

NUR **MUT**

# AUF MERK SAM





**vhs Bad Feilnbach**  
 Rathausplatz 1  
 83075 Bad Feilnbach  
 Telefon 08066 887-570 und -571  
 Fax 08066 887-59  
 vhs@bad-feilnbach.de  
 www.vhs-bad-feilnbach.de

**Vorsitz**  
 Anton Wallner, 1. Bürgermeister

**Leitung**  
 Renate Hofmann-Kirner

**Verwaltung**  
 Christiane Silvers

**Bürozeiten**  
 Montag, Dienstag, Mittwoch  
 9.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr und  
 16.00 – 18.00 Uhr

**In der Regel finden keine  
 Veranstaltungen statt:**  
 15.02.21–19.02.21 Faschingsferien  
 29.03.21–09.04.21 Osterferien  
 01.05.21 Tag der Arbeit  
 13.05.21 Christi Himmelfahrt  
 24.05.21–04.06.21 Pfingstferien  
 30.07.21–13.09.21 Sommerferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

**Anmeldung** ist für jede Veranstaltung erforderlich.

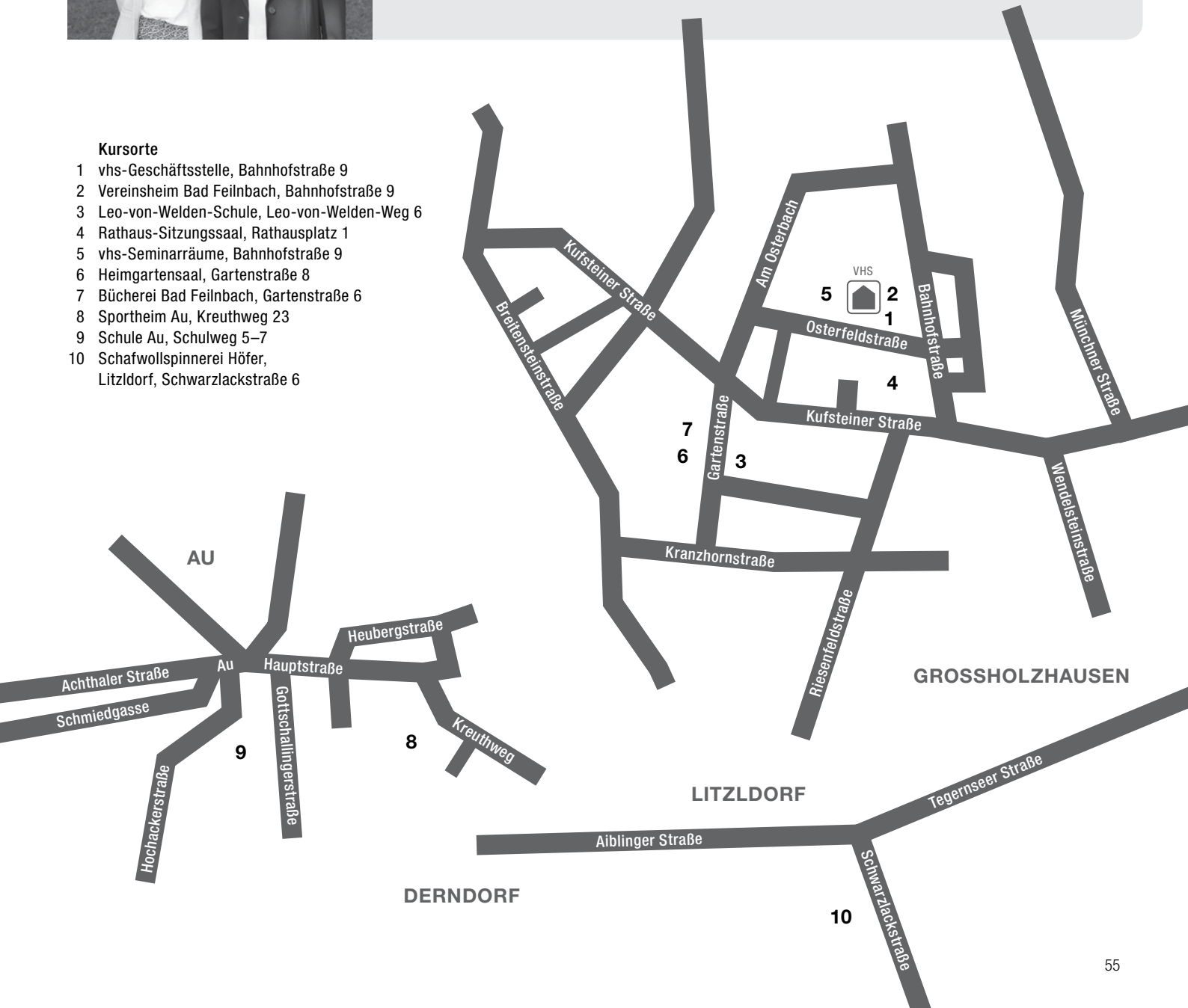
Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Feilnbach.

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 Au, Kreuthweg 23
- 9 Schule Au, Schulweg 5–7
- 10 Schafwollspinnerei Höfer, Litzldorf, Schwarzlackstraße 6



## Vorträge und Einzelveranstaltungen

### Informationsveranstaltung für Musikkurse

Mittwoch, 03.03.21, 18.00 – 19.00 Uhr  
siehe Kultur und Gestalten – GA131

### Workshop: Yoga für das Immunsystem

Sabine Kellerhals  
Samstag, 06.03.21, 14.30 – 18.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – GA062

### Vortrag: Öko-Modellregion Heimisches Rindfleisch mit gutem Gewissen

Donnerstag, 18.03.21, 20.00 – 22.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA011-K

### Letzte-Hilfe-Kurs

Andrea Gerstner und Annemarie Schmid  
Samstag, 20.03.21, 10.00 – 14.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA019-K

### Vortrag: Erbrechen

Dr. Wolfgang Kleeberger  
Dienstag, 20.04.21, 19.00 – 20.15 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA016

### Frühjahr mit den ersten Zugvögeln

Franz Mühlbauer  
Samstag, 24.04.21, 09.00 – 12.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA021

### Unter freiem Himmel – Führung Lenbachhaus Unterwegs mit Wassily Kandinsky und Gabriele Münter

Ulrike Gierlinger  
Freitag, 30.04.21, 15.00 – 16.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA005-K

### Genusswanderung mit dem Kräuterwastl

Sebastian Viellechner  
Freitag, 07.05.21, 13.00 – 17.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA003

### Indianer, Zeichensprache und spannende Geschichten

Kerstin Groeper  
Freitag, 07.05.21, 15.00 – 16.30 Uhr  
siehe Junge vhs – GA175

### Online-Vortrag „Leicht durch den Sommer – Basische Ernährung und vieles mehr“

Susanne Bernegger-Flintsch  
Dienstag 18.05.21, 19.00 – 20.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA001B-K

### Mehr Freude am Singen

Christina Millauer  
Sonntag, 09.05.21, 10.00 – 16.00 Uhr  
Sonntag, 13.06.21, 10.00 – 16.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA014A/GA014B)

### Bewegtes Denken – heute schon gelacht und gedacht?

Marianne Piputa  
Samstag, 12.06.21, 09.30 – 11.30 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – GA115-K

### Bärenstarke Hausmittel und Kneippanwendungen für Babys und Kinder

Sabine Sporrer  
Samstag, 12.06.21, 09.30 – 12.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – GA119

### Gib dir Saures! – Gemüse natürlich fermentieren

Sibylle Hunger  
Dienstag, 15.06.21, 18.00 – 22.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – GA121

### Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk – Fernsehstudio Freimann

Freitag, 25.06.21, 16.30 – 19.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA002

### Kneipp-Workshop für Venen, Füße & Beine

Gertraud Jerger  
Samstag, 26.06.21, 09.00 – 13.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – GA118-K

### Büttenpapierfabrik Gmund – Betriebsführung

Freitag, 09.07.21, 14.00 – 15.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA006

### Fotoexkursion: Impressionen des Sommers

Martin Sinzinger  
Samstag, 10.07.21, 09.15 – 16.30 Uhr  
siehe Kultur- und Gestalten – GA157

### Das sakrale München – Frauenkirche und St. Michael

Ulrike Gierlinger  
Freitag, 16.07.21, 16.00 – 17.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – GA004-K

### Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Didi Neumann  
Sonntag, 25.07.21, 11.00 – 18.00 Uhr  
siehe Kultur und Gestalten – GA141

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.



### → Anmeldung erforderlich!

Um die nötigen Maßgaben bezüglich der Corona-Situation einhalten zu können, ist eine **Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich!**

### GA001A-K Online Vortrag Nana: „Wunderwerk Leber“

Susanne Bernegger-Flintsch  
Als zentrales Stoffwechselorgan spielt die Leber bei der Entgiftung des Körpers eine wichtige Rolle. Wie die Leber funktioniert, wie wir unserer Leber mit gesunder Lebensweise Gutes tun und sie stärken können, erklärt die Heilpraktikerin, Homöopathin und Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Susanne Bernegger-Flintsch in ihrem Online-Vortrag. Damit wir Ihnen am Veranstaltungstag einen Zugangs-Link übermitteln können bitten wir Sie, unbedingt bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse anzugeben. Anmelde- und Stornoschluss: 23.04.21  
Dienstag, 27.04.21, 19.00 – 20.30 Uhr  
Online-Veranstaltung  
Euro 15

### GA001B-K Online Vortrag Nana: „Leicht durch den Sommer – Basische Ernährung und vieles mehr“

Susanne Bernegger-Flintsch  
Spätestens jetzt, wenn die Sonne wieder an Kraft gewinnt, zieht es uns mehr und mehr ins Freie um aktiv zu sein. Eine basenreiche Ernährung bietet eine wunderbare Grundlage nicht nur unserer Figur etwas Gutes zu tun, sondern auch unseren Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen, damit wir uns unbeschwert und fit fühlen. Wie die Basische Ernährung ohne großen Aufwand umzusetzen ist, was sie alles bewirken kann, welche Nährstoffe wichtig sind und wie wir unseren Körper in dieser warmen Jahreszeit zusätzlich unterstützen können, davon berichtet uns die Heilpraktikerin, Homöopathin und Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin Susanne Bernegger-Flintsch an diesem Abend. Damit wir Ihnen am Veranstaltungstag einen Zugangs-Link übermitteln können bitten wir Sie, unbedingt bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse anzugeben. Anmelde- und Stornoschluss: 14.05.21.  
Dienstag, 18.05.21, 19.00 – 20.30 Uhr  
Online-Veranstaltung  
Euro 15



GA002

**Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk – Fernsehstudio Freimann**

Im Studio München Freimann sind das Sendezentrum Fernsehen, die Produktionsstätten der aktuellen Berichterstattung, die Programmredaktionen sowie die Fernsehredaktion und die Informationsredaktion angesiedelt. Sie erhalten die Möglichkeit, neben einer Nachmittagstour über das Studiogelände gleich zwei Livesendungen nacheinander erleben zu dürfen. Zu Beginn der Führung erhalten Sie Informationen über den Bayerischen Rundfunk und im Besonderen über die „Redaktion Landesberichte“. In einem kurzen Film wird Ihnen gezeigt, wie die „Abendschau“ tagsüber entsteht. Anschließend erleben Sie die „Abendschau – Der Süden“ und die „Abendschau“ live im Studio. Während der Einführung und auch der Live-Sendung gibt es Sitzgelegenheiten.

Zu den einzelnen Tour-Stationen muss jedoch ein etwas längerer Fußweg zurückgelegt werden. Bitte beachten Sie dies bei der Anmeldung! Wir bitten um Ihr Verständnis, dass die Anmeldung nur telefonisch oder persönlich in unserem vhs-Büro möglich ist.

Anmelde- und Stornoschluss: Donnerstag, 17.06.21  
 Coronabedingt sind Terminverschiebungen möglich!  
**Freitag, 25.06.21, 16.30 – 19.00 Uhr**  
**Fernsehstudio Freimann, Floriansmühlstraße 60, 80939 München**  
*Kostenfrei – eigene Anreise erforderlich.*

GA003

**Genusswanderung mit dem Kräuterwastl**

*Sebastian Viellechner*  
 Begleiten Sie den Kräuterwastl bei einer individuellen Natur- und Erlebnisführung und erfahren dabei viel Wissenswertes über unsere heimischen Wildkräuter. Dr. Wald schenkt uns eine reichhaltige Auswahl an gesunden und wohlschmeckenden Wildpflanzen, über deren Verwendung uns der erfahrene und bekannte Kräuterpädagoge an diesem Nachmittag viel Neues und Interessantes erzählen wird. Nach der ca. 3-stündigen Führung (Gehstrecke ca. 2,5 km) serviert der Wastl den Teilnehmern eine schmackhafte Kräuter-Brotzeit mit selbstgemachtem Brot, Heumilchbutter, Aufstrichen, Marmeladen sowie einer Wildkräuterlimonade und frischem Quellwasser. Nicht vergessen: festes Schuhwerk und angemessene Kleidung, denn die Führung findet bei jedem Wetter statt! Die Kräuterführung ist für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Hunde sind leider nicht erlaubt.

Anmelde- und Stornoschluss: Montag, 03.05.21  
**Freitag, 07.05.21, 13.00 – 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Parkplatz Mangfallbrücke bei Thalham/Weyarn**  
*Euro 27*

GA004-K

**Das sakrale München – Frauenkirche und St. Michael**

*Ulrike Gierlinger*

Ja, dran vorbeigegangen sind Sie sicher schon mal: Aber was hat es mit dem Teufelstritt in der Frauenkirche auf sich, wo verbirgt sich dort eine Automatenuhr und wo sind die ältesten Glasfenster Münchens zu finden. Warum ist St. Michael nicht nur eines der wenigen Renaissancegebäude nördlich der Alpen, sondern auch ein politisches Gebäude? In einer Führung in und um diese beiden Kirchen erfahren Sie mehr über die Stadtgeschichte Münchens.  
 Anmelde- und Stornoschluss: 13.07.21  
**Freitag, 16.07.21, 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**  
*Euro 12*

GA005-K

**Unter freiem Himmel – Führung Lenbachhaus Unterwegs mit Wassily Kandinsky und Gabriele Münter**

*Ulrike Gierlinger*

Wassily Kandinsky und Gabriele Münter – bekannt als zentrale Figuren der Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“ – verband eine enge künstlerische Beziehung seit 1902. Die Ausstellung widmet sich ihrem gemeinsamen Schaffen bis 1908. Auf zahlreichen Reisen schuf das Paar kleine Malereien und Fotografien: Etwa in Kallmünz, Rotterdam, Tunis, Rapallo und Paris entstanden Ölskizzen, Fotografien und Zeichnungen direkt vor den Motiven. Sie ermöglichen uns, die besonders nahe, gemeinsame Auseinandersetzung des Paares mit denselben Motiven und künstlerischen Techniken nachzuvollziehen.

Anmelde- und Stornoschluss: 27.04.21  
**Freitag, 30.04.21, 15.00 – 16.30 Uhr**  
**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**  
*Führung: Euro 12 zzgl. Eintritt Euro 10 (Eintritt ermäßigt Euro 5 – unter 18 Jahren Eintritt frei!)*

GA006

**Büttenpapierfabrik Gmund – Betriebsführung**

Wie entsteht eine Glückwunschkarte? Warum fühlt sich die Verpackung meines neuen Kräutertees so natürlich an? Wie kommt die Farbe ins Papier und wie entsteht der sagenhaft goldene Glanz der Oscar-Umschläge? Diese und weitere spannende Antworten erhalten Sie während einer Besichtigungstour durch die Produktionsstätten von Gmund Papier. Die Papierfabrik gewährt einen ausführlichen Blick hinter die Kulissen der Papierherstellung und tiefe Einblicke in alle Produktionsprozesse. Der Weg vom Rohstoff zum stolzen Gmund Papier beginnt mit dem Mahlen und Färben der Zellstoffmasse, geht dann in einer nassen und heißen Fahrt über die Bänder und Walzen der Papiermaschine, schlängelt sich durch Prägekalender und große Schneidemaschinen, bevor es in Handarbeit weitergeht. Jeder Bogen wird kontrolliert, sorgfältig verpackt und dann von Gmund aus in die ganze Welt verschickt. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit zu einem Besuch im Gmund Papier Shop. Hochwertige Papierwaren laden zum Befühlen, Bestaunen und zum Beschreiben ein.

Bitte beachten Sie: Es wird festes Schuhwerk empfohlen. Da der Betrieb während der Produktion besichtigt wird, kann es zum Teil laut werden. Während der Führung gibt es keine Sitzmöglichkeiten, der Betrieb ist nicht barrierefrei.  
 Anmelde- und Stornoschluss: 02.07.21.  
 Treffpunkt: 13.45 Uhr am Haupteingang Büttenpapierfabrik Gmund  
**Freitag, 09.07.21, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**Büttenpapierfabrik Gmund, Mangfallstraße 5, 83703 Gmund am Tegernsee**  
*Euro 15*

GA007-K

**Exkursion nach Regensburg – Haus der Bayerischen Geschichte**

*Alfred Trageser*

Bayern ist legendär, der Freistaat ein Erfolgsmodell, seine Kulturlandschaft hochgeschätzt. Es gibt in Bayern Museen zu den vielfältigsten Themen, nicht jedoch zur jüngsten Geschichte, insbesondere zur Demokratiegeschichte. Im Mittelpunkt stehen die Menschen in Bayern, alle Stämme und auch die Zugezogenen von weither, die ihre Heimat hier gefunden haben. Der rote Faden der Dauerausstellung lautet: Wie Bayern Freistaat wurde und was ihn so besonders macht. Erfahren Sie mehr über den Entstehungsprozess des neuen Museums in Regensburg, das die erste feste Station des Hauses der Bayerischen Geschichte ist.

Anreise mit dem Bus. Nähere Einzelheiten erhalten Sie bei der Anmeldung!  
 Kooperationsangebot mit der vhs Feldkirchen-Westerham. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Feldkirchen-Westerham zu.  
**Freitag, 18.06.21, 09.00 – 21.00 Uhr**  
**Regensburg, Haus der Bayerischen Geschichte**  
*Euro 49*

GA008

**Die gotische Kathedrale und ihre Buntglasfenster**

*Ernst Kögler*

Dieser Lichtbilder-Vortrag zur Gotik widmet sich abermals dem gotischen Fenster, von dem eine ganz eigene Faszination ausgeht. Im letzten Vortrag hatten wir uns der stilistischen Entwicklung der Gotik, die am gotischen Fenster besonders gut zu erkennen ist (Übersicht über die Stilphasen), und ihrer architektonischen Bedeutung zugewandt. In diesem Vortrag wird die symbolische und geistliche Bedeutung des Buntglasfensters im gotischen Kathedralen-Bau anhand von konkreten Beispielen beleuchtet, um ihre Bildbotschaft wahrnehmen zu können.  
 Anmeldung nur über vhs möglich –  
 Anmeldeschluss: 08.03.21!

**Mittwoch, 10.03.21, 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Heimgartensaal Bad Feilnbach, Gartenstraße 8**  
*Euro 8*

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

GA009

### Fraueninsel – Inselführung

Monika Huber

Die Fraueninsel im Chiemsee ist zusammen mit den beiden anderen Chiemseeseinseln mit ca. 300 Einwohnern eine der kleinsten Gemeinden Bayerns und für Ihre landschaftliche Einzigartigkeit, ihre Gastlichkeit und die Räucherfischspezialitäten bekannt. Bedeutende Sehenswürdigkeiten sind die aus dem 8. Jahrhundert stammende Torhalle mit den einzigartigen Engelsfresken in der Michaelskapelle, das über 1200 Jahre alte ehemalige Münster mit dem Grab der seligen Irmingard (+866), der Campanile, das Wahrzeichen des Chiemgaus, und der Lindenplatz mit den tausendjährigen Linden.

Anmelde- und Stornoschluss: 14.06.21.

Führung Euro 6 (ab 10 Personen)

Führung Euro 4 (ab 15 Personen)

Die Anreise nach Gstadt oder Prien zur Schiffsanlegestelle erfolgt mit dem eigenen Pkw. Für eine Gruppe bis 8 Personen kann bei Bedarf auch ein Kleinbus für die Fahrt gebucht werden.

**Samstag, 19.06.21, 11.00 – 12.00 Uhr**

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**

Euro 6

GA010A

### Erfolgreich an der Börse – Einstiegsvortrag

Bruni Winkler

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

Inhalt:

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

Bruni Winkler ist Referentin der Verbraucherbildung Bayern. Hinweis: Sollte dieses Angebot nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden können, werden wir die Veranstaltung online durchführen. Hierzu benötigen wir vorab Ihre E-Mail-Adresse um Ihnen bei Bedarf einen Teilnahme-Link sowie das Skript zukommen lassen zu können.

Anmeldeschluss: 13.04.21

**Freitag, 16.04.21, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

Euro 15

GA010B

### Erfolgreich an der Börse – Aufbauveranstaltung

Bruni Winkler

Der Einstiegsvortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen zwei Folgeabenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für erfolgreiche Langfristinvestments.

Inhalt:

- Bester Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren.
- Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Zertifikate, ETFs)

- Fehler als Anfänger\*in vermeiden
- Das Internet als wertvolle Hilfe
- Das Musterdepot
- Das Sicherheitsnetz fürs Depot

Bruni Winkler ist Referentin der Verbraucherbildung Bayern. Hinweis: Sollte dieses Angebot nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden können, werden wir die Veranstaltung online durchführen. Hierzu benötigen wir vorab Ihre E-Mail-Adresse um Ihnen bei Bedarf einen Teilnahme-Link sowie das Skript zukommen lassen zu können.

Anmeldeschluss: 20.04.21

**2x freitags ab 23.04.21, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

Euro 59

GA011-K

### Vortrag: Öko-Modellregion „Heimisches Rindfleisch mit gutem Gewissen – vielseitig zubereitet“

Junge Bäuerinnen und Landfrauen aus der Öko-Modellregion

Bad Feilnbach ist seit 2019 Mitgliedsgemeinde der Öko-Modellregion Hochries-Kampenwand-Wendelstein. Eine wichtige Aufgabe der Öko-Modellregion ist die fundierte Verbraucherinformation über unsere heimische Landwirtschaft. Bei dieser Veranstaltung liegt der Fokus auf der Erzeugung und Zubereitung von heimischem Rindfleisch. Junge Bäuerinnen aus der Öko-Modellregion geben Tipps, wie Sie das Rindfleisch direkt vom Landwirt bekommen und auf kreative und vielfältige Weise, auch für die schnelle Küche, zubereiten können, z. B. für Ihr Ostermenü. Nebenbei erfahren Sie die Zusammenhänge von Milch, Fleisch und Wurst und was das für unsere Kulturlandschaft bedeutet. Die jungen Frauen erklären, wie wir verantwortungsvoll und wertschätzend mit den Tieren und dem Rindfleisch umgehen und so mit gutem Gewissen Fleisch konsumieren können.

Ein Rezeptheft mit Informationen rund um das Rindfleisch ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.03.21.

**Donnerstag, 18.03.21, 20.00 – 22.00 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

Euro 5 + Rezeptheft Euro 5

GA012-K

### Rund um die Milchkuh – zu Gast auf einem Bio-Milchviehbetrieb

Veronika und Georg Kronast

Bad Feilnbach ist seit 2019 Mitgliedsgemeinde der Öko-Modellregion Hochries-Kampenwand-Wendelstein. Eine wichtige Aufgabe der Öko-Modellregion ist die fundierte Verbraucherinformation über unsere heimische Landwirtschaft. Den Bauernhof mit allen Sinnen erleben! Bei einem Streifzug über den Familienbetrieb entdecken Sie nicht nur verschiedene Tiere hautnah und wie Milch und Fleisch erzeugt werden, sondern Sie erfahren auch wissenswerte Hintergründe über die heutige Landwirtschaft. Oder wissen Sie, warum das Jungvieh den Sommer auf der Alm verbringt? Und was passiert eigentlich mit den männlichen Kälbern? Die jungen Landwirte erklären es Ihnen und beantworten gerne Ihre Fragen. Für Kinder gibt es eine kleine Überraschung.

Anmelde- und Stornoschluss: 14.04.21.

**Samstag, 17.04.21, 13.30 – 15.30 Uhr**

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**

Euro 5, Kinder sind kostenfrei!

GA014A

### Mehr Freude am Singen

Christina Millauer

Singen ist ein Grundbedürfnis für viele Menschen und trägt aktiv zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Mit Hilfe von Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen wird mehr über die Funktionsweise der eigenen Stimme erfahren und erlernt. Der Kurs erfordert keine musikalischen Vorkenntnisse. Christina Millauer arbeitet seit 2004 als freiberufliche Sängerin und Stimmbildnerin.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken, bequeme Kleidung, Brotzeit für die Mittagspause.

Anmelde- und Stornoschluss: 06.05.21.

**Sonntag, 09.05.21, 10.00 – 16.00 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

Euro 55

GA014B

### Mehr Freude am Singen

Christina Millauer

Kursbeschreibung siehe GA014A.

Anmelde- und Stornoschluss: 10.06.21.

**Sonntag, 13.06.21, 10.00 – 16.00 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

Euro 55

GA015

### „Entdecke deine Stimme“ – AufbauSeminar

Christina Millauer

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die das Grundseminar in einem der vorherigen Semester besucht haben. Es werden Inhalte des ersten Kurses wiederholt und vertieft, sowie mehrstimmige Lieder erarbeitet. Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken, bequeme Kleidung, Brotzeit für die Mittagspause.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.04.21.

**Sonntag, 25.04.21, 10.00 – 16.00 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

Euro 55

GA016

### Vortrag: Erbrecht

Dr. Wolfgang Kleeberger

Der Notar Dr. Wolfgang Kleeberger gibt eine Einführung in grundlegende Fragen des Erbrechts. Der Vortrag befasst sich mit der Thematik der gesetzlichen Erbfolge und den Rechtsverhältnissen einer Erbengemeinschaft, erläutert die Möglichkeiten der Errichtung letztwilliger Verfügungen (Testament, Gemeinschaftliches Ehegatten-Testament, Erbvertrag) sowie die möglichen Inhalte solcher Verfügungen. Ferner wird auf die Bestimmungen zum Pflichtteilsrecht sowie die Möglichkeit, etwaige Pflichtteilsansprüche bereits durch vorsorgende Maßnahmen zu Lebzeiten zu beeinflussen, eingegangen. In diesem Zusammenhang werden auch kurz allgemeine Fragen der Vermögensübertragung zu Lebzeiten erörtert. Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Fragenstellung und Diskussion mit dem Referenten.

Anmeldung erforderlich!

**Dienstag, 20.04.21, 19.00 – 20.15 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

Euro 8



**GA017A-K**  
**Vortrag: Stefan Zweig – Sternstunde der Literatur**

*Simon Hausstetter*

Stefan Zweig (1881–1942) war nicht nur bekannter Europäer, sondern auch Weltbürger – und das in einer Zeit, in der Imperialismus und Nationalismus zwei Weltkriege entbrennen ließen. Ungeachtet seiner politischen Einstellung zählt er zu den erfolgreichsten Schriftstellern des 20. Jahrhunderts. Zu seinem 140. Geburtsjahr gibt der Vortrag einen Überblick über Leben und Werk von Stefan Zweig und lädt ein zu einer Reise in die Welt von gestern.

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

**Freitag, 07.05.21, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Raubling, Bahnhofstraße 6, 83064 Raubling**  
Euro 5



**GA017B-K**  
**Vortrag: Joachim Ringelnatz – Er spielte mit der Sprache**

*Willi Schwenkmeier*

Hans Bötticher? Ein Sachse, der als vorübergehender Münchner in der Literatur bleibende Spuren hinterlassen hat? Ja, das hat er, allerdings unter seinem Künstlernamen Joachim Ringelnatz (1883 – 1934). Sein Leben ist höchst eigenartig und nicht immer glücklich verlaufen. 1909 war er nach München gekommen und trat das erste Mal im legendären „Simpl“ der Kathi Kobus auf. Und damit begann seine Laufbahn als Hausdichter, Kabarettist und Interpret. Auch nach dem Ersten Weltkrieg unterhielt er in zahlreichen Kabarets der Weimarer Republik, 1929 übersiedelte er nach Berlin, wo er 1934 total verarmt an Tuberkulose starb. Ringelnatz war ein Sprachverdrehler, ein Wortschöpfer, ironisch und bisweilen sarkastisch, ungemein humorvoll und dann wieder zutiefst traurig stimmend, manchmal makaber, und doch immer hintergründig unterhaltsam. Seine besten Gedichte sind vor allem dann zeitlos, wenn man bereit ist, sich dem versteckten Spott dieser Texte und der Satire auszuliefern, und zugleich der Wahrheit ins Gesicht zu schauen.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Brannenburg zu.  
**Freitag, 11.06.21, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Raubling, Bahnhofstraße 6, 83064 Raubling**  
Euro 5



**GA018-K**  
**Vortrag: Otto von Steinbeis – Innovationstreiber in und für Brannenburg**

*Hans Steinbeis*

Wussten Sie, dass Brannenburg ausgerechnet einem „Zuagroasten“ viel verdankt? Wussten Sie, dass die Brannenburgers dessen fortschrittlichen Ideen, diesem „neumodischen Zeug“, allerdings sehr skeptisch gegenüberstanden? Und wussten Sie, dass „Sommerfrischler“ einmal vom Bahnhof in Brannenburg mit der Wendelsteinbahn bis in ihr Jugendstilhotel am Gipfel des Wendelsteins fahren konnten? All dies und viel mehr erfahren Sie in diesem Vortrag über den Industriepionier, Unternehmer und Erbauer der Wendelsteinbahn Otto von Steinbeis (1839 – 1920). Seine Urenkel Hans und Michael Steinbeis erzählen über das bewegte Leben und Werk dieses Großindustriellen, der mit seinen kühnen Projekten und Unternehmungen die Entwicklung seiner Wahlheimat Brannenburg maßgeblich mitgestaltet hat. Über die Geschichte der Wendelsteinbahn, der ältesten Hochgebirgsbahn Deutschlands, mit der sich Steinbeis selbst ein Denkmal setzte, berichtet der ehemalige Betriebsleiter der Wendelsteinbahn Hans Vogt. Ein Abend, der die großen und kleinen Geschichten der Orts-Geschichte in den Mittelpunkt stellt.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Brannenburg zu.  
**Freitag, 30.04.21, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Wendelsteinhalle Brannenburg, Schlosstraße 2, 83098 Brannenburg**  
Euro 5



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

**GA019-K**  
**Letzte-Hilfe-Kurs**

*Andrea Gerstner und Annemarie Schmid*

Das Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos, denn altes Wissen zum Sterbebegleitet ist meist mit der Industrialisierung verlorengegangen. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen jemanden, der dem Sterbenden die Hand reicht. Sterbebegleitung ist praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich und nötig ist. Mit diesem Seminar möchten Andrea Gerstner (Palliative Care Krankenschwester und zertifizierte Trauerbegleiterin) und Annemarie Schmid (Hospizbegleiterin und zertifizierte Trauerbegleiterin) Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Schwerkranken und Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das was die Menschen am Lebensende am meisten brauchen.

Dieses Tagesseminar gliedert sich in vier Module mit kleinen Zwischenpausen.

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Wie lässt sich Leiden lindern?
- Das Abschiednehmen

Bitte mitbringen: Brotzeit (Getränke stehen zur Verfügung).

Anmelde- und Stornoschluss: 18.03.21.

**Samstag, 20.03.21, 10.00 – 14.30 Uhr**  
**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**  
Euro 20



**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

**GA020  
Frühjahr im Moor – Wanderung**

*Gerhard van Eyken*

Im Frühling lockt uns das zarte Grün in die Weite der Moorlandschaft. Die Vegetation ist meist etwas später dran als im Umland. Der frische Austrieb der Birken und Heidelbeeren steht im Kontrast zu den Altgrasbeständen des Pfeifengrases mit seinen frischen Trieben. Mit einem zertifizierten Moor- und Naturführer wandern wir weitgehend weglos durch diese reizvolle Landschaft und erfahren dabei auch wie wichtig intakte Moore u.a. für den Klimaschutz sind. Die Gesamtweglänge beträgt ca. 6,5 km – eine gewisse Fitness ist erforderlich.

Bitte festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Getränke, Fotoapparat und Fernglas nicht vergessen!

Anmeldeschluss: 06.05.21.

**Sonntag, 09.05.21, 09.00 – 12.30 Uhr**

**Nicklheim, Parkplatz Moorstation,  
Panger Straße, 83064 Raubling**

*Euro 12*

**GA021  
Frühjahr mit den ersten Zugvögeln**

*Franz Mühlbauer*

Die ersten heimkehrenden Zugvögel deuten auf das Ende der kalten Jahreszeit hin. Jetzt treffen auch die Langstreckenzieher wieder bei uns ein und es herrscht Hochbetrieb am Himmel. Auch die Vögel, die den Winter in heimischen Gefilden verbringen, machen sich bereits seit ein paar Wochen wieder lautstark bemerkbar. Der Ornithologe Franz Mühlbauer führt Sie durch unsere artenreiche heimische Moorlandschaft und vermittelt dabei auf anschauliche Weise, wie vielfältig und eindrucksvoll die Vogelwelt hier ist.

Bitte witterungsbedingte Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Fotoapparat und Fernglas nicht vergessen. Kinder sind kostenfrei!

Anmeldeschluss: 22.04.21.

**Samstag, 24.04.21, 09.00 – 12.00 Uhr**

**Nicklheim, Parkplatz Moorstation,  
Panger Straße, 83064 Raubling**

*Euro 10*

**GA022  
Sinnes-Training – Achtsames Genießen  
mit allen Sinnen**

*Felicitas Wieser*

In diesem inspirierenden Seminar erfahren Sie, wie Sie wieder mehr Lebensfreude, Tiefe und Lebendigkeit in Ihr Leben bringen können. Sie lernen spielerisch und mit viel Spaß, Ihr Erleben zu verändern und dabei bewusst den Augenblick zu genießen. Wie beim Aufbau eines erfolgreichen Orchesters aktivieren und trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit sowie Ihre Sinne einzeln und speziell, und bauen sie dann in einem letzten Schritt – beim Waldbaden – wieder zu einer Sinfonie zusammen.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.04.21.

Beim Waldbaden bitte der Witterung entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

**2x samstags,  
17.04.21, 14.00 – 17.00 Uhr – Training für die Sinne  
24.04.21, 14.00 – 16.00 Uhr – Waldbaden  
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1  
Euro 28**

**GA030  
Massage für den Hund – Anatomie Ihres  
Vierbeiners verstehen lernen**

*Sophia Reith*

In diesem Seminar erfahren Sie von einer ausgebildeten Tierphysiotherapeutin mehr über die Anatomie Ihres Hundes und lernen gleichzeitig unter professioneller Anleitung, wie Sie durch spezielle Massagetechniken das Wohlbefinden Ihres Vierbeiners unterstützen und dadurch die Verbindung zu Ihrem Tier stärken. Um diese Techniken auch Zuhause ausführen zu können, erhalten Sie ein Übersichtsblatt zur Hundeanatomie und den geübten Massagetechniken. Maximal fünf Hunde können an diesem Seminar teilnehmen. Dadurch ist es möglich, individuell auf jedes Tier einzugehen. Bitte mitbringen: Decke und Hundeleine. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine bestehende Hundehaftpflichtversicherung.

Wir bitten um Beachtung, dass die Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur telefonisch möglich ist.

**Donnerstag, 18.03.21, 18.30 – 20.00 Uhr  
vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9  
Euro 25 (inkl. Übungsskript)**

## Sprachen

### Englisch

**GA037  
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 explore and discuss different global and cultural topics. 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!

**10x mittwochs ab 24.02.21, 14.00 – 15.30 Uhr  
vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9  
Euro 84 (7–8 Teilnehmer) zzgl. Materialkosten Euro 3**

### Italienisch

**GA041  
Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)**

*Sabine Stuffer*

Lehrmaterial: Allegro nuovo A2, Lektion 1

Vorkenntnisse: Allegro nuovo A1 o.ä.

**12x dienstags ab 23.02.21, 18.15 – 19.45 Uhr  
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6  
Euro 101 (7–8 Teilnehmende) + Material Euro 3**

**GA042  
Italienisch mit guten Vorkenntnissen (A2)**

*Sabine Stuffer*

Lehrmaterial: Lehrbuch Espresso 2, Lektion 6

Vorkenntnisse: Espresso 1 o.ä.

**12x dienstags ab 23.02.21, 20.00 – 21.30 Uhr  
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6  
Euro 101 (7–8 Teilnehmende) + Material Euro 3**

**GA043  
Italienisch mit sehr guten  
Vorkenntnissen (A2)**

*Sabine Stuffer*

Lehrmaterial: Lehrbuch Espresso 2, Lektion 7

Vorkenntnisse: Buongiorno neu o.ä.

**12x mittwochs ab 24.02.2021, 17.45 – 19.15 Uhr  
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6  
Euro 101 (7–8 Teilnehmende) + Material Euro 3**

**ZIMMEREI  
SCHNITZENBAUMER  
DACHDECKERIE**

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

Neue E-Mail:  
[zimmerei@schnitzenbaumer.info](mailto:zimmerei@schnitzenbaumer.info)

[www.zimmerei-schnitzenbaumer.de](http://www.zimmerei-schnitzenbaumer.de)

**WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG**

...gemeinsam in die richtige Richtung.

**BSF**  
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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

**Ihr wirtschaftlicher Erfolg ist unser oberstes Ziel!**

Infos und Service unter  
[www.bsf-steuerberatung.de](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!**



## 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!**

### GA058 Qigong

*Thomas-Eugen Schneider*

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

**8x dienstags ab 02.03.21, 19.00 – 20.30 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 64

### GA060 Hormonyoga nach Dinah Rodrigues

*Sabine Kellerhals*

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat in jahrelanger Forschungsarbeit eine Yoga Übungsreihe entwickelt, die die weibliche Hormonproduktion anregt. Als äußerst positiver „Nebeneffekt“ zeigte sich bei den betroffenen Frauen, dass sie deutlich mehr Energie gewannen, sich in ihrer Weiblichkeit gestärkt fühlten und dies dementsprechend auch ausstrahlten. Besonders geeignet für Frauen mit Kinderwunsch sowie Frauen mit Wechseljahresbeschwerden sowie vorbeugend für Frauen ab 35 Jahren.

Nicht geeignet nach Operationen im Bauch und Leistenbereich, bei schwerer Endometriose, nach Brustkrebs oder hormonbedingten Krebserkrankungen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Sitzkissen.

Anmelde- und Stornoschluss: 14.04.21.  
**Sonntag, 18.04.21, 10.00 – 18.00 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 44

### GA061 Yoga für Schultern, Nacken & 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. Anmelde- und Stornoschluss: 03.03.21.

**Samstag, 06.03.21, 10.00 – 13.30 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 20

→ 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.

**2 REPARATURNOTDIENST**  
x im Mangfalltal

Grubholzer Str. 6 <b>Kolbermoor</b> ☎ 0 80 31   96760	Breitensteinstr. 3 <b>Bad Feilnbach</b> ☎ 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)



**GA062  
Yoga für das Immunsystem**

*Sabine Kellerhals*

Yoga kann unser Immunsystem effektiv stärken, die Entgiftungsfunktion des Körpers verbessern, die Durchblutung fördern, den Energiepegel erhöhen und sich positiv auf den Lymphfluss auswirken. Desweiteren kann uns Yoga helfen Stress abzubauen, welcher eine der wichtigsten Ursachen für eine geschwächte Immunabwehr als auch für überschießende Immunreaktionen sein kann. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie vorbeugend üben können und auch was hilft und erleichtert, wenn es Sie dann doch „erwischt“ hat. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Tipps aus dem Ayurveda rund ums Thema Immunsystem.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte bzw. Decke, Sitzkissen und Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 03.03.21.

**Samstag, 06.03.21, 14.30 – 18.00 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 20*

**GA063  
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: Eigene Matte, warme Decke und Socken und bequeme Kleidung.

**7x montags ab 01.03.21, 17.00 – 18.30 Uhr**

**Sportheim Au, Kreuthweg 23, 83075 Au**

*Euro 57*

**GA064/GA065  
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. Gelassenheit und geistige Ruhe, Entspannung und ein Gefühl von innerer Freiheit und Frieden, können durch diese Übungen erzielt werden. Alle Yogaübungen werden an die jeweiligen Kursteilnehmer\*innen angepasst und sind deshalb für Yoga-Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

**GA064 – 15x mittwochs ab 24.02.21,  
18.00 – 19.00 Uhr**

**GA064 – 15x mittwochs ab 24.02.21,  
19.15 – 20.15 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*jeweils Euro 80*

**GA066-K  
SUP Yoga für Einsteiger**

*Caro Schranz*

Wir tauschen die Yogamatte gegen ein SUP und testen ein Two-in-One-Training! Hier kombinieren wir zwei Fitnesstrends mit ganz viel Spaß: Yoga und Standup Paddeln. Wir praktizieren die Asanas zuerst an Land und steigen dann um aufs Standup-Board. Das hat mehrere Vorteile: Zum einen ist es ein wirklich besonderes Erlebnis, Yoga auf dem Wasser zu praktizieren und mit der Natur in Einklang zu kommen. Zum anderen sind die Übungen durch die Ausgleichsbewegungen auf dem Board auch besonders effektiv, die Tiefenmuskulatur wird intensiv gekräftigt. Für die Teilnahme an diesem Workshop brauchen Sie keine Erfahrung im Standup Paddeln, es ist aber von Vorteil, wenn Sie schon früher erste Erfahrungen im Yoga gemacht haben.

Sie können Ihr eigenes Board mitbringen, wir vermitteln bei Bedarf aber auch Mietboards (dafür bitte rechtzeitig im Büro der vhs melden).

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 25.06.21 Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde Daten an die vhs Brannenburg zu.

**Freitag, 18.06.21, 08.30 – 10.30 Uhr**

**Reischenharter See**

*Euro 20*

**GA067-K  
SUP Yoga – Advanced Level**

*Caro Schranz*

Sie praktizieren schon länger Yoga und möchten einmal etwas Neues ausprobieren, über den Yogamattenrand hinausschauen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie: Hier praktizieren wir unsere Asanas zuerst an Land und später auf dem Standup-Board. Das hat nicht nur den Vorteil, dass eine Yogasession in der Natur ein ganz besonderes Erlebnis ist, die Instabilität des Boards auf dem Wasser führt auch dazu, dass die Übungen ganz besonders effektiv sind. Ihre Tiefenmuskulatur wird intensiv trainiert, Koordination und Konzentration werden verbessert und Sie kommen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich in Balance. Für diesen Workshop brauchen Sie Erfahrung mit Yoga, aber keine Standup-Paddel-Kenntnisse. Sie können Ihr eigenes Board mitbringen, wir vermitteln bei Bedarf aber auch Mietboards (dafür bitte rechtzeitig im Büro der vhs melden).

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 25.06.21 Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde Daten an die vhs Brannenburg zu.

**Freitag, 18.06.21, 10.30 – 12.30 Uhr**

**Reischenharter See**

*Euro 20*

**GA071/GA072  
Wirbelsäulengymnastik**

*Stefanie Schreiber*

Das Kreuz mit dem Rücken kennt beinahe jeder. Rückenbeschwerden oder Rückenschmerzen sind heute „die Volkskrankheit Nummer eins“. Wirbelsäulengymnastik wirkt den vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen entgegen. Mit gezielten Übungen unter qualifizierter Anleitung beugen Sie effektiv Haltungsschwächen und -schäden vor und stärken systematisch Ihren ganzen Rumpf. Ein spezifisches Kräftigungsprogramm mit zahl- und variantenreichen Übungen welches mit Spaß individuell dosiert werden kann. Ergänzend gibt es nach aktuellem Stand der Wissenschaft Tipps und Informationen rund um das Thema Rücken. Auch Entspannungsübungen sind Teil dieses Kurses.

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

**GA071 – 12x montags ab 22.02.21,  
18.00 – 18.45 Uhr**

**GA072 – 12x montags ab 22.02.21,  
19.00 – 19.45 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*jeweils Euro 50*

**SCHLEMER**

**Baustoffgroßhandel  
Baulemente  
Agrarhandel**

**Alfons Schlemer GmbH**  
Achthaler Straße 39  
83075 Au bei Bad Aibling

**Telefon 08064 271**  
**Fax 08064 449**

**H O L Z B A U  
MEISTERBETRIEB**

**ZIMMEREI  
INNENAUSBAU  
DACHSANIERUNG  
BAUPLANUNG**

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

GA073/GA074

**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.

**GA073 – 15x dienstags ab 23.02.21, 19.00 – 20.00 Uhr**

**GA074 – 15x dienstags ab 23.02.21, 20.15 – 21.15 Uhr**

**Sportheim Au, Kreuthweg 23**

*jeweils Euro 80*

GA075

**Wirbelsäulengymnastik am Vormittag – 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.

**12x freitags ab 26.02.21, 08.30 – 09.30 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 65*

GA094

**EasyMovement – Training mit Trampolin und Faszienrolle**

*Elisabeth Christ*

Lassen Sie sich inspirieren, sich mit Freude zu bewegen. Bereits durch leichtes Schwingen auf der flexiblen Fläche eines Trampolins entstehen gezielte Impulse zur Aufrichtung und Haltungskorrektur des ganzen Körpers. Die Muskulatur wird stärker mit Blut versorgt, überstrapazierte Muskeln werden gelockert. Spüren Sie, wie sich durch die Bewegungen zunehmend Stabilität, Sicherheit und Leichtigkeit einstellen. Schon ein paar Minuten auf dem Trampolin werden Ihnen helfen, die Anstrengungen des Tages hinter sich zu lassen und Stress abzubauen. Erleben Sie bei diesem Training mit einer Physiotherapeutin, wie Sie Ihrem Körper Gutes tun können und das mit ganz viel Spaß ([www.elisabeth-christ.de](http://www.elisabeth-christ.de)).

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung (nicht zu weite Kleidung) und evtl. Getränk.

**6x donnerstags ab 04.03.21, 18.30 – 19.30 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 49*

GA096

**Zumba®**

*Yumi Yamamoto-Westner*

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, das 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 welchen Fitness-Niveaus und welchen Alters. Genießen Sie Sport in einem gesunden, fröhlichen und partyähnlichen Umfeld!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

**12x freitags ab 05.03.21, 18.00 – 19.00 Uhr**

**Sportheim Au, Kreuthweg 23**

*Euro 65*



GA099

**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 die Natur und machen ein Workout im Freien.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln, Theraband, Sportbekleidung und Getränk.

**15x dienstags ab 23.02.21, 18.00 – 19.00 Uhr**

**Schule Au, Turnhalle, Schulweg 7**

*Euro 80*

**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)

**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!**

GA111

### **Workshop: Kneipp Gesundheitslehre – erleben und spüren!**

*Sabine Sporrer*

Lernen Sie die Lebensphilosophie des Wasser-Doktors Sebastian Kneipp kennen. Hier finden Sie Entspannung, Ruhe und schöpfen Kraft für den Alltag. „Zeit fürs Ich – mehr vom Leben.“ Halten Sie Rückschau auf die vergangenen Monate, Ihre beruflichen und privaten Stationen und planen Sie mit neuer Kraft Veränderungen für die Zukunft. Die Seele baumeln lassen und sich ganz bewusst auf das Wohl von Körper, Geist und Seele konzentrieren. Ihre kleine Pause vom Alltag mit Genießer-Bonus. Überzeugen Sie sich selbst! Unterrichts Inhalte:

- Einführung in den Kneippschen Gesundheitsansatz
- Möglichkeiten und Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause
- Praktisches Üben von Wickeln, Güssen und Bädern
- Die fünf Elemente Kneipps in Theorie
- Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung
- Praktischer Teil (dieser wird im Freien durchgeführt)

Bitte mitbringen: Rock oder kurze Hose, ein Handtuch, Flip-Flop- oder Birkenstocksandalen, Wolldecke mit Gym- oder Yoga-Matte, dicke Socken, Waschlappen oder Gästehandtuch.

Anmelde- und Stornoschluss: 05.07.21.

**Samstag, 10.07.21, 14.00 – 16.30 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

*Euro 15*

GA115-K

### **Bewegtes Denken – heute schon gelacht und gedacht?**

*Marianne Piputa*

Beim gemütlichen Wandern durch die Natur bringen wir mit unterhaltsamen Übungen unseren „Denkapparat“ wieder auf Trab und regen unsere „grauen Zellen“ zum „Wachturnen“ an. In der Gruppe trainieren wir mit Spaß unsere Merkfähigkeit, Wahrnehmung und Konzentration.

Bitte mitbringen: Der Witterung entsprechende Kleidung und Schuhe, evtl. Lesebrille, etwas zum Trinken und eine Sitzunterlage.

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 19.06.21

**Samstag, 12.06.21, 09.30 – 11.30 Uhr**

**Kursort: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!**

*Euro 12*

GA116A-K

### **Denk dich fit – Kreatives Gedächtnistraining**

*Marianne Piputa*

Denk dich fit – kreative Gedächtnisübungen. „Wer rastet – der rostet“ – dies gilt auch für unseren „Denkapparat“. Dieser Workshop ermöglicht Ihnen einen Einblick in die Vielzahl abwechslungsreicher Denk- und Bewegungsübungen, die die „grauen Zellen“ wieder auf Trab bringen und ihnen neue Farbe verleihen. Frei von Stress, aber mit Freude, macht es in einer geselligen Runde viel Spaß unser Gedächtnis zu trainieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, dicke Socken und Getränk.

**Samstag, 13.03.21, 13.00 – 16.30 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 19*

GA116B-K

### **Denk dich fit – Kreatives Gedächtnistraining**

*Marianne Piputa*

Beschreibung siehe Kurs GA116A-K

**Samstag, 17.04.21, 13.00 - 16.30 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 19*

GA118-K

### **Kneipp-Workshop für Venen, Füße & Beine**

*Gertraud Jerger*

Für unsere Füße und schöne Beine gibt es wunderbare Anregungen mit Gymnastik, Entspannung, Entlastung und vor allem Kneippanwendungen. Wir besuchen im praktischen Teil auch die Kneippanlage und Sie bekommen Tipps für Zuhause. Für unsere Venen gibt es hilfreiche Kräutertipps. Sie lernen ein ideales Training als Ausgleich für langes Stehen und Sitzen, bei schweren Beinen, denn unsere Füße tragen uns Tag für Tag und bilden das Fundament für unseren ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Großes und kleines Handtuch, Bürste zum Trockenbürsten ohne Stiel, Tasse, kleine Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung + kurze Hose.

Anmelde- und Stornoschluss: 21.06.21.

**Samstag, 26.06.21, 09.00 – 13.00 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 23 + Material Euro 8*

GA119

### **Workshop: Bärenstarke Hausmittel und Kneipp-Anwendungen für Babys und Kinder**

*Sabine Sporrer*

In diesem Crashkurs für Eltern und Pflegepersonen erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Babys und Kinder auf natürliche Weise bei Krankheiten unterstützen und bereits einiges zur Vorbeugung tun können.

Kursinhalt:

- Heilsame Wickel
- Kompressen und Anwendungen
- Heilpflanzentees
- Einschlaf-Zeremonien
- Buchvorschläge
- Einfache Hausmittel
- Praktischer Teil (dieser wird im Freien durchgeführt)

Bitte mitbringen: Rock oder kurze Hose, ein Handtuch, Flip-Flop- oder Birkenstocksandalen, Wolldecke mit Gym- oder Yoga-Matte, dicke Socken, Waschlappen oder Gästehandtuch.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.06.21.

**Samstag, 12.06.21, 09.30 – 12.00 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

*Euro 15*

## Kochen und genießen

GA121

### **Gib Dir Saures! Gemüse natürlich fermentieren**

*Sibylle Hunger*

Ernten, schnippeln, mischen, stampfen: mittels Sauerkrauttechnik verwandeln wir frisches Bio-Gemüse aus der Region in saure Schmankerl. Eine traditionelle Technik wird modern interpretiert: bunte, saisonale Gemüsemischungen, kreativ gewürzt. Von der regionalen Gärtnerei bis zum bunt gefüllten Glas echte Handarbeit. Ein Kosmos an probiotischen Mikroorganismen und überraschenden Aromen, knackig und würzig. Natürlich gibt es auch Probierschmankerl aus der GmiasHunger-Werkstatt. Jeder Teilnehmer nimmt am Ende ein großes Glas „Gmias“ mit nach Hause zur Gärung.

In den Materialkosten sind enthalten: Bio-Gemüse, Gewürze, Kostproben + Brot, 1 Gärglas mit Zubehör. Bitte mitbringen: Jeder Teilnehmer braucht eine große Schüssel, scharfes Messer und Schneidbrett (min. 20 x 30 cm).

**Dienstag, 15.06.21, 18.00 – 22.00 Uhr**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 29 + Material und Verzehr Euro 20*

GA122

### **Sommerdesserts – Verführung im Glas**

*Rosa Marx*

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie verführerische Sommerdesserts im Glas schön angerichtet werden können. Ob die klassische Bayerisch Creme – verfeinert mit einem Fruchtspiegel, eine Schwarz-Weiß-Mousse diagonal geschichtet oder ein erfrischendes Himbeer-Tiramisu mit Pistaziencreme. Diese Desserts im Glas eignen sich optimal als Mitbringsel zu einer Feier, für eine Gartenparty oder einfach nur so zum Löffeln für Zuhause.

Die Kosten für die Gläser sind in der Kursgebühr bereits enthalten und dürfen am Schluss natürlich mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Schreibzeug.

**Donnerstag, 06.05.21, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 20 + Verzehr Euro 10*



GA123

### Strudel-Genuss – süß und pikant

Rosa Marx

Wie gelingt der perfekte Strudelteig? An diesem Abend erfahren Sie, wie er ganz hauchdünn und fein zubereitet wird. Lassen Sie sich dabei „sprachwörtlich einwickeln“ von den Versuchungen der vielfältigen und köstlichen Strudelküche. Zubereitet werden je ein klassischer Topfen- und Apfelstrudel sowie zwei pikante Varianten (Zucchini-Fetafüllung und Hackfleischfüllung).

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

**Donnerstag, 22.04.21, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 19 + Verzehr Euro 10*

GA124-K

### Wilde grüne Frühlingsküche mit Kräuterwanderung

Sabine Haase

Zusammen werden wir bei einer kleinen Kräuterwanderung verschiedene Wildkräuter sammeln, um diese anschließend zu verarbeiten und zu verpeisen. Sie werden feststellen, wie einfach es ist, anhand bestimmter Merkmale gesunde und schmackhafte Kräuter zu bestimmen. Auf einer kurzen Runde werden „die grünen Wilden“ geerntet, um sie anschließend in der Küche zu einem mehrgängigen Menü zu verarbeiten. Süßes nicht ausgeschlossen! Dazu gibt es ein Skript mit vielen Infos und Rezepten.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Schürze, Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben, Schreibzeug. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Bad Aibling zu.

**Samstag, 24.04.21, 10.00 – 14.00 Uhr**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

**Der genaue Treffpunkt zur Kräutersammlung wird bei Anmeldung bekanntgegeben!**

*Euro 27 + Verzehr Euro 10*

## Musik

GA131

### Informationsveranstaltung für Musikurse

Elisabeth Huber-Elatawna und Max Klein

An diesem Abend stehen Ihnen unsere Kursleitungen zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

#### → Hinweis:

Die Musikstunden werden in folgenden Einheiten angeboten – die genauen Kurszeiten werden am Infoabend vorab mit der Kursleitung vereinbart:

#### Gitarre

2 – 3 Teilnehmer: 8 x 45 Minuten

1 Teilnehmer: 8 x 30 Minuten

#### Harfe und Hackbrett

Nur Einzelunterricht: 7 x 30 Minuten

Anmeldung erforderlich!

**Mittwoch, 03.03.21, 18.00 – 19.00 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

GA132

### 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 genauen Kurszeiten werden am Infoabend mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 169*

GA133

### Gitarren-Unterricht für Fortgeschrittene

Max Klein

Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 169*

GA134

### Gitarre für Liedbegleitung

Max Klein

Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend erforderlich. Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 169*

GA135

### Gitarren – Spielkreis

Max Klein

Für Fortgeschrittene mit Kenntnissen bis zur 5. Lage. Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend erforderlich. Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend vorab mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6**

*Euro 169*

GA136

### Haken- und Pedalarfen – Einstiegskurs (auch für Kinder ab 8 Jahren)

Elisabeth Huber-Elatawna

Vermittlung von Leihinstrumenten möglich. Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend vorab mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**vhs-Musikraum, Bahnhofstraße 9**

*Euro 145*

GA137

### Haken- und Pedalarfen-Unterricht für Fortgeschrittene

Elisabeth Huber-Elatawna

Auf Haken- und Pedalarfen erfolgt der Unterricht individuell nach den Bedürfnissen des Teilnehmers. Sowohl Übungen zur Verbesserung der Technik, als auch die Liedbegleitung sind Thema und selbstverständlich die Erarbeitung einiger unserer wunderschönen Stücke. Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend vorab mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**vhs-Musikraum, Bahnhofstraße 9**

*Euro 145*

GA138

### 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 am Infoabend vorab mit der Kursleitung vereinbart.

**Mittwochs ab 10.03.21**

**vhs-Musikraum, Bahnhofstraße 9**

*Euro 145*

GA141

### Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Didi Neumann

Der ideale Einstieg für Anfänger\*innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an absolute Neulinge vermittelt.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität, die bei Bedarf im Kurs ab EUR 30 erworben werden kann. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Link zur Homepage von Didi Neumann: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

Bei Anmeldung bitte angeben ob eine eigene Mundharmonika mitgebracht wird.

Anmelde- und Stornoschluss: 20.07.21.

**Sonntag, 25.07.21, 11.00 – 18.00 Uhr**

**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**

*Euro 44*

## Malen und Zeichnen

GA151A

### 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. (ab 6 Teilnehmenden)

**12x montags ab 01.03.21, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 130 (ab 6 Teilnehmenden)*

GA151B

### Ölmal- und Zeichenkurs am Dienstag

*Edmont Kies*

Kursbeschreibung siehe GA151A

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. (ab 6 Teilnehmenden)

**12x dienstags ab 02.03.21, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 130 (ab 6 Teilnehmenden)*

## Fotografie

GA156

### Fotoexkursion: Frühling am Chiemsee

*Martin Sinzinger*

Am Uferweg finden wir die frühlingshafte Komposition aus Schlüsselblume, Leberblümchen, Josephtulpen und noch mehr, die wir fotografisch im Detail oder in Verbindung mit der Landschaft des Chiemsees vor den Chiemgauer Alpen gestalten. 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 auch weitere technische Parameter, Fragen der Bildgestaltung und die gesamte Fülle an Motiven, die uns auf dem Spazierweg begegnen – von Wasservogel, Stilleben, Panorama-Aufnahmen – besprochen. Mit praktischen und konkret umsetzbaren Tipps und Tricks gelingen jedem mit seiner Ausrüstung bessere Fotos.

Anmeldeschluss: Montag, 08.03.21

Sie erhalten etwa eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail genauere Infos zu Treffpunkt, Organisation und Ablauf. Eine individuelle Beratung der Teilnehmenden z. B. zur Ausrüstung übernimmt Herr Sinzinger gerne. Weitere Infos zum Dozenten finden Sie unter [www.martin-sinzinger.de](http://www.martin-sinzinger.de)

**Sonntag, 14.03.21, 08.00 – 16.00 Uhr**  
**Treffpunkt wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!**

*Euro 79*

GA157

### Fotoexkursion: Impressionen des Sommers

*Martin Sinzinger*

Landschaft, Schmetterlinge und andere Insekten des Ellbach- und Kirchseemoor bei Bad Tölz. Das Ellbach-Kirchseemoor gehört zu den größten Naturschutzgebieten in Oberbayern; für Naturliebhaber und Fotografen sind besonders die feuchten, artenreichen Wiesen rund um den Kirchsee attraktiv. Die Vielfalt an Blüten und damit auch der Reichtum an Schmetterlingen und Libellen sind hier besonders reizvoll. Vom Ufer des Kirchsees aus sind je nach Stimmung und Wetterbedingungen schöne Landschaftsaufnahmen, vielleicht sogar mit Spiegelungen oder mit Seerosenblüten möglich. Die Exkursion ist ideal für fotografische Allrounder, die sich darin schulen wollen, die Motive in der Natur „im Vorbeigehen“ zu sehen, zu erfassen und bildnerisch umzusetzen. Wie komme ich vom Eindruck in der Natur zur ausgewogenen Bildvorstellung? Wie schule ich meinen Blick dafür, welche Brennweite für die Umsetzung geeignet ist? Wie kann ich die technischen Möglichkeiten meiner Kamera besser ausschöpfen? Der Kursleiter Martin Sinzinger regt die eigene Wahrnehmung an und hilft jedem mit Tipps und Tricks weiter.

Anmeldeschluss: Montag, 05.07.21

Sie erhalten etwa eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail genauere Infos zu Treffpunkt, Organisation und Ablauf. Eine individuelle Beratung der Teilnehmenden z. B. zur Ausrüstung übernimmt Herr Sinzinger gerne.

Weitere Infos zum Dozenten finden Sie unter [www.martin-sinzinger.de](http://www.martin-sinzinger.de)

**Samstag, 10.07.21, 09.15 – 16.30 Uhr**  
**Treffpunkt wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!**

*Euro 79*

GA164

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

*Martina Höfer*

An diesem Abend erhalten Strickerinnen mit leichten Vorkenntnissen von der Kursleiterin viele wertvolle Tricks und Tipps, wenn Sie sich einen Janker selbst stricken möchten. Ob zum Dirndl oder mit Kapuze – zum Schluss heißt es „Ich weiß wie!“ und mit etwas Ausdauer ist der Erfolg garantiert. Wir benötigen: Nähnaedel spitz (große Öse), Stricknaedel Nr. 3 sowie eine Häkelnadel Nr. 2 ½. Bitte Hausschuhe mitbringen. Anmeldung erforderlich!

**Donnerstag, 25.03.21, 18.30 – 21.00 Uhr**  
**Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf**

*Euro 17*



GA165

### 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 euch wie es funktioniert und stehen euch hilfreich zur Seite. Zusammen filzen in netter Runde macht Spaß, motiviert und bringt neue Ideen. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen (inklusive) runden wir den Filznachmittag ab. Für Filzwolle, usw. werden je nach Verbrauch ca. Euro 5 berechnet (wird direkt vor Ort bezahlt).

Bitte mitbringen: 2–3 Handtücher, ein Backblech oder ein größeres Tablett mit Rand, wenn möglich Noppenfolie. Bei gutem Wetter findet dieser Kurs im Freien statt! Gebühr inkl. Kaffee und Kuchen

**Donnerstag, 06.05.21, 14.30 – 17.30 Uhr**  
**Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf**

*Euro 29 inkl. Kaffee und Kuchen*

GA167

### Makramée – Im Boho-Stil knüpfen lernen

*Alicia Redwitz*

Mit Makramée-Techniken kann man Schönes für die Wohnung oder auch den Camper knüpfen, Einkaufstaschen selber machen oder tolle, persönliche Geschenke zaubern. In diesem Kurs werden die Basics vermittelt und zusammen knüpfen wir ein paar Projekte Ihrer Wahl, die Sie dann mit nach Hause nehmen können. Das Alles in entspannter Atmosphäre mit ein paar kleinen Snacks.

Anmeldeschluss: 08.03.21.

**Donnerstag, 11.03.21, 18.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 16 + Material Euro 5*

GA168

### Upcycling – Nachhaltig dekorieren

*Alicia Redwitz*

Aus Materialien, die schon da sind was Schönes machen. Für die eigene Wohnung, für unterwegs beim Campen oder auch zum Verschenken für die Liebsten – denn was Selbstgemachtes kommt immer gut an! Mit ein paar Kniffen und Tricks zeige ich Ihnen, wie Sie aus eigentlich wertlosen Gegenständen was Einzigartiges machen können. Bitte mitbringen: Zwei Konservendosen, ein Glasgefäß (Gurkenglas, Marmeladenglas oder Weckglas), Toilettenpapierrolle und Wachskerzenreste, Bilderahmen und kleine Holzplatte (falls vorhanden). Anmeldeschluss: 12.04.21.

**Freitag, 16.04.21, 18.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 16 + Material Euro 5*

## Junge vhs

### GA171 Töpfern für Kinder (8–12 Jahre)

*Hildegard Deichsel*

Der Kurs gibt euch die Möglichkeit mit dem Naturprodukt Ton zu experimentieren, kreativ zu formen und ein eigenes Kunstwerk zu gestalten. Hier erfahrt ihr spielerisch, wie mit den eigenen Händen, mit ein paar wenigen Hilfsmitteln und Techniken sich Ton leicht verarbeiten lässt. Dazu bieten wir euch ein paar Anregungen für ein kunstvolles Gartenobjekt wie Vogeltränke, Gartenkugel oder weitere Dekos für euch zu Hause oder zum Verschenken. Die Freude an der Arbeit mit Ton und eure Phantasie stehen dabei im Mittelpunkt. Zur Fertigstellung wird nach dem ersten Brand ein weiterer Termin vereinbart. Bitte mitbringen: kleines Messer, Gabel, Küchentuch, evtl. Nudelholz

Die Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch vor Ort berechnet.

Anmeldung erforderlich!

**Freitag, 23.04.21, 15.00 – 18.00 Uhr**

**Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!**

*Euro 16*

### GA172 Experimentemix für Kinder von 4 bis 6 Jahren – „Lichter- und Farbenwerkstatt“ und „Geheimnisvolle Magnete“

*Dr. Andrea Huber*

Was ist Licht? Wie sieht es aus? Warum gibt es Schatten und können wir unseren Schatten zu decken wenn wir abends zu Bett gehen? Warum können wir Farben sehen und wo bleibt die Farbe im Dunkeln? Wir erforschen wie Lila entsteht, ob Blau schneller ist als Gelb und wann wir Rot sehen. Im Anschluss erkunden wir die geheimnisvollen Kräfte von Magneten. Dinge können plötzlich schweben oder sich wie von Geisterhand bewegen. Was hat eigentlich ein Kompass mit magnetischer Kraft zu tun und können wir magnetische Kraft sichtbar machen?

**4x dienstags, 18.05., 15.06., 29.06.**

**und 13.07.21, 15.00 – 16.15 Uhr**

**vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9**

*Euro 31 + Material Euro 8*

### GA173 Experimentemix für Kinder von 7 bis 10 Jahren – „Tanz auf dem Vulkan“

*Dr. Andrea Huber*

In den vier Kurseinheiten erkunden wir viele spannende Fragestellungen rund um das Thema Vulkanismus. Was haben Vulkane mit dem Aufbau unserer Erde zu tun? Wo gibt es auf der Erde aktive Vulkane, wie entstehen sie und warum brechen sie aus? Spannende Experimente begleiten uns auf unserer Forschungsreise. Wir bauen einen „haltbaren“ Vulkan, den wir auch zum Ausbrechen bringen und den die Kinder am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen können.

**4x dienstags, 18.05., 15.06., 29.06. und**

**13.07.21, 16.45 – 18.15 Uhr**

**vhs Bad Feilnbach GBR, Bahnhofstraße 9**

*Euro 33 + Material Euro 14*

### GA174 Sinnes-Training in der Natur – für Kinder von 5 bis 10 Jahren

*Felicitas Wieser*

Im Naturpark in Bad Feilnbach erforschen wir achtsam und spielerisch die Welt um uns herum. Wir aktivieren und trainieren alle unsere Sinne zuerst einzeln und verflechten sie dann in ein harmonisches Miteinander. Auf diese Weise lernen wir mit allen Sinnen zu genießen und dadurch die Glücksfähigkeit zu steigern.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.pflege-fee.de](http://www.pflege-fee.de).

Anmeldung erforderlich!

**Samstag, 12.06.21, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!**

*Euro 13*

### GA175 Indianer, Zeichensprache und spannende Geschichten (Kinder von 6 bis 12 Jahren)

*Kerstin Groeper*

Die Indianerbuch-Autorin Kerstin Groeper erzählt spannende Geschichten, liest aus ihren Büchern und zeigt euch die indianische Zeichensprache. Sie selbst spricht Sioux (eine Indianersprache) und wird euch ein paar Worte dieser melodischen Sprache beibringen. Außerdem erzählt sie von ihren Reisen ins Indianerland und ihren indianischen Freunden. Kerstin Groeper hat viele indianische Ausstellungsstücke, z.B. eine echte Babytrage, ein Kleid und natürlich Pfeil- und Bogen – alles zum Anfassen. Außerdem erzählt sie, was bei vielen Büchern oder Filmen falsch ist. Gab es wirklich Blutsbrüder oder Friedenspfeifen? Und was ist mit dem Marterpfahl? Kerstin Groeper hat inzwischen über 16 Bücher veröffentlicht und leitet den TraumFänger Verlag. Sie hat eine Zeitlang in Kanada gelebt und besucht regelmäßig indianische Freunde in den USA. Zudem ist sie seit über 10 Jahren Moderatorin bei den Karl May Festtagen in Radebeul.

Ein spannender Nachmittag mit viel Abwechslung und interessanten Informationen über eine völlig andere Welt.

Anmeldeschluss: 05.05.21.

**Freitag, 07.05.21, 15.00 – 16.30 Uhr**

**Bücherei Bad Feilnbach, Gartenstraße 6**

*Euro 8*

### GA176 MAGIC PLAN für Happy Kids (Kinder von 8 bis 16 Jahren)

*Sonja Sippert*

MAGIC Plan für Happy Kids – Man ist nie zu klein, um großartig zu sein. Glück ist kein Zufall, Glück ist eine Einstellung. 2020 hat auch euch Kinder und Jugendliche geprägt. Ängste, Traurigkeit, Einsamkeit usw. haben die Lebensfreude getrübt, die Stimmung nach unten gedrückt. Das ändern wir, indem wir uns positiv auf alles was du derzeit vermisst ausrichten. Wir sind kreativ und erstellen uns einen persönlichen MAGIC Plan, eine Art Collage, bei der Farben, Zahlen u.a. als Geheimcode für die Erfüllung deiner Wünsche stehen. Du bekommst eine magische Anleitung und Utensilien dazu. Mach dir schon vorher Gedanken: Was sind deine Wünsche in Bezug auf dich, deine Freunde, Familie, Schule, Selbstwert, Ideen, Erfolg? Vielleicht ist ein Wunsch von dir das Klassenziel zu erreichen oder treue Freundschaften zu festigen oder zu finden? MAGIC Plan hilft dir, deine eigenen Kräfte zu entdecken. Du wirst staunen, was alles möglich ist!

Mitzubringen: Bunte Stifte und viel Kreativität  
Anmeldung erforderlich!

**Samstag, 06.03.21, 10.00 – 12.00 Uhr**

**GlücksCaFèe, Kirchstraße 10, 83126 Flintsbach**

*Euro 14 + Material Euro 4*



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

