montags, ab 27.02.23, 08.30 – 09.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**
Euro 80 ab 9 Personen

→ Hinweis

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de



Pilates

Pilates ist ein Workout für den ganzen Körper. Es kräftigt die Muskeln, fördert aber auch die Dehnfähigkeit des Bewegungsapparates in methodisch sinnvoll aufgebauten Übungsformen nach Joseph Pilates. Bereits nach einigen Trainingsstunden bemerken Sie erste positive Veränderungen an ihrem Körper. Die Übungen stärken die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Haltung, Atmung und Beweglichkeit verbessern sich. Die Bedeutung der Faszien im Training und der Trainingsplanung nimmt immer weiter zu. Auch im Pilates werden die Faszien in vielen Einheiten in die Trainingsarbeit mit eingebunden. Eine gut trainierte Tiefenmuskulatur bildet die Basis für die Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers.

M425 Pilates- und Faszientraining 50+

Sieglinde Schirmer

für Sie und Ihn – für (fast) jedes Alter – offen für Geübte und auch für Einsteigende

**15x montags, ab 27.02.23, 09.45 – 10.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

M426 Pilates: Fortgeschrittene

**10x dienstags, ab 28.02.23, 18.15 – 19.15 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 53 ab 9 Personen

Bewegung und Fitness

M430 Stretching meets Bodyforming

Birgit Panovsky

Bewegen, Wohlfühlen und Entspannen: Das gezielte Muskeltraining führt zu mehr Kraft, Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Schwache Muskelgruppen (Bauch, Rücken etc.) werden gekräftigt, die zu Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt. Kombiniert mit bewusster Atmung, Balanceübungen und Stretching entsteht ein entspannender Wohlfühleffekt.

**16x dienstags, ab 28.02.23, 19.30 – 20.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 85 ab 9 Personen

Body-Feeling – Wellness für Körper und Geist

Birgit Panovsky

Die Stunde enthält verschiedene Elemente aus Qi Gong, Tai Chi, Yoga und Pilates, kombiniert mit traditionellen Kräftigungs- und Dehnübungen. Ziel ist, den Körper zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern. Trainiert wird zu angenehmer, ruhiger Musik. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**M431 – 15x montags, ab 27.02.23,
19.00 – 20.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**
Euro 80 ab 9 Personen

**M432 – 16x mittwochs, ab 01.03.23,
08.30 – 09.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**
Euro 85 ab 9 Personen

**M433 – 16x dienstags, ab 28.02.23,
18.15 – 19.15 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum**
Euro 85 ab 9 Personen

M434 Body-Fitness für Sie und Ihn

Sandra Suchomel

Ein gezieltes, rückengerechtes Training zur Kräftigung der Muskulatur für alle, die viel im Sitzen oder Stehen arbeiten. Nach dem Aufwärmen mit Koordinations- und Ausdauerübungen werden alle Muskeln bei fetziger Musik gekräftigt und gedehnt. Wirbelsäulengymnastik (keinesfalls langweilig) fließt mit ein; am Ende Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen.

**15x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

M435 Fitness für die Frau

Sieglinde Schirmer

Allen, die für Rücken, Bauch, Beine, Po und Psyche etwas tun wollen, bietet diese Stunde:

- Kraftausdauerübungen, auch aus dem „Pilates“-Programm (keine Vorkenntnisse erforderlich) mit und ohne Kleingeräte
 - gezielter Aufbau der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur
 - Übungen für die Elastizität der Faszien
 - Herz- und Kreislauftraining
 - Koordinationsverbesserung (Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus usw.)
 - Dehn-, Atem- und Entspannungsmethoden.
- Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness verbessert sich mit jeder Trainingseinheit!

**16x dienstags, ab 28.02.23, 08.30 – 09.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 85 ab 9 Personen

M440 Bodyweight-Training

Alexandra Stadler

Komm zum erfolgreichen und effizienten Fitness-training! Bodyweight-Training ist ein anspruchsvolles Training, welches nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Du baust nicht nur Muskeln auf und verbrennst Fett, Du entwickelst auch mehr Kraft und Energie, stärkst die Ausdauer sowie Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit. Die Übungen können in Varianten ausgeführt und damit auf die unterschiedlichen Fitnesslevels angepasst werden.

**14x mittwochs, ab 01.03.23, 19.15 – 20.15 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum**

Euro 101 bei 5 – 8, Euro 75 ab 9 Personen



**M441
Zumba® Fitness**

Yumi Yamamoto

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- bzw. Tanzstilen. Das Zumba®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining zu einem Fitness-Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperfordernden Muskelaufbau bietet. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für ihre Gesundheit tun können.

Dieser Zumba® Kurs baut auf einfachen Bewegungen und Kombinationen auf und ist daher für alle geeignet, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Tanz haben und noch nie einen Kurs besucht haben. Teilnehmen kann jeder, egal welchen Fitness-Niveaus. Genießen Sie Sport in einem gesunden, fröhlichen und partyähnlichen Umfeld!

**12x donnerstags, ab 02.03.23, 17.30 – 18.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 64 ab 9, Euro 86 bei 5 – 8 Personen

**M442
Orientalischer Tanz für geübte
Tänzerinnen**

Brigitte Büchler

Orientalischer Tanz bietet für jede Frau, die Freude an Bewegung und Musik hat – unabhängig von Alter und Statur – die Möglichkeit, etwas für Körper und Seele zu tun. Ein stärkeres Körperbewusstsein und mehr Beweglichkeit sind Ziele, natürlich auch der Spaß beim gemeinsamen Üben und Tanzen.

**15x freitags, ab 03.03.23, 18.30 – 19.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

Richtig fit – Fitnessstraining 50+

Sieglinde Schirmer

- Muskelkräftigung für Wirbelsäule und Haltung
- Faszientraining, um deren elastische Fähigkeiten zu verbessern
- Herz- und Kreislaufprogramm zur verbesserten Sauerstoffaufnahme
- Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Gewandtheit
- Koordinationstraining, um Gleichgewicht und Reaktionsvermögen zu verbessern (Sturzprophylaxe)
- Atem- und Entspannungsübungen, um Stresshormone abzubauen und Verspannungen zu lösen.

**M451 – 16x dienstags, ab 28.02.23,
09.45 – 10.45 Uhr**

Euro 85 ab 9 Personen

**M452 – 16x dienstags, ab 28.02.23,
11.00 – 12.00 Uhr**

Euro 85 ab 9 Personen

**M453 – 15x montags, ab 27.02.23,
11.00 – 12.00 Uhr**

Euro 80 ab 9 Personen

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

**Fit und gesund 50+
ein bewusstes und funktionelles
Bewegungstraining mit Schwerpunkt
aus Übungen der Physiotherapie
und Rückenschule**

Roswitha Pis

Das „Rund-Um-Programm“ ist ein vielfältiger Mix aus Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Dehnübungen der verkürzten Muskulatur und Kräftigungsübungen vor allem des tiefliegenden Halte- und Stützapparates. Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Im Vordergrund der Kursstunden stehen die Steigerung bzw. der Erhalt der Lebensqualität und der Spaß am gemeinsamen Training.

**M454 – 16x freitags, ab 17.03.23,
08.50 – 09.50 Uhr,**

Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 85 ab 9 Personen

**M456
Ganzkörperfitness 60+ für Sie und Ihn**

Christine Fußstetter

Starke Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskeln, eine gute Haltung und somit Entlastung der Gelenke, mehr Beweglichkeit, verbesserte Sauerstoffaufnahme: all das sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings. Kräftigen Sie ohne und mit Kleingeräten Ihr Muskelkorsett und erhalten Sie durch gezieltes Üben die Elastizität Ihrer Faszien; halten Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung und fordern Sie Ihren Gleichgewichtssinn. Verschiedenste Atem- und Entspannungsübungen verhelfen, den Muskeltonus zu senken.

**10x montags, ab 27.02.23, 16.30 – 17.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**

Euro 72 bei 5 – 8, Euro 53 ab 9 Personen

**M457
Gesund und beweglich im besten Alter**

Marie-Luise Kaiser

Zu leichter Musik wird der ganze Bewegungsapparat durch gezielte Übungen mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und die Ausdauer und Koordination gefördert sowie der Beckenboden trainiert. Einsteigende jederzeit willkommen!

**15x dienstags, ab 14.02.23, 09.30 – 10.30 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum**

Euro 108 bei 5 – 8 Personen





*Seit über 65 Jahren
Wendelstein-
Apotheke
Engagiert und gut
gelaunt beraten wir
Sie gerne rund um
Ihre Gesundheit.*

**Wendelstein-
Apotheke**

Apothekerin Monika Mayer
Rosenheimer Straße 16
83059 Kolbermoor
Tel. 08031 91236 · Fax 08031 98445
wendelstein.apotheke@gmail.com

Wir bieten folgende Serviceleistungen:
Verleih von Medela-Milchpumpen · Babywaagen · Pari-Inhalationsgeräte
Kompressionsstrümpfe nach Maß · Blutdruckmessen · Blutzuckermessungen

Bestellung per E-Mail oder App: 

**M458
Fit und gesund 70+ – im Stehen und im Sitzen
Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining**

Roswitha Pis

Dehnungs- und Mobilisierungsübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit aller Gelenke. Osteoporose-spezifische Kräftigungsübungen fördern und unterstützen die aufrechte Haltung der Wirbelsäule; so kann dem Abbau der Knochen-substanz entgegengewirkt werden. Ziel ist es, mit differenzierten Übungen an verschiedenen Handgeräten Schmerzen zu lindern, Muskeln zu entspannen, den Stützapparat zu kräftigen. Integrierte Gleichgewichts-, Koordinations- und Sturzprophylaxe-Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen wieder Spaß und Freude an der Bewegung. Wir üben vor allem im Sitzen und im Stehen.

**16x freitags, ab 17.03.23, 10.00 – 11.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen**

**M459
Seniorenrechtliches Ganzkörpertraining**

Roswitha Pis

Ein Ganzkörperprogramm mit Dehn- und Kräftigungsübungen des gesamten Bewegungsapparates. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Rückenschule, Osteoporose-Prävention und Entspannungstechniken runden das Programm ab. Nützliche Alltagstipps bringen wieder Freude an der Bewegung und steigern die Lebensqualität.

**9x freitags, ab 17.03.23, 11.10 – 12.10 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 65 bei 5 – 8 Personen**

Ernährung

**M470
Reisen Sie kulinarisch durch Indien**

Charanjit Heer

Verwöhnen Sie Ihre Sinne kulinarisch mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Jede Region Indiens hat ihre typischen Spezialitäten. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen einige traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Biologischen Anbau.

**Donnerstag, 27.04.23, 17.30 – 22.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 30 + Euro 22 Verzehrgeld**

Frisch von der Wiese – Kochen mit Wildkräutern

Christine Liebhart

Essbare Frühlingskräuter sind die Zutaten für die „Rezepte aus der Natur“. Die Auswahl ist reichhaltig, die frischen Blätter besonders zart und schmackhaft und sie stecken voller Vitalstoffe, die unseren Körper nach dem Winter wieder in Schwung bringen. Nach einer kurzen Bestimmungsrunde auf der Wiese, bei der Erkennungsmerkmale und Wirkung besprochen werden, widmen wir uns anschließend ganz der kreativen Kräuterküche und bereiten ein schmackhaftes Menü zu. Dabei lernen Sie beim gemeinsamen Verköstigen den Geschmack der Kräuter und Blüten näher kennen, und werden erstaunt sein, wie fein längst vergessene heimische Kräuter schmecken und wie wunderbar sich damit kochen lässt. Zum Nachkochen zu Hause gibt's die Rezepte.

**M141 – Freitag, 28.04.23
M142 – Freitag, 19.05.23
je 17.00 – 20.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 27 zzgl. Euro 12 Verzehrgeld**



Biohof Schlarb
Nah an der Natur ... iss besser!

**Gemüse, Kartoffeln,
Rindfleisch und Getreide**

Hofladen
Di. & Fr. 9-12 /14-18 Uhr

Märkte
Di. Rathausplatz Kolbermoor 9-13 Uhr
Sa. Brückenwirt Kolbermoor 8-12 Uhr
Sa. Rathaus Bad Feilnbach 8-13 Uhr

Familie Schlarb
Dr. Thann-Str. 1a
83059 Kolbermoor-Schlarbhofen
www.biohofsclarb.de



Elektro Hartinger
& Sohn GmbH & Co. KG

**Werde Teil unseres
Teams!**

**Bewirb Dich jetzt für eine
Ausbildung in unserem
Unternehmen!
Weitere Informationen findest du
unter**

www.elektro-hartinger.de/karriere



**Wir freuen uns auf Deine
Bewerbung!**

**Dein Team von Elektro Hartinger
und Sohn**

Elektro Hartinger und Sohn GmbH & Co. KG
Gewerbepark- Conrady 2
83059 Kolbermoor
bewerbung@elektro-hartinger.de
08031/2942-0



Theaterfahrten

→ Informationen und Ankündigungen in der örtlichen Presse. Anmeldung und individuelle Auskünfte bei Herrn Lechermann unter Telefon 08031 92111 oder E-Mail: musikfan48@freenet.de

Die Teilnehmer werden vorher über den Inhalt der einzelnen Veranstaltungen informiert.

Wichtiger Hinweis:

Die Anmeldung für eine Theaterfahrt ist verbindlich. Die Gebühren können nur per Bankeinzug beglichen werden. Eine Rückzahlung für eine gebuchte Theaterfahrt kann nicht erfolgen. Bei Verhinderung kann der Teilnehmer für Ersatz sorgen. Zustiege sind in Großkarolinenfeld, Kolbermoor und Bad Aibling.

Geplante Theater- und Konzertfahrten 2023

05.02.23

→ **Lakmé** (Léo Delibes)

04.03.23

→ **Salome**

(Richard Strauss) u.a. Waltraud Meier

01.04.23

→ **Ein Sommernachtstraum**

(Felix M. Bartholdy, Ballett)

06.05.23

→ **Nabucco** (Giuseppe Verdi)

30.06.23

→ **Otello**

(Giuseppe Verdi) u. a. Anja Harteros

30.07.23

→ **Aida** (Giuseppe Verdi)



Licht und

M501

Licht und Farbe: Workshop zum experimentellen Malen

Sandra Weissenbacher

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, mit Begleitung, Anregung und Unterstützung durch die Kursleiterin Leinwände farbenprächtig und ausdrucksstark zu gestalten. Jede und Jeder kann sich hier auf den Weg der experimentellen Kunst begeben und seine Idee der individuellen Gestaltung verwirklichen. Vielleicht haben Sie eine Vorstellung, mit welchem Wunschbild Sie Ihre Räumlichkeiten schmücken möchten, finden aber den Weg zur Umsetzung nicht? Oder vielleicht sind Sie ganz offen für den kreativen Prozess und möchten sich inspirieren lassen von den Anschauungsmaterialien der Kursleiterin? Es werden verschiedene Techniken und Materialien vorgestellt und verwendet (Acrylfarbe, Schlagmetalle in Gold, Silber und Kupfer, Strukturmasse, unterschiedliche Papiersorten, Dekoartikel etc.). Malerfahrten sind willkommen, aber nicht unbedingt notwendig.

Sandra Weissenbacher ist Kirchenmalerin, Erzieherin und freischaffende Künstlerin.

Bitte anmelden bis 8. Mai 2023

Samstag, 13.05.23 und Sonntag, 14.05.23, je 10.00 – 15.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule, Kunstraum

Euro 78 + ca. Euro 15 für Material an Kursleiterin, Kooperation vhs Rosenheim

M503

Einführung in die Aquarellmalerei

Alexandra Luciani

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken der Aquarellmalerei kennen und anwenden. Praktische Materialkunde findet ebenso ihren Platz wie Umgang mit Farben und Techniken des Farbauftrags, Bildkomposition und Perspektive. Mit keinem anderen Mittel lässt sich in der Malerei eine derartige Leichtigkeit und Transparenz erzeugen wie im Aquarell. Im Vordergrund steht das Experimentieren, die Neugierde auf Farben und Formen und das, was durch das Zusammenspiel von Wasser und Farbe entsteht.

In diesem Kurs kann jeder – auch ohne Erfahrung im Aquarell teilnehmen – und auf Entdeckungsreise seiner Fähigkeiten gehen. Wer schon Erfahrungen mitbringt, ist ebenso eingeladen, sein Talent und seine Fähigkeiten zu entwickeln, zu teilen und in angenehmer Atmosphäre seiner Kreativität Platz zu geben.

Mitbringen siehe www.vhs-kolbermoor.de

5x donnerstags, ab 04.05.23, 18.00 – 20.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 67

M505

Figürliches Zeichnen im Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke in München

Pascale Luisa Huber

Wenn Sie das Zeichnen von Menschen lernen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Einen menschlichen Körper zeichnen zu können, setzt ein Verständnis für Anatomie und Proportionen voraus. Das Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke zeigt Skulpturen der griechischen und römischen Antike. Sie üben das Abzeichnen der Skulpturen und lernen dabei Tipps und Tricks kennen, die dabei helfen werden, das Zeichnen von Körpern zu meistern.

Wenn Sie dann eigene Charakterstudien und Figuren zeichnen, können Sie dieses Wissen über die menschliche Proportion in Kunstwerken gezielt einsetzen.

3x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 19.30 Uhr, Treffpunkt: Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke München

Euro 74 gilt bei 4 – 5 TN, der Eintritt im Museum ist kostenfrei, Kooperation mit der vhs Rosenheim

M506

Landschaftsmalerei in Aquarell

Pascale Luisa Huber

Mit Pinseln, Farbflecken und Erkundung aller Möglichkeiten, die Aquarell bietet, versuchen wir in der Landschaft schnell und impulsiv Stimmungen einzufangen. Dazu erproben wir Techniken wie Waschungen und spielen mit der Abstraktion durch lose Flecken und lockere Striche.

Mitbringen siehe www.vhs-kolbermoor.de

Dienstag, 16.05.23, 18.00 – 20.30 Uhr, Treffpunkt an der Fußgängerbrücke über die Mangfall, Kolbermoor, Höhe Heubergstraße.

Euro 16

→ Einen weiteren Workshop mit Pascale Huber „**Florales Zeichnen und Aquarellieren**“ finden sie unter Kurs 132

M510

„Blau machen“ – Faszination Cyanotypie

Christian Poitsch

Cyanotypie oder Eisenblaudruck ist ein altes fotografisches Edeldruckverfahren, das ausschließlich mit blauer Farbe arbeitet. Der Einführungs-Workshop in diese faszinierende Technik findet in freier Natur an der Mangfall statt. Mit Hilfe des Sonnenlichts wird auf den fotosensibilisierten Untergrund eine Negativkopie der Vorlage belichtet. Es entstehen Unikate in der Farbe „Berliner Blau“.

Sonntag, 07.05.23, 11.00 – 15.00 Uhr, Treffpunkt: Mangfalldamm Höhe Zugspitzstraße Euro 42 inkl. Material

M512

Goldschmieden – Crash Kurs Ringe – Ohrstecker – Anhänger

Thomas Proft

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens.

Vorkenntnisse nicht erforderlich; Material im Kurs erhältlich.

Samstag, 08.07.23, 10.00 – 14.00 Uhr, Adolf-Rasp-Schule, Werkraum

Euro 51 + Euro 10 Nebenkosten an Kursleiter, + Material nach Verbrauch

M520

Seifen sieden – leicht gemacht!

Christiane Mayrl

Lassen Sie sich entführen in die faszinierende Welt des Seifensiedens! Seife sieden ist eine kleine Kunst und ein altes Handwerk, das Jeder erlernen kann. Durch das Vermischen von pflanzlichen Ölen und einer Lauge entsteht in einem chemischen Prozess eine eigene Seifencreation. Die individuell hergestellte Seife ist hautpflegend und ein beliebtes Mitbringssel.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

Montag, 13.03.23, 18.00 – 21.00 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 21 + 10 Euro Materialgeld

M521

Waschmittel & Co. – einfach gemacht und gut für die Umwelt

Christiane Mayrl

Waschmittel, Weichspüler und WC-Haushaltsreiniger selbst zu machen hat viele Vorteile und ist einfach zu bewerkstelligen. Mit einfachsten Mitteln lassen sich diese Produkte zu einem Bruchteil der Kosten herstellen. Es ist günstiger, gesünder und umweltfreundlicher.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

Montag, 17.04.23, 18.00 – 21.00 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 21 + 7 Euro Materialgeld

Schatten



→ Mehr Infos zu den Kursen unter vhs-kolbermoor.de

M530 „Spaß am Nähen“ – Grundkurs

Anita Weiß

Sie möchten gerne lernen, Schönes aus Stoff selbst zu erschaffen? Dann wecken Sie Ihr Talent und gesellen Sie sich zu unserem Neueinsteiger-Nähkurs! In lockerer Runde lernen Sie unter Gleichgesinnten, wie Sie mit Stoff, Nadel und Faden sowie mit der Nähmaschine ganz einfach effektvolle Dinge zaubern können. Natürlich soll daraus auch ein eigenes Projekt entstehen – das kann eine einfache Bluse sein, Kissen, Taschen oder wie wäre es mit einem Doubleface-Hüftschmeichler? Sie müssen keine fertige Idee mitbringen – die entwickelt sich auch im Austausch und mit den Anregungen der Kursleiterin!

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**4x mittwochs, ab 01.03.23, 18.00 – 20.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum
Euro 75**

Projektwerkstatt „Freies Nähen“ – Nähtreff für Grundlagenkünstler

Anita Weiß

Sie haben Spaß am Nähen, beherrschen die Grundlagen-Techniken und möchten jetzt mit fachkundiger Unterstützung und individueller Anleitung ein eigenes Projekt verwirklichen? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Am ersten Abend werden Ideen besprochen und weiter entwickelt. Anita Weiß gibt hier schon wesentliche Ratschläge, was mit welchen Mitteln und Stoffen und entsprechend der eigenen Vorstellungen umgesetzt werden kann. Dann geht es los! Unter Ihren Händen nimmt die Idee Form an, Sie lernen alles, was nötig ist, um zum Erfolg zu gelangen. Es macht Spaß, sich selbst zu kleiden – individueller und ausdrucksstärker geht es kaum! Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**M531 – 4x mittwochs, ab 19.04.23,
18.00 – 20.30 Uhr**

**M536 – 4x freitags, ab 03.03.23,
17.00 – 19.30 Uhr**

**Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum
Je Euro 75**



Zu lang, zu kurz, zu eng, zu weit? Workshop Änderungsschneiderei

Anita Weiß

Ob länger oder kürzer, enger oder weiter, ob ein Riss, Loch, Knöpfe oder Taschen, ob bunter, peppiger, lustiger oder klassischer – alles kann geändert werden! Willkommen sind Lieblingsteile, Flohmarktschnäppchen, Ererbtes und Wieder-Entdecktes, zu Kleines und zu Großes – wir werden viel Spaß dabei haben, alles in neue Form und Farbe zu bringen! Anita Weiß gibt individuelle Anleitung zum eigenen Projekt – und korrigiert, falls Vorkenntnisse und Ideen nicht in Einklang zu bringen sind.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

M540 – Samstag, 25.03.23

M541 – Samstag, 17.06.23

**je 09.00 – 13.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum
Je Euro 30**

M546 Dirndl selbst schneiden

Anita Weiß

Auch das schönste Dirndl sieht nur dann gut aus, wenn es richtig sitzt. Also am besten selbst nähen! Im Laufe des Kurses wird ein klassisches Dirndl nach persönlichen Maßen und in eigenen Modell- und Farbwünschen gefertigt. Das Handwerkszeug, das Sie dafür benötigen, lernen Sie im Kurs. Grundlegende Nähtechniken sollten beherrscht werden. Rückfragen und Absprachen vorab bei der Kursleiterin.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**5x freitags, ab 21.04.23, 17.00 – 19.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum
Euro 94**

M547 Workshop: Dirndl ändern und Schürzen nähen

Anita Weiß

In diesem Workshop bringen Sie Ihr Dirndl mit und legen selbst bei den notwendigen Änderungen Hand an. Die Kursleiterin steht Ihnen zur Seite und zeigt, wie Sie Ihre Wünsche umsetzen. Alternativ fertigen Sie eine oder zwei neue Schürzen für Ihr bestehendes Dirndl.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**Samstag, 01.07.23, 09.00 – 13.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum
Euro 30**

**→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de**

→ Hinweis

Bei allen Nähkursen mit Anita Weiß:
bitte eigene Nähmaschine mitbringen



Faszination Trommel: Djembé und Cajón

Siegfried Hofmann

Die Djembé ist eine der ältesten und weltweit beliebtesten Handtrommeln bzw. Musikinstrument westafrikanischen Ursprungs. Das Cajón – auch „Rhythmuskiste“ oder „kleines Schlagzeug“ genannt – ist als vielseitig einsetzbare (Sitz-)Trommel bzw. als begehrtes Perkussionsinstrument allseits bekannt und für viele populäre Musikstilrichtungen bestens geeignet. Da die grundlegenden Spielweisen und Anschlagstechniken beider Instrumente nahezu identisch sind, biete ich „Djembé“ und „Cajón“ als kompakten „Trommelworkshop“ gerne an. Die Klangunterschiede allerdings sind deutlich hörbar. Wir lernen gemeinsam die „Basics“ sowie einfache bis komplexere, authentische Rhythmen und stilistisch-populäre Grooves mit Pattern- und Songbeispielen spielerisch zu trommeln.

Im Kurs für Fortgeschrittene kommt zusätzlich das Trommeln individueller „Fills & Mehr“ dazu. Als optionales Skript verwenden wir das Lehrwerk „EASY DRUMMING“ vom Autor selbst (www.voggenreiter.de) und zusätzliche Dokumente. Trommeln macht Spaß und klug, baut Stress ab, schafft Lebensfreude und regt die Ausschüttung von Glückshormonen an. Nebenbei werden Konzentrationsfähigkeit, Feinmotorik, Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit trainiert. Bitte eigenes Instrument (Djembé oder Cajón) mitbringen!

L561 – Trommelworkshop für Einsteiger,
20.00 – 21.00 Uhr

L562 – Trommelworkshop für Fortgeschrittene,
18.45 – 19.45 Uhr

Je 10x donnerstags, ab 02.03.23,
Rathaus Kolbermoor

*Euro 86 bei 5 – 8 Personen + Euro 5 für Skript
direkt beim Kursleiter*

Angebote aus der Stadtbücherei

→ Bilderbuchkino

mit Andrea Sondhauf

Bilderbuchkino mit Andrea Sondhauf
(ab vier Jahren, ca. 30 Min.)

09.03., 23.03., 06.04., 27.04., 11.05.23

Je Donnerstag, 16.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor, Trauzimmer.

Anmeldung erforderlich eine Woche vor dem
jeweiligen Termin in der Stadtbücherei

Junge vhs & Pädagogik

→ Die Kurse M616 und M617 werden bei
weniger als 8 TN in folgender Weise gekürzt:
5 TN – 8x, 6 TN – 9x, 7 TN – 11x

M616 Aufsatz-Training 3./4. Klasse

Petra Mehne

Ein gelungener Aufsatz soll lebendig und aussagekräftig erzählt sowie gut gegliedert sein. Mit coolen Arbeitsblättern und verschiedenen Aktivitäten üben wir das Gestalten von ausdrucksstarken Sätzen und spannenden Geschichten.

12x freitags, ab 03.03.23, 14.40 – 15.40 Uhr,
Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 65 + Euro 3 Material

M617 Besser in Deutsch mit Spaß & Spiel, 3./4. Klasse

Petra Mehne

Lernen in einer Kleingruppe mit interaktiven Übungen ist eine ideale Vorbereitung nicht nur für den Übertritt. Beim Üben mit pfiffigen Arbeitsblättern und beim Lösen von Rechtschreib- und Grammatik-Rätseln wird wichtiger Stoff erfasst und vertieft.

12x freitags, ab 03.03.23, 15.50 – 16.50 Uhr,
Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 65 + Euro 3 Material

M620

Miniaturgarten im Obstkistchen (für Kinder von ca. 5 bis 10 Jahren)

Bettina Sedlmair

Heute hat jedes Kind die Möglichkeit, sich einen eigenen kleinen Garten in einem Obstkistchen anzulegen – mit Kräutern, Radieschen, Wegen und noch vielem mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und damit das Kistchen schöner wird, dürft ihr es ganz am Anfang mit einem Brennstift oder Malstiften verzieren.

Samstag, 15.04.23, 09.30 – 11.00 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 11 + Euro 3 Materialgeld

M621

Wir nähen Blumen aus Filz (für Kinder ab 7 Jahren)

Bettina Sedlmair

Was wäre der Frühling ohne Blumen? Damit ihr für die Wohnung schön dekorieren könnt, darf jeder von Euch so viele verschiedene Blumen mit der Hand nähen, wie er schafft.

Samstag, 15.04.23, 11.15 – 13.15 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Seminar 2

Euro 14 + Euro 3 Materialgeld

SCHREINEREI KRUG

krug-schreinerei@t-online.de
www.krug-schreinerei.de

Grubholzerstr.3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031/98124



Milano am Rathaus

Sonn- und Feiertage durchgehend warme Küche

Pizza- + Partyservice

Lieferservice: 10.30-14.30 Uhr und 17.30-23.00 Uhr

(Mindestbestellwert für kostenlose Lieferung Kolbermoor: 14,00 €)

Mittagskarte Di.-Fr.: Täglich (außer Montag) durchgehend für Sie geöffnet.

Rathausplatz 2 · 83059 Kolbermoor · Telefon 08031 98632
info@milano.bayern · www.milano.bayern

Gipflstürma

Outdoorangebote für große und kleine Abenteurer rund um den Wendelstein
 Einfach online oder telefonisch buchen: → www.gipflstürma.de → Tel. 08066 887-440
 Wandern, Klettern, Naturerlebnisse, Langlauf, Ski- & Schneeschuhtouren, ...!



spk-ro-aib.de

Wenn man alles Wichtige schon erledigt hat.
 Wir kümmern uns gerne um Ihre finanziellen
 Ziele und Wünsche. Und Sie genießen einfach
 das Leben.

 Sparkasse
 Rosenheim-Bad Aibling

Sprachen bieten ungeahnte Chancen:

Sie werden begeistert sein, welche Möglichkeiten Ihnen eine Fremdsprache eröffnet – beruflich, aber auch privat.

Sprachen öffnen Türen:

Wenn Sie eine Fremdsprache lernen, können Sie sich im anderen Land nicht nur verständigen, eine Fremdsprache erschließt Ihnen auch die andere Kultur.

Sprachen schlagen Brücken:

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten. In einer kleinen Gruppe macht das gemeinsame Lernen Spaß!

Nutzen Sie deshalb das vielfältige Angebot der Volkshochschulen im Mangfalltal!

Wir können auf eine langjährige Erfahrung beim Sprachunterricht verweisen und genießen als Sprachvermittler hohe Anerkennung. Wir bieten Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Auffrischkurse, und das zu unterschiedlichen Zeiten.

Mit Qualität zum Erfolg

Unsere Dozent*innen verfügen über hohe fachliche und erwachsenenpädagogische Kompetenz. Deren regelmäßige Fortbildung, eine qualifizierte Teilnehmerberatung, moderne Lehrmittel und maximal 15 Lernende pro Kurs zeichnen die Volkshochschulen im Mangfalltal für Qualität und Kompetenz aus.

Gehen Sie an den Start

An den Volkshochschulen im Mangfalltal können Sie in diesem Semester mehr als ein Dutzend Sprachen lernen. Wir orientieren uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)“. Er definiert international vergleichbare Niveaustufen:

A1 und A2: Elementare Sprachkenntnisse
B1 und B2: Selbstständiges Anwenden der Sprache
C1 und C2: Kompetenter Umgang mit der Sprache

Am Ende der Grundstufe 1/A1 können Sie:

Hören: einfache Wörter und Sätze.
Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen: einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Am Ende der Grundstufe 2/A2 können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen: kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen
Lesen: kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Am Ende der Mittelstufe 1/B1 können Sie:

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Am Ende der Mittelstufe 2/B2 können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Am Ende der Aufbaustufe 1/C1 können Sie:

Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen mühelos verstehen
Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Am Ende der Aufbaustufe 2/C2 können Sie:

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen: jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

vhs Bad Aibling e. V.

Heubergstraße 2
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 4444 und 3111
Fax 08061 36871
info@vhs-bad-aibling.de
www.vhs-bad-aibling.de

Gemeindliche vhs Bad Feilnbach

Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-410 und -411
vhs@bad-feilnbach.de
www.vhs-bad-feilnbach.de

vhs Bruckmühl e. V.

Rathausplatz 1
83052 Bruckmühl
Telefon 08062 70570
info@vhs-bruckmuehl.de
www.vhs-bruckmuehl.de

Gemeindliche vhs Feldkirchen-Westerham

Rathaus, Ollinger Straße 10
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 9703-401
Fax 08063 9703-198
vhs@feldkirchen-westerham.de
www.vhs-feldkirchen-westerham.de

vhs Kolbermoor

Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
www.vhs-kolbermoor.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Auszug – gültig für jede vhs im Mangfalltal

Bezahlung

Die Kursgebühr wird spätestens bei Kursbeginn fällig. Sie wird mit dem Einverständnis des Kursteilnehmers von seinem Konto eingezogen. Barzahlung ist in den Geschäftsstellen der Volkshochschulen Bad Aibling, Bruckmühl und Kolbermoor möglich.

Rücktritt

- Die Volkshochschule kann von Veranstaltungen zurücktreten, wenn z. B. die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder der verpflichtete Dozent verhindert ist. Der Teilnehmer kann zurücktreten (**nur über das vhs-Büro**):
- bis 10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei
 - ab dem 9. Tag vor Kursbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr von Euro 8 zu entrichten
 - ab dem 4. Tag vor Kursbeginn ist die halbe Kursgebühr (mind. Euro 8) zu entrichten
 - ab dem Tag vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu entrichten
 - nach Absprache mit der Volkshochschule kann in allen Fällen eine geeignete Ersatzperson gestellt werden
Der Teilnehmer hat keinen Anspruch auf Ersatz der von ihm nicht besuchten Kursstunden.
 - Sonderregelungen gelten für Veranstaltungen mit Anmeldeschluss.

Haftung

Die Volkshochschule schließt eine Haftung für Unfälle, Verlust und Schäden jeder Art aus, ausgenommen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz.



Die Geschenkidee: Gutscheine der Volkshochschulen im Mangfalltal

Bad Aibling
Bad Feilnbach
Bruckmühl
Feldkirchen-Westerham
Kolbermoor

Ausblicke

Lassen Sie sich von unserem vielseitigen
Bildungsprogramm inspirieren.

Verschenken Sie ...

- neues Wissen
- mehr Gesundheit
- prickelnde Neugierde
- spannende Erlebnisse
- befreiende Fröhlichkeit
- wohltuende Gemeinschaft

mit einem Kurs-Gutschein oder einem Wert-Gutschein Ihrer vhs.

Sie erhalten die Gutscheine im jeweiligen vhs-Büro.

Wir beraten Sie gerne.

Anmeldung bei der Volkshochschule in

Hiermit melde ich mich **verbindlich** und unter Anerkennung der allgemeinen Geschäftsbedingungen zu folgenden Kursen an. Es erfolgt **keine** Bestätigung, Sie werden nur benachrichtigt, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist.

Ihre Daten werden elektronisch gespeichert und streng nach den Bestimmungen des Datenschutzes (siehe Homepage der jeweiligen vhs) verwendet. Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Datenschutzbestimmungen an.

SEPA – Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Gläubiger-Identifikationsnummern der vhs:

- Bad Aibling: DE73 ZZZO 0000 4604 72
- Bad Feilnbach: DE26 ZZZO 0000 2192 06
- Bruckmühl: DE80 ZZZO 0000 5731 57
- Feldkirchen-Westerham: DE42 VHSO 0000 3101 95
- vhs Kolbermoor: DE17 ZZZO 0000 1528 26

BITTE UNBEDINGT VOLLSTÄNDIG AUSFÜLLEN

Volkshochschule		
Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr
Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr
Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr

Teilnehmer*in

Name		Vorname	Geburtsdatum
Straße		PLZ, Ort	
E-Mail		Telefon/Mobil	
Kreditinstitut			
BIC (8 oder 11 Stellen)		IBAN	
Kontoinhaber (wenn Kursteilnehmer und Kontoinhaber abweichend)			
Datum		Unterschrift	

Anmeldung bei der Volkshochschule in

Hiermit melde ich mich **verbindlich** und unter Anerkennung der allgemeinen Geschäftsbedingungen zu folgenden Kursen an. Es erfolgt **keine** Bestätigung, Sie werden nur benachrichtigt, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist.

Ihre Daten werden elektronisch gespeichert und streng nach den Bestimmungen des Datenschutzes (siehe Homepage der jeweiligen vhs) verwendet. Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Datenschutzbestimmungen an.

SEPA – Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Gläubiger-Identifikationsnummern der vhs:

- Bad Aibling: DE73 ZZZO 0000 4604 72
- Bad Feilnbach: DE26 ZZZO 0000 2192 06
- Bruckmühl: DE80 ZZZO 0000 5731 57
- Feldkirchen-Westerham: DE42 VHSO 0000 3101 95
- vhs Kolbermoor: DE17 ZZZO 0000 1528 26

BITTE UNBEDINGT VOLLSTÄNDIG AUSFÜLLEN

Volkshochschule		
Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr
Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr
Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr

Name		Vorname	Geburtsdatum
Straße		PLZ, Ort	
E-Mail		Telefon/Mobil	
Kreditinstitut			
BIC (8 oder 11 Stellen)		IBAN	
Kontoinhaber (wenn Kursteilnehmer und Kontoinhaber abweichend)			
Datum		Unterschrift	

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Bergmann & Kollegen

Rechtsanwälte

Jochen Schrader

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht
Miet- und Wohnungseigen-
tumsrecht

Raphael Stanke

Rechtsanwalt
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Gabriele Kern

Rechtsanwältin

Mirjam Gärtner

Rechtsanwältin
Wirtschaftsmediatorin

Ulrich Bauder*

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Ulrich Bergmann*

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Bau- und Architektenrecht

www.bergmannundkollegen.de

kanzlei@bergmannundkollegen.de

* bis 2017

Müller-zu-Bruck-Straße 2 83052 Bruckmühl Telefon: 08062 - 9097-0 Fax: 08062 - 9097-22

jobcenter

Landkreis Rosenheim



Möslstraße 25 – Rosenheim/Westendorf St. Peter

Telefon 08031 9015-0

jobcenter-lk-rosenheim@jobcenter-ge.de

www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de

BERR

Die ganze Welt der Busreisen!

Jetzt kostenlos
unsere neuen
Kataloge anfordern!

Unsere neuen Kataloge sind da!

Zeit,
bis zur nächsten
Busreise

Loading...



Endlich
wieder
Reisemomente
erleben!



REISEBÜRO BERR

Müller-zu-Bruck Str. 3
83052 Bruckmühl

REISEBÜRO BERR

Max-Josefs-Platz 4
83022 Rosenheim

REISEBÜRO BERR

Bayerstraße 8
80335 München

ONLINE FÜR SIE : www.berr-reisen.de

Buchungs-Hotline: **08062/906750**



Das Fünf-mal-Eins
für mehr Wissen
erfahren Sie unter
folgenden Adressen:

vhs Bad Aibling e. V.
Heubergstraße 2
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 4444 und 3111
Fax 08061 36871
info@vhs-bad-aibling.de
www.vhs-bad-aibling.de

Gemeindliche
vhs Bad Feilnbach
Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-410 und -411
vhs@bad-feilnbach.de
www.vhs-bad-feilnbach.de

vhs Bruckmühl e. V.
Rathausplatz 1
83052 Bruckmühl
Telefon 08062 70570
info@vhs-bruckmuehl.de
www.vhs-bruckmuehl.de

Gemeindliche
vhs Feldkirchen-Westerham
Rathaus, Ollinger Straße 10
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 9703-401
Fax 08063 9703-198
vhs@feldkirchen-westerham.de
www.vhs-feldkirchen-westerham.de

vhs Kolbermoor
Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
www.vhs-kolbermoor.de

vhs 