



Ihre Volkshochschulen  
im Mangfalltal

# Licht

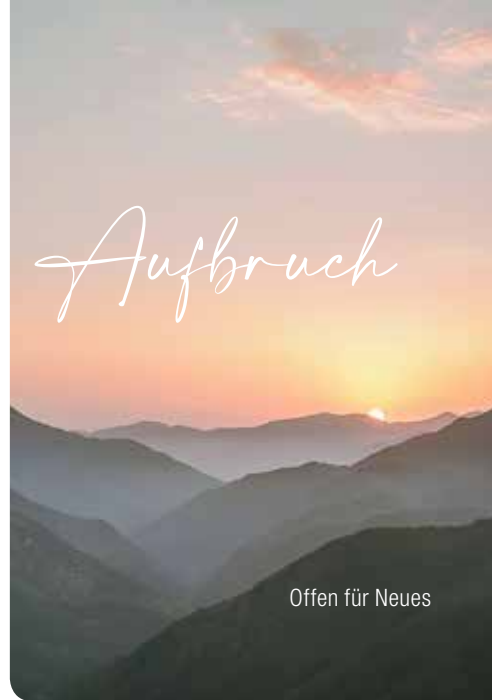
Bad Aibling  
Bad Feilnbach  
Bruckmühl  
Feldkirchen-Westerham  
Kolbermoor

Frühjahr/Sommer 2023



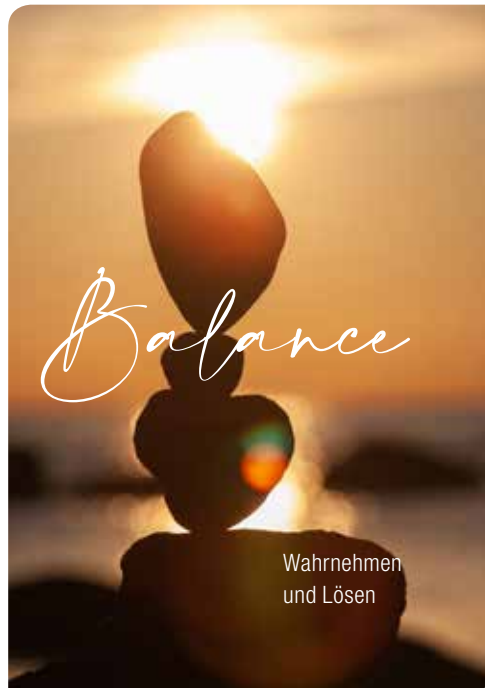
# Panorama

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
<b>Vorträge &amp; Einzelveranstaltungen</b>	10 – 14	52 – 57	66 – 73	97 – 100	120 – 128
<b>Gesellschaft und Leben</b>	14 – 17	52 – 57	66 – 73	101 – 102	120 – 128
<b>Beruf &amp; EDV</b>					
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
<b>Sprachen</b>					
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
<b>Gesundheit &amp; Fitness</b>					
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
<b>Kultur &amp; Gestalten</b>					
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
<b>Junge vhs</b>	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

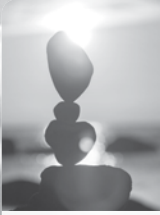
**Exkursion: Petersberg**

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

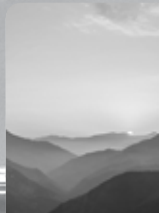
**Impuls-Vortrag mit Diskussion: Meine Vision eines ungezähmten Friedhofs**

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

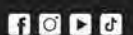
Tel. 08063 8109-0

Tel. 08061 49777-10

Tel. 08031 8706-0

Tel. 08171 1609-100

[www.badermainzl.de](http://www.badermainzl.de)



# Einzelveranstaltungen im Mangfalltal Frühjahr/Sommer 2023

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

Licht

A black and white photograph of two hikers with large backpacks and trekking poles, ascending a rocky and grassy trail. The hikers are silhouetted against a bright sky with scattered clouds. The foreground is filled with out-of-focus grass and rocks, creating a bokeh effect.

# 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**

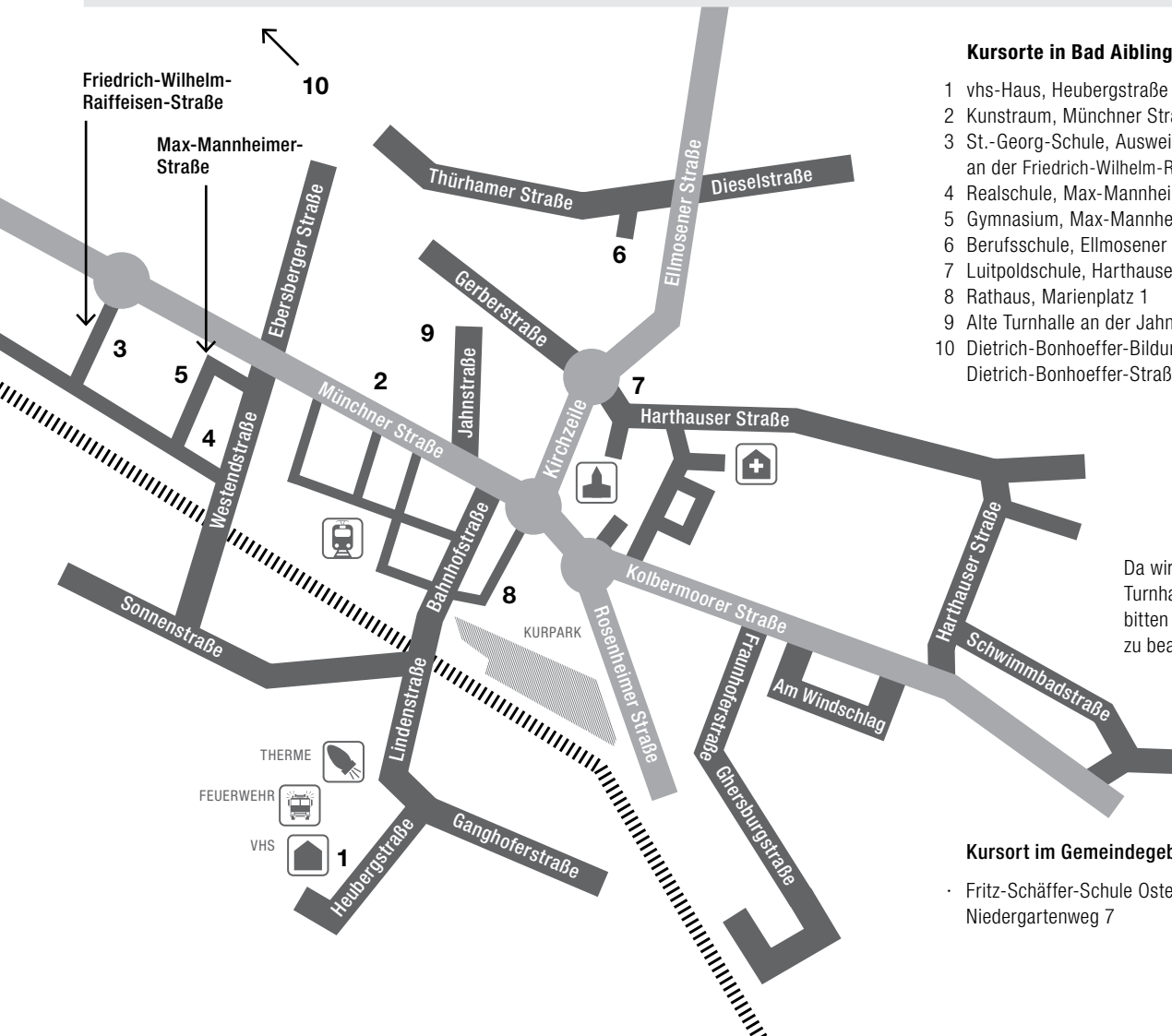
Bad Aiblinger Bürger, die im Besitz eines gültigen „Grünen Passes“ sind, erhalten auf Anfrage bei der vhs Bad Aibling Ermäßigungen von 90 % auf ihre Kursgebühren.

**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 Gemeindewappen 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](http://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](http://www.radsport-hofstetter.de)

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

**IHR PARTNER RUND UMS BIKE**

ÖFFNUNGSZEITEN  
Di - Fr 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr  
Sa 9<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> 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*



**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 Schafkopfregelein 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](http://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](http://www.boxhammer.de)  
Tel. 08061/9060-40 (-70) | E-Mail: [info@boxhammer.de](mailto: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](http://www.vhseinstufungstest.de) oder [www.sprachtest.de](http://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](http://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](http://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 Anmeldeinformationen 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](http://www.vhs-bad-aibling.de)

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](http://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](mailto:info@hgd-sicherheit.de) • [www.kompetenzzentrum-arbeitssicherheit.de](http://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](http://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](http://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



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*

**Unsere Fahrradmarken**

**CUBE**

**ROTWILD**  
- KLEINER CYCLING SERVICE

**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**

**Dein Fahrradfachgeschäft mit**  
- 400 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche  
- Zahlreichen Parkplätzen  
- Kompetentem und freundlichem Service  
- Großer Auswahl an E-Bikes, Mountainbikes, Trekkingräder, Rennräder und Kinderräder

**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](mailto:andrea.koestler.hp@gmail.com)  
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage: [hpundphysio-andreakoestler.de](http://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](http://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](http://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.

### Schneeschuhwanderungen 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-Schneeschuhwanderung 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](http://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 Nachtsch erfahren. Ein gemeinsames Essen mit passendem Nachtsch 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 Knödelmenü, 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](http://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](mailto: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](http://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](mailto:info@steuerberater-matheis.de)  
[www.steuerberater-matheis.de](http://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](mailto: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 &amp; 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, auswellt, 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](http://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](http://www.zossedder.de)

Ihr DER SACK Partner:

[www.zossedder-shop.de](http://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](mailto:info@sbsgmbh.com)  
[www.sbsgmbh.com](http://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-Ossietzky-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](mailto:auto-heindl@t-online.de)  
WEB [www.auto-heindl.go1a.de](http://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

## werbetechnik

birmoser-werbetechnik.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, Obelisk, 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



**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](http://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 wunderbare 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 selbständig 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](http://vb-rb.de/karriere)

ALLE INFOS

meine Volksbank  
Raiffeisenbank eG



LUST AUF  
KLETTERS PASS  
& MEHR

Kletterwald  
Prien am Chiemsee

KENNST DU SCHON UNSERE  
INDOOR FUN SPORTS ANLAGEN?  
[WWW.MAXXARENA.COM](http://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](http://WWW.KLETTERWALD-PRIEN.DE)

*augen  
Optik*  
**parzinger**

FÄRBERGASSE 6 · TEL. 08061/5088 · FAX 37365  
[www.optik-parzinger.de](http://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](http://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 + Verzehr 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 Spontanität, 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.

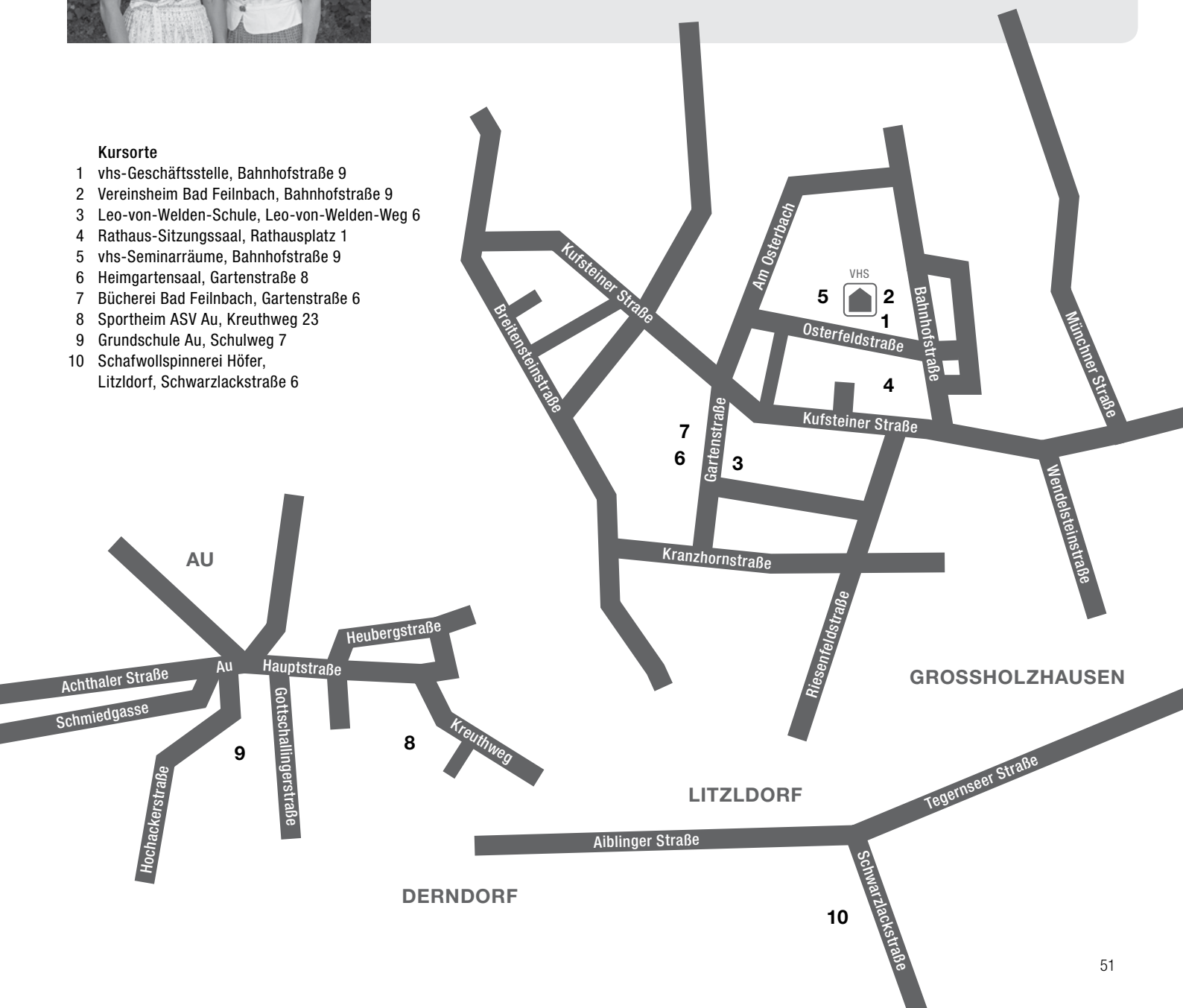
Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Feilnbach.

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 m<sup>2</sup> 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*

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

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 Lebensmittelerzeugung 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](mailto:info@elektro-kaffl.de) • [www.elektro-kaffl.de](http://www.elektro-kaffl.de)

**WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG**

...gemeinsam in die richtige Richtung.

**BSF**  
Steuerberatungs-  
gesellschaft 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](http://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](http://www.vhseinstufungstest.de) oder [www.sprachtest.de](http://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 m<sup>2</sup> Ausstellung**  
Grubholzer Straße 6, Kolbermoor  
[www.glaserei-moser.de](http://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 Trampolintaining, 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 Djembes 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 Grundausstattung 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 aufeinander gesetzt, 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](http://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  
Baulemente  
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:  
[zimmererei@schnitzenbaumer.info](mailto:zimmererei@schnitzenbaumer.info)

**[www.zimmererei-schnitzenbaumer.de](http://www.zimmererei-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.

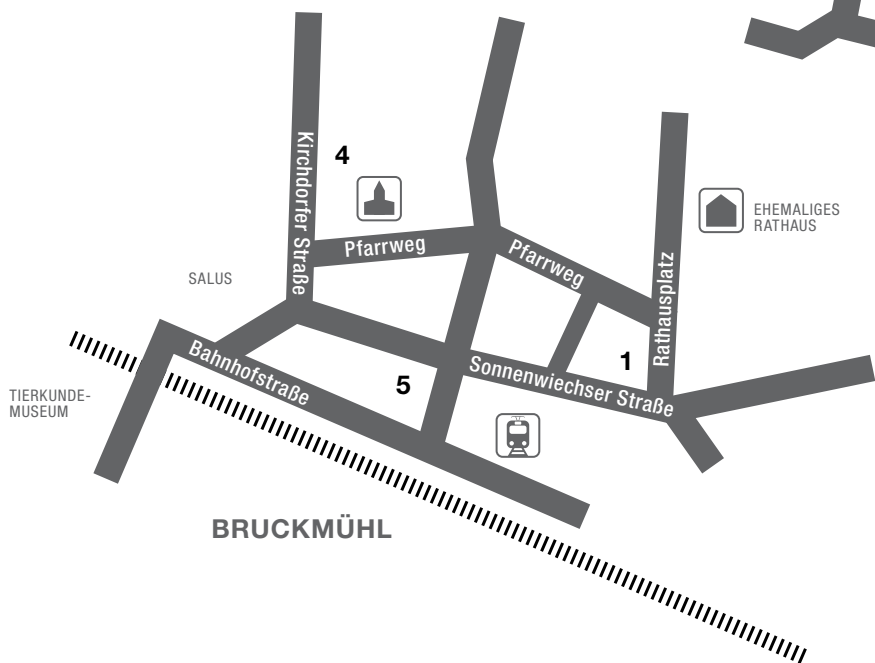
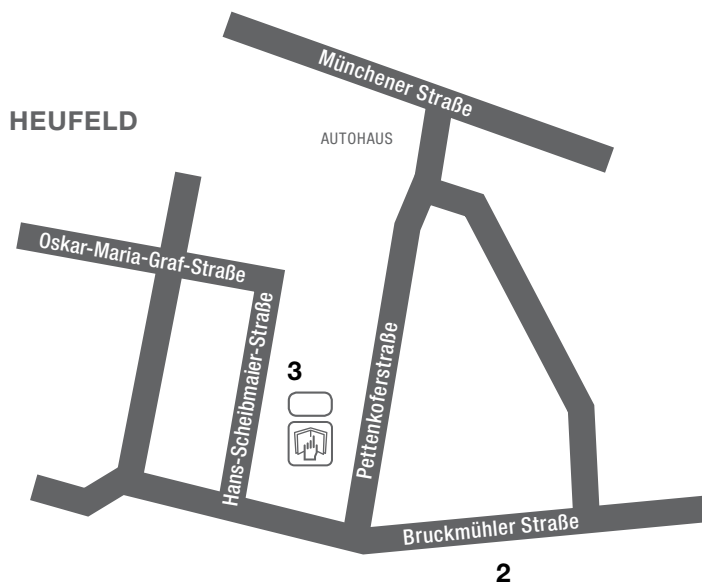
**Mitgliedschaft**  
 Die vhs Bruckmühl ist ein eingetragener Verein. Unterstützen Sie unsere Arbeit indem Sie Mitglied werden. Der Jahresbeitrag beträgt Euro 12.



**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](http://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 · CO<sub>2</sub>-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](http://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 alltagsgetesteten 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](http://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](mailto:reparaturcafe@faire-welt.net)



121

### Zero Waste im (Topf-) Garten: Ollas, Vertikalbeete und mehr

Stefanie Kießling

Einfach und erfolgreich gärtner, 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](mailto:info@tierarztpraxis-bruckmuehl.de)  
[www.tierarztpraxis-bruckmuehl.de](http://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**

*Dirkahal 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](http://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](http://www.ihk-akademie-muenchen.de/rosenheim)

**IHK Akademie**  
München und Oberbayern

Weitere Anbieter und Angebote: [www.wis.ihk.de](http://www.wis.ihk.de)

## 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](http://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](http://www.vhseinstufungstest.de) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) und [www.einstufungstests.klett-sprachen.de](http://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](http://www.vhs-bruckmuehl.de) oder  
[www.vhs-sprachpruefungen.de](http://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](http://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 Einsteigende – 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](http://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](http://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*



**PHYSIO  
THERAPIE  
KASTNER**

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](http://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](mailto:RAIN.NEUMANN@T-ONLINE.DE)

BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET:  
[WWW.KANZLEI-RUTH-NEUMANN.DE](http://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](mailto:info@cshreiner-osteopathie.de)  
[www.cshreiner-osteopathie.de](http://www.cshreiner-osteopathie.de)



FABIAN FRIED

Oberholzham 5a, 83052 Bruckmühl ☎  
0179 / 6612312 ☐ 08062 / 8086060 ☎  
[fabianfriedbaggerbetrieb@googlemail.com](mailto: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](mailto:post@unternehmensgruppe-schlamp.de)  
[www.unternehmensgruppe-schlamp.de](http://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](mailto:containerdienst@lra-rosenheim.de)  
Web: [www.containerdienst-rosenheim.de](http://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 Brustschwimmtechnik 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 Multitaskingübungen 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](http://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](http://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

### Foto-Wettbewerb: „Malen mit Licht“



© Uschi Holstein

... 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](mailto: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: Plastikschüssel, 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**  
vhs, 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

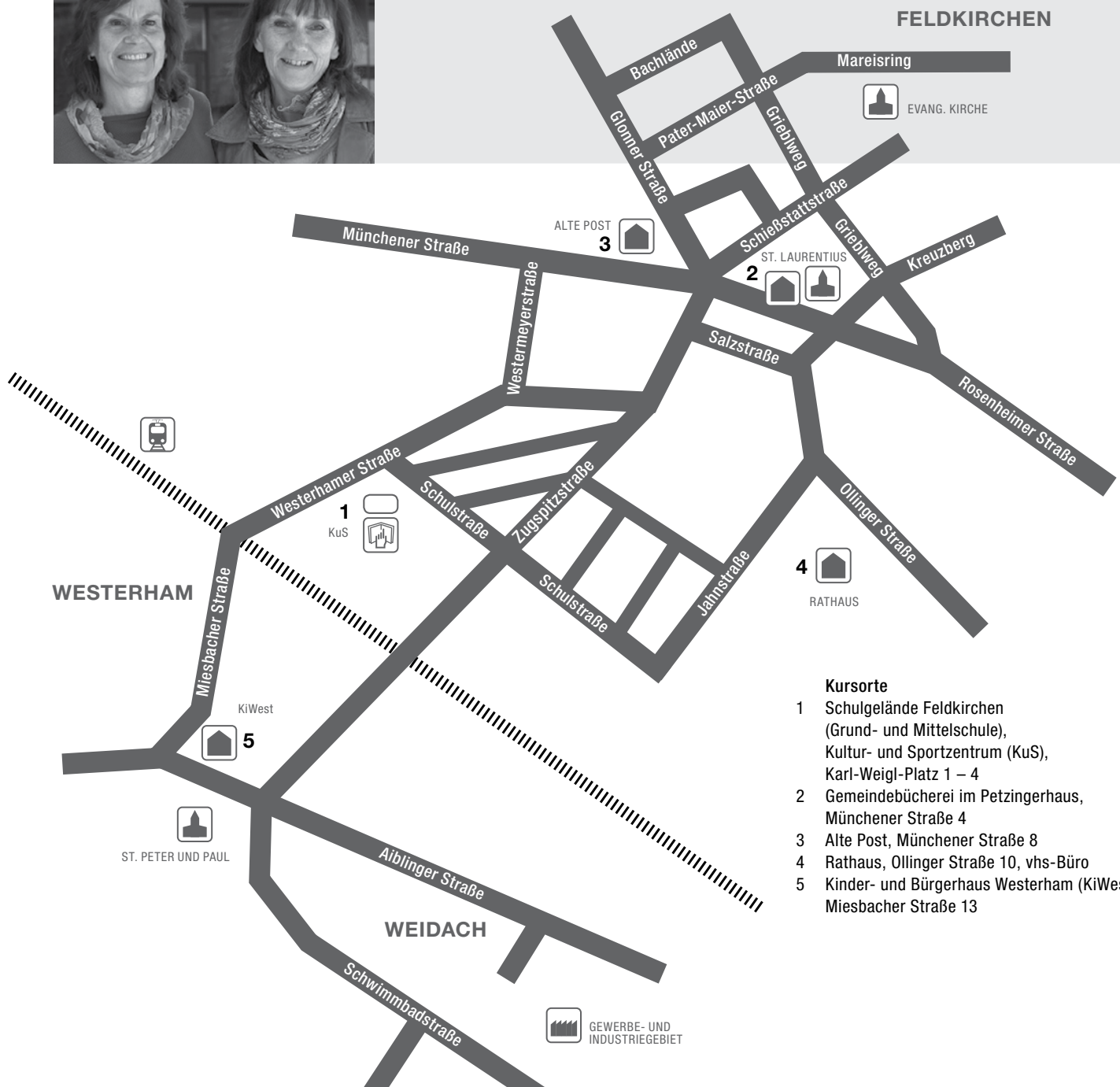
**Bürozeiten**  
 Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

**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](http://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](http://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, Wasser-schossen, 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-, Rentenversicherungs-angestellte, 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 PeiB**  
*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

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



→ Bitte beachten Sie für sämtliche Veranstaltungen die Ankündigungen in der Presse, im Gmoabrief und auf der Homepage.



**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 Anmeldedaten 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](http://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 Anmeldedaten 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 m<sup>2</sup> 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 Dietl, Susan Franke, Inge Gfrörner-Kötschau, Elfriede Grabowsky, Sonja Harig, Gisela König, Pankraz Schaberl, Karl Scherlin, Christl Schuster, Hans Selzer, Brigitte Wurmmanstätter

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!

Unsere **Onlineshop** und weitere Infos finden Sie unter [www.buchundcafe.de](http://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](mailto:sandor.berendi@allianz.de)  
[www.allianz-berendi.de](http://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](mailto: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](http://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](mailto:info@fasino-baggerbetrieb.de)    [www.fasino-baggerbetrieb.de](http://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](mailto: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 Mindestteilnehmerzahl 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](http://www.vhseinstufungstest.de) oder [www.sprachtest.de](http://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](mailto:info@fahrschule-neureither.de)  
Internet: [www.fahrschule-neureither.de](http://www.fahrschule-neureither.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

### → Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

## 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](http://www.vhs-feldkirchen-westerham.de)



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



**Für alle  
Blumenliebhaber**



**BAUMEISTER**  
BLUMEN & PFLANZEN

Altenburg 14  
83620 Feldkirchen-W.  
Tel. 08063 345

[www.gaertneri-baumeister.de](http://www.gaertneri-baumeister.de)  
[info@gaertneri-baumeister.de](mailto:info@gaertneri-baumeister.de)

... Und die, die es werden wollen.

**JOSEF LOHMAYR GmbH**

**Bauunternehmen**

Massivbau · Kellerbau

Planung · Schlüsselfertig



---



Brunauerstraße 11 • 83607 Holzkirchen/Föching  
 Tel.: 0 80 24 - 470 2730 • Mobil: 0 172 - 95 220 34  
[www.lohmayr-bau.de](http://www.lohmayr-bau.de) • [info@lohmayr-bau.de](mailto:info@lohmayr-bau.de)

## 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 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 06	09.00 – 10.00 Uhr <b>Älter werden – fit bleiben</b> KuS OG 06	08.30 – 09.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 01	08.15 – 09.15 Uhr <b>„New Body“ Ausdauer-gymnastik</b> KuS EG 02	08.30 – 09.45 Uhr <b>Yoga für Geübte</b> KuS OG 03
17.30 – 18.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b> KuS OG 01	10.00 – 11.00 Uhr <b>Älter werden – fit bleiben</b> KuS OG 06	09.30 – 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 01	09.30 – 10.30 Uhr <b>Cardio-Fitness für Sie und Ihn</b> KuS EG 02	18.00 – 19.00 Uhr <b>Zumba®</b> KuS OG 06
18.15 – 19.15 Uhr <b>„New Body“ Ausdauer-gymnastik</b> KuS EG 02	10.00 – 11.00 Uhr <b>TaiChi</b> KuS OG 03	09.30 – 10.30 Uhr <b>Rücken fit</b> KuS OG 06	16.30 – 17.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KuS OG 06	<b>Samstag</b> 14.00 – 16.00 Uhr <b>Rücken und Bandscheibe</b> KuS OG 03
18.30 – 19.30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> KuS OG 01	17.00 – 18.00 Uhr <b>Power Pilates</b> KuS OG 06	10.00 – 11.00 Uhr <b>Stilles und bewegtes Qi Gong</b> KuS OG 03	18.00 – 19.15 Uhr <b>Rücken fit</b> KuS EG 02	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> Hallenbad Glonn	18.00 – 19.00 Uhr <b>Power Pilates</b> KuS OG 06	10.30 – 11.30 Uhr <b>Fitness-Gymnastik</b> KuS OG 06	18.15 – 19.45 Uhr <b>Yoga</b> KuS OG 03	14.00 – 17.00 Uhr <b>Qigong</b> KuS OG 06
18.30 – 21.30 Uhr <b>TaiChi – verschiedene Stufen</b> KuS OG 03	18.15 – 19.30 Uhr <b>Yoga für Frauen</b> KuS OG 03	18.00 – 19.00 Uhr <b>Klangscha-lenmeditation</b> KuS OG 02	18.15 – 21.45 Uhr <b>Tanzen</b> KuS OG 01	
19.30 – 20.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für den Mann</b> KuS OG 01	19.00 – 20.00 Uhr <b>Power Pilates</b> KuS OG 06	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga für Einsteigende</b> KuS OG 03	18.45 – 19.45 Uhr <b>Zumba® Gold</b> KuS OG 06	
19.30 – 20.15 Uhr <b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b> KuS EG 02	19.45 – 21.00 Uhr <b>Yoga für Schwangere</b> KuS OG 03	18.30 – 19.30 Uhr <b>Bodyforming für Sie und Ihn</b> KuS EG 02	19.30 – 20.45 Uhr <b>Yoga online</b>	
20.25 – 21.25 Uhr <b>„New Body“ Ausdauer-gymnastik</b> KuS EG 02	20.00 – 20.45 Uhr <b>Entspannung und Regeneration am Abend</b> KuS OG 05	19.30 – 20.45 Uhr <b>Yoga für Geübte</b> KuS OG 03	20.00 – 21.00 Uhr <b>Strong Nation™</b> KuS OG 06	
		19.15 – 20.15 Uhr <b>Klangscha-lenmeditation</b> KuS OG 02		
		19.45 – 20.30 Uhr <b>Rücken fit mit dem Flexi-Bar</b> 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-Mühlbauer

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 Muskelaufbautraining 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

**ICH BIN ZWEI TANKS.**

- 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](http://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](mailto:info@text-hoch-drei.de)

**Wir gestalten Unternehmen.** [www.text-hoch-drei.de](http://www.text-hoch-drei.de)

**Ab jetzt in Bruckmühl!**

**shröderundshröder**  
STEUERBERATER

Schröder und Schröder  
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Gutenbergstr. 8  
83052 Bruckmühl  
[www.schroeder-web.eu](http://www.schroeder-web.eu)  
Tel: 08062-72932-00

■ **Andrea Schröder**  
Steuerberaterin  
Fachberaterin für  
internationales Steuerrecht  
[a.schroeder@schroeder-web.eu](mailto:a.schroeder@schroeder-web.eu)

■ **Mike Schröder**  
Steuerberater  
[m.schroeder@schroeder-web.eu](mailto: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](http://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 Genießende!

*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 wohl-schmeckender 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 (mind. 10 Teilnehmende)

**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, Grundschriffe, Basic-Figuren und Basic-Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteigende oder auch als Auffrischung. (mind. 5 Paare)

**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. Erlern werden der Grundschriff, 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 Grundschriffe. 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 Schreibechnik 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](http://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](mailto: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**

K466 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 SICHERUNGSKAMMER 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.

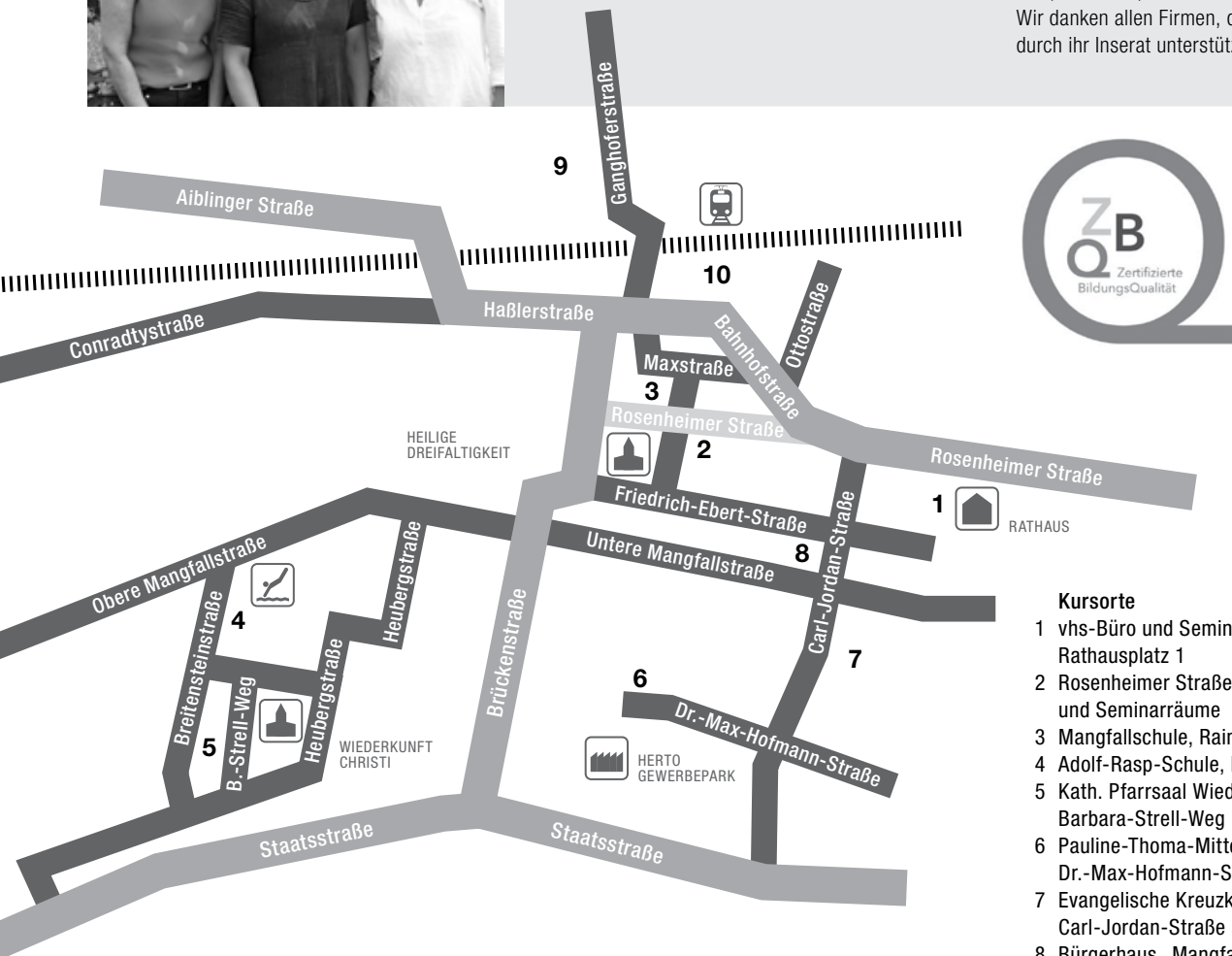
Gegebenenfalls finden alle Veranstaltungen entsprechend den jeweils aktuellen Corona-Maßgaben im Rahmen eines Hygiene-Konzeptes statt. Siehe [www.vhs-kolbermoor.de](http://www.vhs-kolbermoor.de)

**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 Operschaffens, 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**

# Jubiläum

10 Jahre Stadtbücherei im neuen Rathaus

## 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.**

## 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 Almany. 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](http://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](http://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 Aufhalten 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 Frauseminar: 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](http://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](http://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](http://www.vhseinstufungstest.de) oder [www.sprachtest.de](http://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**

**E center**  
EDEKA  
**van Dungen**  
im HERTO PARK - Kolbermoor  
Carl-Jordan-Straße 18  
83059 Kolbermoor  
Offen für Sie:  
Montag - Samstag 7.30 - 20.00 Uhr

**ALNATURA**  
Beste Bio-Qualität von Alnatura!  
Jetzt über 500 Artikel in unserem Sortiment

Wir ♥ Lebensmittel.  
EDEKA

## 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](http://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> <b>M421 Rückenfitness Damen</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> <b>M435 Body in Form</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> <b>M432 Body Feeling</b> 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> <b>M4031 Tai Chi Chuan</b> 08.15 – 09.15 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> <b>M454 Fit und gesund 50+</b> 08.50 – 09.50 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> <b>M425 Pilates Fortgeschrittene</b> 09.45 – 10.45 Uhr	<i>Marie-Luise Kaiser</i> <b>M457 Happy 60!</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> <b>M4201 Reha Gymnastik</b> 09.00 – 10.15Uhr	<i>Annette Schomburg</i> <b>M402 Tai Chi/Qi Gong</b> 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> <b>M458 Fit und gesund 70+</b> 10.00 – 11.00 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> <b>M453 Fitness 50+ für Sie</b> 11.00 – 12.00 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> <b>M451 Fitnesstraining 50+</b> 09.45 – 10.45 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> <b>M4101/M4102 Feldenkrais</b> 10.30 – 11.45 Uhr		<i>Roswitha Pis</i> <b>M459 Ganzkörpertraining</b> 11.10 – 12.10 Uhr
	<i>Sieglinde Schirmer</i> <b>M452 Fitnesstraining 50+</b> 11.00 – 12.00 Uhr			
<i>Christine Fußstetter</i> <b>M456 Ganzkörperfitness 50+</b> 16.30 – 17.30 Uhr			<i>Hannelore Kronen</i> <b>M4121 Rücken – Feldenkrais</b> 16.45 – 18.00 Uhr	
<i>Claudia Helbig</i> <b>M411 Feldenkrais</b> 17.00 – 18.15 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> <b>M433 Body Feeling</b> 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> <b>M434 BodyFitness</b> 18.00 – 19.00 Uhr	<i>Yumi Yamamoto</i> <b>M441 Zumba Fitness</b> 17.30 – 18.30 Uhr	<i>Brigitte Büchler</i> <b>M442 Orientalischer Tanz</b> 18.30 – 19.30 Uhr
<i>Claudia Helbig</i> <b>M414 Weg zum freien Nacken</b> 18.30 – 19.45 Uhr	<i>N.N.</i> <b>M426 Pilates</b> 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Patricia Schroeder</i> <b>M406 Yoga und Rücken</b> 18.00 – 19.15 Uhr	<i>Hannelore Kronen</i> <b>M4122 Rücken – Feldenkrais</b> 18.15 – 19.30 Uhr	
<i>Birgit Panovsky</i> <b>M431 Body Feeling</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<i>Sandra Schieder</i> <b>M405 Yoga für die Wirbelsäule</b> 19.25 – 20.25 Uhr	<i>Alexandra Stadler</i> <b>M440 Bodyweight Training</b> 19.15 – 20.15 Uhr	<i>Simone Conen</i> <b>M4131 @ Feldenkrais-Online</b> 19.00 – 20.00 Uhr	
	<i>Birgit Panovsky</i> <b>M430 Stretching</b> 19.30 – 20.30 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> <b>M401 Qi Gong am Abend</b> 19.15 – 20.00 Uhr	<i>Anke Islinger</i> <b>M407 Yoga für Geübte</b> 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 das Erspüren 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 Verzehrgehd**

**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 Verzehrgehd**



**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.biohofschlarb.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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:krug-schreinerei@t-online.de)  
[www.krug-schreinerei.de](http://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](mailto:info@milano.bayern) · [www.milano.bayern](http://www.milano.bayern)

# Gipflstürma

*Outdoorangebote für große und kleine Abenteurer rund um den Wendelstein*  
 Einfach online oder telefonisch buchen: → [www.gipflstürma.de](http://www.gipflstürma.de) → Tel. 08066 887-440  
 Wandern, Klettern, Naturerlebnisse, Langlauf, Ski- & Schneeschuhtouren, ...!



**Frei sein  
ist einfach.**



[spk-ro-aib.de](http://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](http://www.bergmannundkollegen.de)**

[kanzlei@bergmannundkollegen.de](mailto: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](mailto:jobcenter-lk-rosenheim@jobcenter-ge.de)

[www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de](http://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](http://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 