

Lebenswert

**Fein  
gefühl**



**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:**

28.02.22 – 04.03.22 Faschingsferien  
11.04.22 – 23.04.22 Osterferien  
01.05.22 Tag der Arbeit  
26.05.22 Christi Himmelfahrt  
06.06.22 – 18.06.22 Pfingstferien  
01.08.22 – 12.09.22 Sommerferien

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

**Anmeldung** ist für jede Veranstaltung erforderlich.

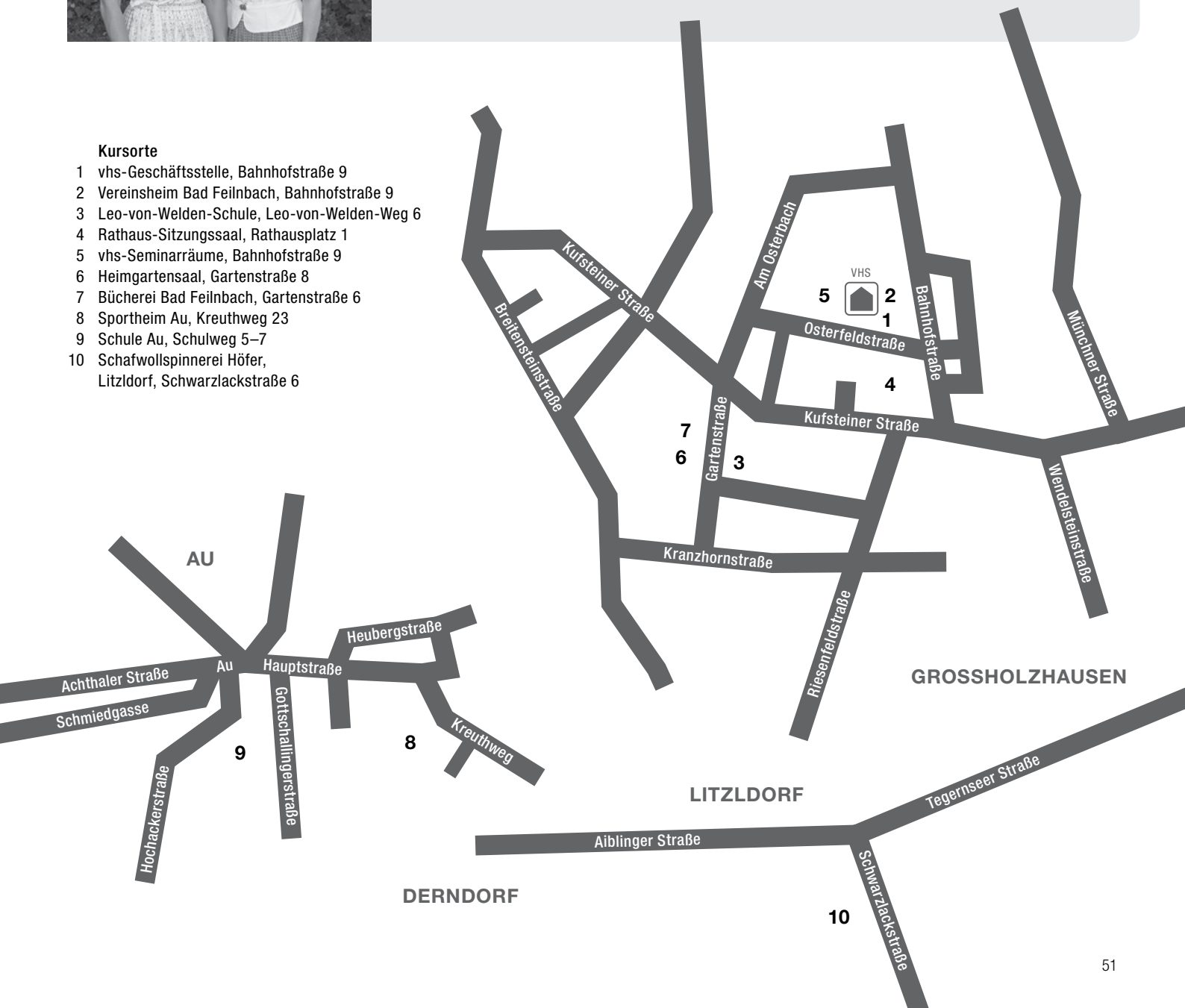
Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Feilnbach.

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

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

Veronika und Georg Kronast

Samstag, 26.03.22, 13.30 – 15.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA012-K

### Kreatives Malen

Ernst Friedrich Völker

Samstag, 26.03.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
siehe Kultur und Gestalten – JA152

### Die größte Kunsthur der Welt

Familie Huber

Freitag, 01.04.22, 15.00 – 15.45 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA008

### Neubeuern – hoch oben über dem Inn

Ulrike Gierlinger

Freitag, 29.04.22, 15.00 – 17.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA002

### Töpfern für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Hildegard Deichsel

Freitag, 29.04.22, 15.00 – 18.00 Uhr  
siehe Junge vhs – JA171

### Erste Hilfe mit Kneipps Hausmitteln

Gertraud Jergler

Samstag, 30.04.22, 09.30 – 14.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – JA117

### Plastikfreier leben

Marina Lechner

Donnerstag, 05.05.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA014

### Frühjahr im Moor – Wanderung

Hermann Tutschka

Sonntag, 08.05.22, 10.00 – 12.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA020-KG

### Yoga für den Beckenboden – Stärkung der inneren Kraft für mehr Wohlbefinden

Sabine Kellerhals

Sonntag, 08.05.22, 10.00 – 18.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – JA062

### Selbstgefilzte Sitzkissen

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Dienstag, 10.05.22, 14.30 – 17.30 Uhr  
siehe Kultur und Gestalten – JA165

### „Smart Surfer – kostenlose Programme für PC oder Laptop“

Manfred Hachen

Donnerstag, 12.05.22, 19.00 – 20.45 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA035-K

### Drums Alive – Kids Beats und ganz viel Action für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Andrea und Robert Honner

Freitag, 13.05.22, 14.30 – 17.30 Uhr  
siehe Junge vhs – JA176

### Heimbarista-Seminar

Christian Frank

Samstag, 14.05.22, 10.00 – 14.00 Uhr  
Samstag, 25.06.22, 10.00 – 14.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA017-K/JA018-K

### Fotoexkursion: Einführung in die Makrofotografie

Martin Sinzinger

Sonntag, 15.05.22, 08.30 – 15.30 Uhr  
siehe Kultur und Gestalten – JA156

### „Bairische Sprache“

Siegfried Sperber

Freitag, 20.05.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA001

### „Antike rund um den Königsplatz“

Ulrike Gierlinger

Freitag, 20.05.22, 16.00 – 17.30 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA003

### Wilde grüne Küche mit Kräuterwanderung

Sabine Haase

Samstag, 25.06.22, 10.00 – 14.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – JA126-K

### Büttenpapierfabrik Gmund – Betriebsführung

Freitag, 01.07.22, 14.00 – 15.30 Uhr

siehe Gesellschaft und Leben – JA007

### ETFs auswählen mit System

Paulina Lolov

Freitag, 01.07.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA033

### Mein Tinnitus Programm – Yoga & Ayurveda bei Ohrgeräuschen

Sabine Kellerhals

Samstag, 02.07.22, 10.00 – 14.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – JA060

### Heilpflanzen für die Bauch-Gesundheit

Sabine Haase

Dienstag, 05.07.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
siehe Gesundheit und Fitness – JA111

### Führung: Boarhof in Holz

Markus Bogner

Freitag, 08.07.22, 17.00 – 19.00 Uhr  
siehe Gesellschaft und Leben – JA010

### JA001

#### „Bairische Sprache“

Siegfried Sperber

Bairisch ist eine schöne Sprache. Bairisch ist eine eigene Sprache und kein Dialekt aus dem sogenannten Hochdeutsch. Bairisch ist viel älter als das heutige Hochdeutsch. Die Sprache „Bairisch“ hat eigene Dialekte mit regionalen Unterschieden. Mit seinem Vortrag möchte Siegfried Sperber die Eigenheiten der bairischen Sprache auch Nichtbayern aufzeigen und verständlicher machen.

Zwischen den Abschnitten im Text spielt Ludwig Englmeier bairische Weisen auf seiner Zither.

Freitag, 20.05.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1  
Euro 8



### JA002

#### Neubeuern – hoch oben über dem Inn

Ulrike Gierlinger

Der Markt Neubeuern sticht nicht nur wegen seiner Lage aus dem Inntal hervor. Handel und Schifffahrt bestimmten seine Geschichte über Jahrhunderte. Wir folgen den Spuren der Schiffler und besichtigen die Kirche Maria Empfängnis, deren Altar vom Bad Aiblinger Künstler Joseph Götsch gestaltet wurde. Von hier geht es weiter nach Altenbeuern, dessen Kirche „Zur Allerheiligsten Dreifaltigkeit“ einen außergewöhnlichen Altar aus der Zeit um 1500 besitzt. Abschließend wird die Geschichte der Steinhauer im Mühlsteinbruch, einem der 100 bedeutendsten Geotope Bayerns, lebendig.

Anmeldung erforderlich!

Freitag, 29.04.22, 15.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Euro 14



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.



**JA003  
„Antike rund um den Königsplatz“**

*Ulrike Gierlinger*

1821 – also vor 200 Jahren – begann der griechische Freiheitskampf. Bayern spielte unter dem damaligen König Ludwig I. eine bedeutende Rolle. Sein Sohn Otto wurde 1832 der erste Monarch des unabhängigen Staates Griechenland. Der Königsplatz und die daran angrenzenden Bauten sind manifeste Zeugnisse dieser historischen Ereignisse. Angrenzend an den Königsplatz entstanden die frühesten nationalsozialistischen Bauten mit dem Verwaltungsbau und der Parteizentrale, deren Architektur sich ebenfalls auf antike Vorbilder bezieht. Bei unserem Rundgang wollen wir uns die Gebäude genauer ansehen, sie nach ihren Vorbildern befragen und warum sie an dieser Stelle gebaut wurden.

Anmeldung erforderlich!

**Freitag, 20.05.22, 16.00 – 17.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Vor der Glyptothek, Königsplatz**  
Euro 14

**JA004-K  
Führung Olympiapark München**

*Astrid Neubert*

Der Olympiapark – ein moderner Landschaftspark wird 50. Wiesen, Hügel, Berge und Seen – ein moderner Landschaftspark auf Asche und Schutt. Im Jahr 2022 wird der Olympiapark 50 Jahre alt. Wie es zum Erscheinungsbild des Olympiaparks kam, was seine Besonderheiten sind, wie die Olympischen Sportstätten, das Olympiadorf und das nahegelegene BMW-Areal architektonische Maßstäbe setzten, welch kühne Ideen die Gestaltung des Parks prägten und warum er von den Münchnern geliebt wird: Das möchte Ihnen dieser Rundgang näherbringen. Von vielen nicht als klassischer Landschaftspark wahrgenommen hat das riesige Areal „Oberwiesenfeld“ eine lange Geschichte, bis es zu dem wunderbaren Landschaftspark wurde, der heute nicht nur für die Münchner, sondern auch sehr viele Menschen aus aller Welt eine große Anziehungskraft besitzt. Ein Park, der zugleich ein Botschafter ist für unser Land und von einem Neubeginn erzählt. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Bad Aibling zu.

**Samstag, 26.02.22, 11.00 – 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben**  
Euro 14

**JA006-K  
Führung im Jüdischen Museum**

„Leben und Tradition: Die Grundlagen des Judentums“. Die Gebote der Tora prägen große und kleine Ereignisse im Leben jüdisch-religiöser Familien. Sie haben ihren Platz im Alltag und an Festtagen und ordnen das Leben. Doch was sind diese Regeln, warum gibt es sie und was bedeuten sie für Jüdinnen und Juden? Die Antworten sind so vielfältig wie das Judentum selbst. Der Rundgang in der Dauerausstellung beleuchtet verschiedene Aspekte der jüdischen Religionspraxis und behandelt dabei deren Bedeutung im täglichen Leben und zu Feiertagen sowie besonderer Ereignisse im Lebenszyklus. 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: 22.03.22  
**Donnerstag, 07.04.22, 11.00 – 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben**  
Euro 12 + Eintritt



**JA007  
Büttpapierfabrik 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: 27.06.22  
**Treffpunkt: 13.45 Uhr am Haupteingang**  
**Büttpapierfabrik Gmund**  
**Freitag, 01.07.22, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**Büttpapierfabrik Gmund, Mangfallstraße 5,**  
**83703 Gmund am Tegernsee**  
Euro 15

**JA008  
Die größte Kunstuhr der Welt**

*Familie Huber*

Gebaut hat das 5,35 Meter breite, 3 Meter hohe und 1.250 Kilogramm schwere Meisterwerk das im Jahr 1881 nach drei Jahren Bauzeit fertiggestellt wurde, der Bauernsohn Josef Greß aus Trosendorf im oberpfälzischen Landkreis Cham. Um dieses riesige Gesamtwerk zu schaffen, zog sich der Erbauer vollständig von der Außenwelt zurück. Als er nur kurze Zeit nach seiner Werkvollendung verstarb, nahm sich sein Bruder Johann Baptist Greß des Erbes an. 30 Jahre war er in deutschen Städten und auf großen Märkten zu Vorführungen unterwegs. Als auch dieser 1918 verstarb, schenkte seine Witwe ihrem Neffen die Kunstuhr, wo das Meisterwerk in einem Abstellraum landete. Als sie dort vom Bergmann Ludwig Hartinger entdeckt wurde, brachte er sie in Zusammenarbeit mit einem alten Uhrmacher wieder auf Vordermann und ging mit ihr erneut auf Reisen. Im Zweiten Weltkrieg versteckte er die Uhr und brachte sie 1956 ins eigene Haus nach Bad Feilnbach. Im Jahr 1972 gab dieser aus Altersgründen die Rarität an Gastwirt Anton Rietz am Weinberg in Baierbach am Simssee ab. Dort ist die „Welt-Uhr“ beim Gasthof Gocklwirt seither zu besichtigen.

Anmeldung ist erforderlich!

**Freitag, 01.04.22, 15.00 – 15.45 Uhr**  
**Gocklwirt am Weinberg, Weinbergstraße 9,**  
**83071 Stephanskirchen**  
Euro 5

**JA009-K  
Lesung: Brannenburger Geschichte(n) - Bernt von Heiseler (1907 – 1969)**

*Simon Hausstetter*

„Volk in zwei Zonen. Klag nicht. Verklag nicht. Fühle, was Du bist. Auch Elendsstunde hat bemessne Frist. Du hast schon tiefe Nächte durchgewacht. Wenn du ein Volk bist, teilt dich keine Macht“. Obwohl der Brannenburger Schriftsteller Bernt von Heiseler (1907 – 1969) zu Lebzeiten äußerst renommiert war, ist er heute nicht mehr sehr bekannt. Heiseler, Mitglied der Akademie der Künste in Berlin und der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung in Darmstadt, verbrachte den größten Teil seines Lebens in Brannenburg und baute sein Elternhaus in Vorderleiten zu einem kulturellen Mittelpunkt der Region aus, wo Rezitationen, Lesungen, Vorträge und Konzerte stattfanden. Heiseler war innig verbunden mit der Landschaft des Inntals, er selbst und seine Familie ruhen auf dem Friedhof St. Margarethen.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde-daten an die vhs Brannenburg zu.  
**Freitag, 18.03.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Brannenburg, Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Schlossstraße 1**  
Euro 5





#### JA010 **Führung: Boarhof in Holz**

*Markus Bogner*

Der Boarhof, am Nordufer des Tegernsees gelegen ist einer der ältesten und geschichtsträchtigsten Bauernhöfe der Region. Maria und Markus Bogner bewirtschaften den Boarhof biologisch nach den Grundsätzen der Permakultur. Auf rund 10 Hektar produzieren Sie Gemüse, Getreide, Obst und allerlei tierische Produkte. Den größten Teil ihrer Urprodukte veredeln sie direkt am Hof weiter und vermarkten ihre Schätze ausschließlich in ihrem Hofladen und ihrem Hofcafé.

**Freitag, 08.07.22, 17.00 – 19.00 Uhr**  
**Boarhof, Max-Obermayr-Weg 6,**  
**Bad Wiessee – Holz**

*Euro 15 inkl. Brotzeit (Getränke werden direkt vor Ort bezahlt)*

#### JA012-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-Kampfenwand-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 Jung-vieh 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: 24.03.22

**Samstag, 26.03.22, 13.30 – 15.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!**  
*Euro 5 (Kinder sind kostenfrei!)*

#### JA014 **Plastikfreier leben**

*Marina Lechner*

Plastik ist schädlich für die Umwelt und für unsere Gesundheit. Trotzdem werden wir im Alltag immer noch überhäuft von einer quietschbunten Plastikflut. Deshalb sind wir im Kurs einem Leben mit weniger Plastik auf der Spur: Welche Alternativen gibt es? Und ist „plastikfrei“ automatisch teurer oder kann man vielleicht sogar Geld sparen? Mit vielen konkreten und leicht umsetzbaren Tipps können Sie danach in ein plastikfreieres und gesünderes Leben starten!

**Donnerstag, 05.05.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**  
*Euro 12*

#### JA013 **Schafwollspinnerei Höfer – Betriebsführung**

Seit 1947 fertigt Familie Höfer in ihrer Schafwollspinnerei im Oberbayerischen Voralpenland Strickgarne, Bettwaren, Teppiche, Strickwaren, Filz- und Bastelwolle aus hochwertiger Rohwolle. Alle Arbeitsschritte finden in der eigenen Produktion statt. Nur beste Qualität wird in gekonnter Handarbeit hergestellt und anschließend jedes einzelne Stück nochmal bis ins Detail geprüft. Die Schafwollspinnerei Höfer verarbeitet ausschließlich heimische Wolle von regional gehaltenen Merino- und Bergschafen. Aus der gewonnenen Rohwolle entsteht nach sorgfältigem Reinigungsdurchlauf eine Web-Strick-Vlies- und Filzwolle, welche anschließend durch feinste Handarbeit zu verschiedenen Produkten verarbeitet wird. Der enorme Aufwand lohnt sich, das bestätigt der Anspruch auf beste Qualität. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in viele Arbeitsschritte.

**Mittwoch, 01.06.22, 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Schafwollspinnerei Höfer,**  
**Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf**  
*Euro 6*

#### JA015 **No Book Bookclub (NBBC)**

*Monika Schöffel*

Es ist ein Buchclub wie kein anderer. Der NBBC lädt die Teilnehmer ein, über ein aktuelles oder vergangenes Buch zu sprechen, dass sie gelesen haben. Die Chancen stehen also gut, dass auch andere in der Gruppe dasselbe Buch lesen oder gelesen haben und dabei können interessante Diskussionen entstehen. So finden sich vielleicht eifrige Sesseldetektive, mutige Abenteurer, unheilbare Romantiker, klassische Sagenhelden und viele weitere Persönlichkeiten, wenn jeder sein Lieblingsbuch/seine Lieblingsbücher vorstellt. Das Schönste am NBBC ist, dass Sie in gemütlicher Atmosphäre viele Bücher kennenlernen und neue Freunde finden werden.

Gebühr inkl. Snacks und Getränke.

**3x dienstags ab 26.04.22, 18.30 – 20.00 Uhr**  
**Bücherei Bad Feilnbach, Gartenstraße 6**  
*Euro 25*

#### JA016 **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. Anmeldeschluss: 12.05.22

**Sonntag, 15.05.22, 10.00 – 16.00 Uhr**  
**vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock**  
*Euro 59*



#### JA017-K **Heimbarista-Seminar**

*Christian Frank*

Dieses Seminar richtet sich an alle Espresso-Interessierte und Siebträger-Besitzer, die zu Hause ihren perfekten Espresso zubereiten wollen. Es umfasst Themen zur Herkunft des Kaffees, wichtige Faktoren zur Einstellung der Mühle, Espressoextraktion und Grundlagen zum Schäumen von Milch für Latte Art. Zudem werden Hygienegrundlagen in Bezug auf die Reinigung der Maschine vermittelt. In praktischen Übungen wird das Erlernte wiederholt und die Auswirkungen unterschiedlicher Faktoren auf den Kaffee erlebt. Zum Abschluss zeigt der Trainer die Grundlagen für das Latte Art Herz, welches die Teilnehmenden zum Kursfinale in ihrem Cappuccino gießen dürfen.

**Samstag, 14.05.22, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Feilnbacher-Kaffeeschule, Hans-Zeitler-Straße 1**  
*Euro 129*

#### JA018-K **Heimbarista-Seminar**

*Christian Frank*

Beschreibung siehe JA017-K

**Samstag, 25.06.22, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Feilnbacher-Kaffeeschule, Hans-Zeitler-Straße 1**  
*Euro 129*

#### JA020-KG **Frühjahr im Moor – Wanderung**

*Hermann Tutschka*

Der erfahrene Natur- und Landschaftsführer Hermann Tutschka begleitet die Teilnehmenden auf dieser Wanderung im Frühling durch das zarte Grün in die Weite der Moorlandschaft. Die Vegetation ist hier 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. Dabei erfahren wir auch wie wichtig intakte Moore u. a. für den Klimaschutz sind. Die Gesamtweglänge beträgt ca. 4,5 km – eine gewisse Fitness ist erforderlich. Bitte festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Getränke, Fotoapparat und Fernglas nicht vergessen! Anmeldeschluss: 05.05.22

**Sonntag, 08.05.22, 10.00 – 12.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze**  
*Euro 5*

**JA021  
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: 31.03.22

**Samstag, 02.04.22, 09.00 – 12.00 Uhr  
Nicklheim Parkplatz Moorstation,  
Panger Straße, Raubling**

*Euro 15*

**JA025  
„Wiesentee“ – Ein All-Jahres-Tee  
für alle Eventualitäten**

*Claudia Bernhardt*

Beim diesem Spaziergang mit der Kräuterpädagogin – BNE Claudia Bernhardt stehen unsere heimischen Wildkräuter im Mittelpunkt, die sich für einen guten „Haus-Tee“ eignen. Wir erkunden gemeinsam unsere Wiesen und sammeln für eine schmackhafte Teemischung.

Benötigt wird festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19.05.22

**Samstag, 21.05.22, 11.00 – 12.30 Uhr  
Wanderparkplatz Gindelalmstraße (Ende  
Alpenstraße) in Hausham**

*Euro 15 inkl. Wiesengeränk*

**JA026  
Die Grillsaison ist eröffnet:  
„Wir schütteln uns die Wildkräuterbutter“**

*Claudia Bernhardt*

Sommer, Sonne, grillen! Mit einer selbstgemachten Wildkräuter-Schüttelbutter wird Ihr Grillfest zum Hit! Während des Wildkräuter-Spaziergangs mit der Kräuterpädagogin – BNE Claudia Bernhardt lernen Sie würzige Wildkräuter kennen, die wir im Anschluss zu einer Wildkräuterbutter verarbeiten und gemeinsam genießen.

Benötigt wird festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 14.07.22

**Samstag, 16.07.22, 11.00 – 12.30 Uhr  
Wanderparkplatz Gindelalmstraße (Ende  
Alpenstraße) in Hausham**

*Euro 15 inkl. Wildkräuter-Butterbrot und  
Wiesen-Getränk*

**JA030  
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 Ihr Verständnis, dass die Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur telefonisch möglich ist.

**Mittwoch, 22.06.22, 18.30 – 20.00 Uhr  
vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 28 inkl. Übungsskript*

**Finanzen**

**JA032  
ETFs – Börsengehandelte Fonds –  
Einführung**

*Paulina Lolov*

Sie haben von ETFs gehört, hatten aber noch nie Zeit sich mit dem Thema zu beschäftigen. 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 die Eigenschaften von ETFs erklärt. Des Weiteren wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

**Freitag, 24.06.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

*Euro 29*

**JA033  
ETFs auswählen mit System**

*Paulina Lolov*

Sie haben Grundkenntnisse im Kurs „ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung“ erworben, wollen aber das Anlageinstrument ETF noch besser kennenlernen. Dieser Kurs, der auf „Einführung in ETFs – Teil 1“ aufbaut, geht u. a. auf folgende Aspekte ein: Wie viele ETFs brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren aber die Chance maximieren? Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst Vermögen auf. Dieser Kurs baut auf den Kurs Einführung in ETFs auf. Nach einer kurzen Wiederholung werden Emittenten und Broker dargestellt. Des Weiteren werden die Grundprinzipien der Charttechnik sowie einige Portfolios mit ETFs erklärt.

**Freitag, 01.07.22, 19.00 – 21.00 Uhr  
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

*Euro 29*

**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)

**HOLZBAU  
MEISTERBETRIEB**

**ZIMMEREI  
INNENAUSBAU  
DACHSANIERUNG  
BAUPLANUNG**

**STADLER & LITZLFELDER GbR**  
ACKERPOINTSTRASSE 20 · 83075 BAD FEILNBACH  
TELEFON 08066/884432  
[info@sl-holzbau.de](mailto:info@sl-holzbau.de) • [www.sl-holzbau.de](http://www.sl-holzbau.de)

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

## Internet

JA034-K

### „Smart Surfer – Erste Schritte mit dem Smartphone“

Manfred Hachen

In Deutschland nutzen über 60 Mio. (ca. 87 %) der Einwohner ein Smartphone – aber nur 40 % der Menschen über 65 Jahre. Die Anzahl der Nutzer in dieser Gruppe steigt auch weniger schnell an als die in der Gesamtbevölkerung. Wir wollen mit diesem Seminar allen (!) Späteinsteigern – ob älter oder jünger – eine Gelegenheit bieten die ersten Schritte bei der Nutzung eines Smartphones zu machen. Dabei sehen wir vor allem auch hinter die Oberfläche und erkunden gemeinsam die Möglichkeiten und Stolperfallen beim täglichen Gebrauch.

Folgende Themen werden dabei besonders betrachtet:

- welche Funktionen hat mein Smartphone
- wie erhöhe ich die Sicherheit beim Smartphone
- wie schütze ich meine persönlichen Daten vor Missbrauch
- wie kann ich Daten speichern und wiederfinden
- welche Apps sind sinnvoll

In diesem Seminar mit drei Terminen wollen wir Ihnen einen Über- und Einblick in Ihr Smartphone vermitteln. Neben den o. a. Themen streifen wir auch die Fragen „Wie kann ich es nutzen?“ oder „Ist das immer alles kostenlos?“. Darüber hinaus bringen die Teilnehmer\*innen ihre Fragen und Probleme mit, so dass die im Seminar besprochen und gelöst werden können. Ein in kurzer und in kurzweiliger Form gehaltenes Seminar für alle Interessierten! Es wird in 3 x 2 Std. ohne „Fachchinesisch“ erklärt, wie es funktioniert, was man wirklich brauchen kann – und auch was man nicht unbedingt braucht. Manfred Hachen ist Referent der „Verbraucherbildung Bayern“.

Bitte mitnehmen: Smartphone mit Ladekabel  
**3x montags ab 09.05.22, 10.00 – 12.00 Uhr**  
**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**  
 Euro 59



JA035-K

### „Smart Surfer – Kostenlose Programme für PC oder Laptop“

Manfred Hachen

Das Internet bietet eine Vielzahl von kostenlosen Programmen an, die man sich auf seinen PC oder Laptop herunterladen kann. Wie immer ist nicht alles gut oder sinnvoll, was angeboten wird. In diesem kurzen Seminar wird vorgestellt, was nützlich oder hilfreich sein kann, was wirklich nichts kostet und welche guten Alternativen es zu Kaufprogrammen gibt. Dabei wird auch auf das Sammeln von Informationen eingegangen, das oftmals mit dem Herunterladen eines Programmes verbunden ist. Folgende Bereiche werden besprochen: Internet-Browser, Bildbearbeitung, E-Mail-Programme, Text- und Kalkulationsprogramme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für PC und Laptop.

Ein in kurzer und in kurzweiliger Form gehaltener Vortrag für alle Interessierten! Es wird ohne „Fachchinesisch“ erklärt, was man braucht – und auch was man nicht unbedingt braucht, Fragen werden beantwortet und Begriffe erläutert. Manfred Hachen ist Referent der „Verbraucherbildung Bayern“.

**Donnerstag, 12.05.22, 19.00 – 20.45 Uhr**  
**Rathaus Sitzungssaal, Rathausplatz 1**  
 Euro 15

## Sprachen

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

Gebührentabelle für Kurse á 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 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 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.

JA037

### 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 16.02.22, 16.30 – 18.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**  
 Euro 130 (5 – 6 Teilnehmer) + Material Euro 3

**Eder Holzbau®**

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

**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!**

## Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

### JA058 Entspannt in den Feierabend mit Qigong und Meditation

*Thomas-Eugen Schneider*

In diesem Kurs lernen wir zwei Methoden zur Entspannung kennen. Wir beginnen mit angeleiteten Meditationstechniken (die im Sitzen auf einem Stuhl oder Kissen ausgeführt werden können) und nehmen dann die Ruhe mit zu unseren Entspannungsübungen aus dem Qigong. Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit lernen wir so auf verschiedenen Wegen (Stille und Bewegung) kennen und können herausfinden, welcher Weg gut zu einem passt. Alle Übungen können uns zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit verhelfen und sind ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter machbar. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen/-bank (falls vorhanden).

**4x dienstags ab 26.04.22, 18.30 – 20.00 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 32

### JA060 Mein Tinnitus Programm – Yoga & Ayurveda bei Ohrgeräuschen

*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.

**Samstag, 02.07.22, 10.00 – 14.00 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 24

### JA061 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.  
**Samstag, 02.07.22, 15.00 – 18.30 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 21

### JA062 Yoga für den Beckenboden – Stärkung der inneren Kraft für mehr Wohlbefinden

*Sabine Kellerhals*

In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns intensiv mit der der Stärkung des Beckenbodens und seiner Rolle für unsere äußere sowie innere Haltung und Kraft.

Sie lernen u. a. die Bandhas und deren Stellung aus der Yoga-Lehre zur Energiestärkung kennen. Diese „Energieverschlüsse“ können nicht nur die Energie im menschlichen Körper leiten, vor allem auch der Wurzelverschluss „Mula Bandha“ kann das Becken stabil halten und den unteren Rücken in den Yogastellungen schützen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Matte bzw. Decke und Getränk.

**Sonntag, 08.05.22, 10.00 – 18.00 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 45

### JA063 Yoga – Grundkurs

*Marianne Roider*

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Decke und Socken – bequeme Baumwollbekleidung  
**7x dienstags ab 15.03.22, 09.00 – 10.30 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 56

### JA064 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 Decke, bequeme Kleidung und Socken.  
**15x mittwochs ab 16.02.22, 18.00 – 19.15 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 99

### JA065 Yoga Basics am Abend

*Dörte Krüger*

Kursbeschreibung siehe JA064  
**15x mittwochs ab 16.02.22, 19.30 – 20.45 Uhr**  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 99



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



## Gymnastik

JA071-O

### Online: 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 bereithalten: Matte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**8x montags ab 14.02.22, 19.00 – 20.00 Uhr**

**Online über Zoom**

Euro 43

JA072-O

### Online: Wirbelsäulengymnastik – Gesunder Rücken

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 bereithalten: Matte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**8x dienstags ab 15.02.22, 19.15 – 20.15 Uhr**

**Online über Zoom**

Euro 43

JA073-O

### Online: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag – Gesunder Rücken, mehr Bewegungsfreude

Stefanie Schreiber

Kursbeschreibung siehe JA072-O

**8x freitags ab 18.02.22, 08.15 – 09.15 Uhr**

**Online über Zoom**

Euro 43

JA075

### 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.

**10x montags ab 25.04.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

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

Euro 54

JA076

### Wirbelsäulengymnastik

Stefanie Schreiber

Kursbeschreibung siehe JA075

**10x montags ab 25.04.22, 19.15 – 20.15 Uhr**

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

Euro 54

JA077

### 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.

**10x dienstags ab 26.04.22, 19.00 – 20.00 Uhr**

**Sportheim Au, Kreuthweg 23, Au**

Euro 54

JA078

### Wirbelsäulengymnastik – Gesunder Rücken, mehr Bewegungsfreude

Stefanie Schreiber

Kursbeschreibung siehe JA077

**10x dienstags ab 26.04.22, 20.15 – 21.15 Uhr**

**Sportheim Au, Kreuthweg 23, Au**

Euro 54

JA079

### Wirbelsäulengymnastik am Vormittag – Gesunder Rücken, mehr Bewegungsfreude

Stefanie Schreiber

Kursbeschreibung siehe JA077

**10x freitags ab 29.04.22, 08.15 – 09.15 Uhr**

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

Euro 54



# SCHLEMER

## Baustoffgroßhandel

## Baulemente

## Agrarhandel

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

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

## 2 REPARATURNOTDIENST

x im Mangfalltal

Grubholzer Str. 6  
**Kolbermoor**  
☎ 0 80 31 | 96760

Breitensteinstr. 3  
**Bad Feilnbach**  
☎ 0 80 66 | 453



### GLASEREI MOSER

Meisterbetrieb

Ganzglasduschen . Lackiertes Glas  
Wärmeschutzglas . Glastüren  
Glasbedachungen . Spiegel  
Ganzglaswände

**150 m<sup>2</sup> Ausstellung**  
Grubholzer Straße 6. Kolbermoor  
[www.glaserei-moser.de](http://www.glaserei-moser.de)

**JA081  
Funktionelles Beckenbodentraining**

*Sophia Oberprieler*

Ein starker Beckenboden vermittelt das Gefühl von Kraft und Sicherheit. Er übernimmt eine wichtige Stützfunktion für die Unterleibsorgane wie Harnblase, Gebärmutter und Darm und ist an der Funktion der Beckenorgane beteiligt. Regelmäßiges Beckenbodentraining beugt Blasenschwäche und Rückenschmerzen vor. Lernen Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, ihn in Ihren Alltag zu integrieren und Alltagssituationen besser zu meistern. Davon profitiert auch Ihre Lendenwirbelsäule. Atem-, Bauch- und Rücken- training sowie Entspannungsübungen ergänzen das Beckenbodentraining. Ein Beginn ist praktisch in jedem Alter möglich und ist auch für ältere Menschen sinnvoll. Allerdings gilt auch hier, wie bei den meisten Trainings- und Präventivmaßnahmen: Je früher man damit beginnt, desto besser ist es. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

**8x mittwochs ab 30.03.22, 09.15 – 10.15 Uhr  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 42**

**JA082  
Beckenbodentraining für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt**

*Sophia Oberprieler*

Dieser Kurs richtet sich an Mütter frühestens ab 8 Wochen (bei Kaiserschnitt ab 10 Wochen) nach der Entbindung. Der Körper braucht nach der Schwangerschaft und Geburt Zeit und aktive Unterstützung um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und das Gewebe zu straffen. Die Teilnehmerinnen bekommen spezifisches Wissen über die Funktionsweise dieser Muskelschichten vermittelt. Auch nach einer bereits erfolgten Rückbildung macht ein Beckenbodentraining Sinn – es ist nie zu spät mit dem Training zu beginnen, auch wenn die Geburt schon Monate zurück liegt. Es wird das gesamte Bauchkapselsystem trainiert, Atemtechniken erlernt und das Alltagsverhalten geschult.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

**8x mittwochs ab 30.03.22, 10.30 – 11.30 Uhr  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 42**



**JA096  
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 körperformen- den Muskelaufbau bietet. Lassen Sie sich von latein- amerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesund- heit 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 partyähn- lichen Umfeld!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

**12x freitags ab 11.03.22, 18.00 – 19.00 Uhr  
Sportheim Au, Kreuthweg 23, Au  
Euro 65**

**JA099  
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, abwechs- lungsreichen Aerobic-Segmenten in Schwung ge- bracht. Anschließend werden wir entweder mit un- serem 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 15.02.22, 18.00 – 19.00 Uhr  
Schule Au, Turnhalle, Schulweg 7  
Euro 80**

**Fitness**

**JA094  
Minitrampolin-Fitness**

*Sabrina Gasteiger*

Bei diesem effektiven und gelenkschonenden Trampoltraining, das ganz nebenbei Glücks- hormone freisetzt, können Sie viel für Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination tun. Durch die harmonische Schwingung werden alle Körper- systeme 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. 7 Teilnehmer!

**10x donnerstags ab 17.02.22, 18.00 – 19.00 Uhr  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 69**

**JA095  
Minitrampolin-Fitness**

*Sabrina Gasteiger*

Kursbeschreibung siehe JA094

**10x donnerstags ab 17.02.22, 19.15 – 20.15 Uhr  
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, 1. Stock  
Euro 69**

**DachKomplett**

**Meisterhaft**  
Handwerkskammer  
☆☆☆☆

**ZIMMEREI**   
**SCHNITZENBAUMER**  
**DACHDECKEREI**

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

Neue E-Mail:  
zimmerei@schnitzenbaumer.info

**www.zimmerei-schnitzenbaumer.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!**

## Outdoor

### Skilanglauf-Kurse mit Jürgen Hofmeister & Team

Je nach Schneelage stehen drei verschiedene Loipen zur Auswahl: Hundham, Fischbachau oder Bayrischzell. Die Teilnehmer werden rechtzeitig vor Kursbeginn informiert. Bitte unbedingt 15 Minuten vor Beginn am Treffpunkt sein.

Auf Wunsch kann zusätzlich eine Leihhausrüstung (Ski, Stöcke und Schuhe) gegen eine Gebühr von Euro 20 gebucht werden – bitte bei Anmeldung angeben! Die Leihhausrüstung wird am Treffpunkt ausgehändigt und vor Ort bezahlt.

### Skilanglauf – Klassische Technik

Gesunde Bewegung im Schnee! – Langlaufen ist eine ergonomische und gelenkschonende Weise den Winter und die herrliche Landschaft zu erkunden und ein super Training für den ganzen Körper. Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Langlaufski, -stöcke und -schuhe.

Kooperationsveranstaltung mit der Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach zu.

**jeweils 13.00 – 15.00 Uhr**

jeweils Euro 28

### Anfänger

JA101A-KG – Sonntag, 20.02.22

JA101B-KG – Sonntag, 27.02.22

### Fortgeschrittene

JA102-KG – Sonntag, 27.02.22

### Skilanglauf – Skating Technik

Skating ist eine sportliche Variante des Skilanglaufs. Sie lernen verschiedene Varianten der Skating Technik für das schnelle Gleiten im Schlittschuhschritt. Bei gelenkschonendem Ganzkörpertraining erleben Sie die Faszination der Geschwindigkeit auf gewalzten Pisten.

Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Langlaufski, -stöcke und -schuhe.

Kooperationsveranstaltung mit der Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach zu.

**jeweils 10.00 – 12.00 Uhr**

jeweils Euro 28

### Anfänger

JA103A-KG – Sonntag, 20.02.22

JA103B-KG – Sonntag, 27.02.22

### Fortgeschrittene

JA104-KG – Sonntag, 27.02.22

## Prävention

JA111

### Heilpflanzen für die Bauch-Gesundheit

*Sabine Haase*

Die Balance des Verdauungstrakts wiederherzustellen, ist mit Heilpflanzen ein ganzheitlicher Ansatz. Ob Bitterstoffe, Präbiotika, Ballast- oder Schleimstoffe – gezielt den Darm unterstützen oder präventiv handeln kann den gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen und die Seele in Gleichklang. Leicht und verständlich werden die Zusammenhänge von Digestion und Absorption, Mikrobiom im Gleichgewicht und einer Fehlbesiedelung, sowie Bauch-Hirn-Achse und Gemüt und noch einiges mehr, erklärt sowie einfache und alltagstaugliche Verbesserungsmöglichkeiten vorgestellt.

Im Workshop werden darmfreundliche und vollwertige Produkte hergestellt, um umgehend einen Start ins neue Wohlfühl zu ermöglichen.

**Dienstag, 05.07.22, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

*Euro 15 + Material Euro 10*

JA117

### Erste Hilfe mit Kneipps Hausmitteln

*Gertraud Jerger*

Bei Verletzungen, Fieber, Insektenstichen und sonstigen „Wehwehchen“ hat uns Kneipp ein großartiges Erbe hinterlassen. Wir graben seine Schätze wieder aus und stellen einen 1. Hilfe-Koffer mit Wasser, Wickel und Kräuter zusammen, um in Notfällen reagieren zu können – der in vielen Fällen den Arztbesuch nicht ersetzt – aber oftmals unterstützt. Anmelde- und Stornoschluss: 28.04.22

**Samstag, 30.04.22, 09.30 – 14.00 Uhr**

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

*Euro 30 + Material Euro 8*

JA118

### 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. Bei trockenem Wetter besuchen wir zu Fuß die naheliegende Kneippanlage. Bitte mitbringen: Großes und kleines Handtuch, Bürste zum Trockenbürsten ohne Stiel, Tasse, kleine Brotzeit, Schreibzeug, bequeme Kleidung + kurze Hose.

Anmelde- und Stornoschluss: 04.05.22

**Freitag, 06.05.22, 17.00 – 21.00 Uhr**

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

*Euro 28 + Material Euro 8*

## Kochen und genießen

JA123-K

### Die indische Küche – exotisch würzig

*Charanjit Heer*

Die Küche Indiens ist eine der facettenreichsten der Welt. Jede Region Indiens hat ihre typischen Spezialitäten, wie z. B. Badam Pasanda, Korma, Rogan Josh, Vindaloo, Idli, Dhokla, Daal etc. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen einige traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen und eine Süßspeise mit eigens kreierten Gewürzmischungen sowie ein typisches Getränk zu. 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.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Kolbermoor.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Kolbermoor zu.

**Samstag, 07.05.22, 14.00 – 18.30 Uhr**

**Schule Kolbermoor, Pauline-Thoma-Mittelschule**

*Euro 30 + Verzehr Euro 2*

JA126-K

### Wilde grüne Küche mit Kräuterwanderung

*Sabine Haase*

Zusammen sammeln wir bei einer kleinen Wanderung verschiedene Wildkräuter und allerlei Wildfrüchte, um mit diesen anschließend ein geschmackvolles und wärmendes Mahl zuzubereiten, das ursprünglich und gesund ist. Ob Suppe, Auflauf oder Nachspeise – für jeden Gaumen wird etwas dabei sein und auch an Getränken wird nicht gespart. Die „grünen und wilden“ Zutaten sind voll mit wichtigen Nährstoffen. Dazu gibt es ein Skript, viele Infos und Rezepte.

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

Der genaue Treffpunkt zur Kräuterwanderung wird bei Anmeldung mitgeteilt.

**Samstag, 25.06.22, 10.00 – 14.00 Uhr**

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

*Euro 31 + Verzehr Euro 10*

JA128

### Keine Angst vor Hefeteig

*Tanja Dupier*

Ein Abend für alle, die mit dem Hefeteig auf Kriegsfuß stehen oder sich noch nicht getraut haben sich an das Thema heranzuwagen. Vielseitig einsetzbar ist er auf jeden Fall. Egal ob als Nusszopf, Pizzateig, Semmel oder Bienenstich und mit ein paar Tricks gelingt er immer.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

**Donnerstag, 30.06.22, 18.30 – 21.30 Uhr**

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

*Euro 24 + Verzehr Euro 8*



## 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: 7 x 30 Minuten

## JA132

**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 vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

**Donnerstags ab 24.03.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 169*

## JA133

**Gitarren-Unterricht für Fortgeschrittene**

*Max Klein*

Die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

**Donnerstags ab 24.03.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 169*

## JA134

**Gitarre für Liedbegleitung**

*Max Klein*

Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend erforderlich. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

**Donnerstags ab 24.03.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 169*

## JA135

**Gitarren – Spielkreis**

*Max Klein*

Für Fortgeschrittene mit Kenntnissen bis zur 5. Lage. Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend erforderlich. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit dem Kursleiter vereinbart.

**Donnerstags ab 24.03.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 169*

## JA136

**Haken- und Pedalarfen (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.

**Mittwochs ab 23.02.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 145*

## JA138

**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.

**Mittwochs ab 23.02.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 145*

## JA139

**„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! Adressen für Leihinstrumente können vermittelt werden. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleiterin vereinbart.

**Montags ab 21.03.22**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 140*

## JA141

**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 Euro 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.

**Sonntag, 17.07.22, 11.00 – 18.00 Uhr**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 44*

## Tanz

## JA144

**Tanzabend Standardtänze – Walzer und Discofox**

*Andrea und Robert Honner*

Mit welchem Fuß beginnt der Herr den langsamen Walzer? Wie waren doch gleich wieder die Schritte beim Discofox? Wenn auch Sie sich diese Fragen stellen, sind Sie bei uns goldrichtig. Wir sind Tanzlehrer und ein ambitioniertes Turnierpaar und freuen uns, Ihnen unsere Lieblingsbeschäftigung nahezubringen. Im ersten Teil des Workshops zeigen wir Ihnen die Grundschriffe und einfache Figuren sowie ein wenig Technik, mit der das Tanzen ganz locker klappen wird. Im zweiten Teil legen wir Tanzmusik auf und Sie können das Gelernte selbständig üben. Wir stehen mit Rat und Tat zur Seite und helfen im Einzelmodus.

Der Workshop ist für Beginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Samstag, 07.05.22, 18.00 – 21.30 Uhr**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 25*

## JA145

**Tanzabend Lateinamerikanische Tänze – Salsa, Rumba, Cha-Cha-Cha**

*Andrea und Robert Honner*

Hola Chica – die Rhythmen werden heiß! Egal ob Hochzeit, Party oder im Urlaub – Salsa, Rumba und Cha-Cha-Cha gehören unbedingt ins Repertoire, damit man auf der Tanzfläche eine gute Figur machen kann. Außerdem macht lateinamerikanische Musik einfach Laune und ein gutes Lebensgefühl.

Wir sind Tanzlehrer und ein ambitioniertes Turnierpaar und freuen uns, Ihnen unsere Lieblingsbeschäftigung nahezubringen. Im ersten Teil des Workshops zeigen wir Ihnen die Grundschriffe und einfache Figuren sowie ein wenig Technik, mit der das Tanzen ganz locker klappen wird. Im zweiten Teil legen wir Tanzmusik auf und Sie können das Gelernte selbständig üben.

Wir stehen mit Rat und Tat zur Seite und helfen im Einzelmodus.

**Samstag, 21.05.22, 18.00 – 21.30 Uhr**

**Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 25*



## Malen und Zeichnen

JA151A

### 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 2 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 14.02.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 130 (ab 6 Teilnehmenden)*

JA151B

### Ölmal- und Zeichenkurs am Dienstag

*Edmont Kies*

Kursbeschreibung siehe JA151A  
**12x dienstags ab 15.02.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 130 (ab 6 Teilnehmenden)*

JA152

### Kreatives Malen

*Ernst Friedrich Völker*

Das intuitive, kreative Malen ist für alle Menschen gedacht, die ihre Freude am spontanen Erleben wiederentdecken oder vertiefen wollen, oder für die die sich selbst einfach mal Zeit für das seelische Erleben schenken möchten. Weder Erfahrung noch spezielle Begabungen sind erforderlich, noch werden dabei Zeichnen oder Techniken gelehrt. Das einzige was zählt, ist die Lust dabei zu sein!  
**Samstag, 26.03.22, 10.00 – 17.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 39 (6 – 7 Teilnehmende) + Euro 10 Material*

JA153-K

### Kreatives Malen – Wochenendseminar

*Ernst Friedrich Völker*

Das intuitive, kreative Malen ist für alle Menschen gedacht, die ihre Freude am spontanen Erleben wiederentdecken oder vertiefen wollen, oder für die die sich selbst einfach mal Zeit für das seelische Erleben schenken möchten. Weder Erfahrung noch spezielle Begabungen sind erforderlich, noch werden dabei Zeichnen oder Techniken gelehrt. Das einzige was zählt, ist die Lust dabei zu sein!  
**2 Kurstage: Samstag, 07.05.22, 10.00 – 17.00 Uhr und Sonntag, 08.05.22, 10.00 – 14.00 Uhr**  
**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**  
*Euro 59 (6 – 7 Teilnehmende) + Euro 10 Material*

## Fotografie



JA156

### Fotoexkursion: Einführung in die Makrofotografie

*Martin Sinzinger*

Für die Makro-Fotografie gilt ganz besonders, dass nicht nur die Ergebnisse und erzielten Fotos die Mühe belohnen, sondern dass die Faszination bereits im Tun selbst liegt. Die Konzentration auf das Detail, auf Nuancen von Farbe, Textur und Form eröffnet eine neue Welt. Um sich diese faszinierende Welt zu erschließen ist es unerlässlich, den Umgang mit Kamera und Objektiv, mit Blickwinkel, Tiefenschärfe und Hintergrundwirkung zu schulen. Die Makrofotografie lebt ganz besonders von souveräner Handhabung, sorgfältigen Bildaufbau, der Farb- und Strukturverteilung sowie der akzentuierten Schärfenlage. Mit Martin Sinzinger und seinen praxisnahen Hilfestellungen erobern Sie dieses spannende Themenfeld. Klassisch kommt ein Makro-Objektiv zum Einsatz; je nach Kamera- und Objektivtyp können aber weitere Techniken (Teleobjektiv, Einstellungen der Kamera, Zwischenringe und Vorsatzlinsen) Anwendung finden. Sie erhalten etwa eine Woche vor Kursbeginn per Mail genauere Infos zum Treffpunkt in Tittmoning, 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, 15.05.22, 08.30 – 15.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben**  
*Euro 84*

JA157

### Fotoexkursion: Wasser fotografieren

*Martin Sinzinger*

Wasser ist ein faszinierendes und wandelbares Element: ruhend, bewegt, munter oder „spritzig“ und je nach Lichtsituation leuchtend, reflektierend, matt schimmernd. Und je nachdem kann die Fotografie den einen oder anderen Ausdruck herausarbeiten, die spritzenden Tropfen tanzen lassen oder mit einer langen Belichtungszeit opak und ruhig den Lauf betonen. Richtig eingesetzt, kann die Fotografie auch Rhythmus und Fließformen des Wassers, die man normalerweise nicht wahrnimmt, herausarbeiten. Das Thema „Wasser“ stellt besondere Ansprüche an eine korrekte Technik, an die adäquate Belichtungszeit, aber besonders auch an die „sinnvolle“ Belichtung. Während dieser Exkursion mit Martin Sinzinger am Weißbach mit seinen großen und vielen kleinen Wasserfällen erweitern Sie Ihr Erleben und Ihre Aufmerksamkeit auf die Phänomene der Natur und üben, experimentieren und arbeiten an immer gelungenen Fotos. Sie erhalten etwa eine Woche vor Kursbeginn per 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, 09.07.22, 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben**  
*Euro 84*



## Handwerkliches und textiles Gestalten

JA165

### 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. Gemeinsam 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  
**Dienstag, 10.05.22, 14.30 – 17.30 Uhr**  
**Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf**  
*Euro 29*

## Junge vhs

JA171

### Töpfern für Kinder von 8 bis 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.

**Freitag, 29.04.22, 15.00 – 18.00 Uhr**

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

*Euro 18*

JA172

### Kreatives Malen für Kinder von 8 bis 15 Jahre

*Ernst Friedrich Völker*

Das intuitive, kreative Malen ist für alle Kinder gedacht, um Freude am spontanen Erleben zu entdecken – ihnen den Freiraum zu geben das zu malen, was ihnen gerade wichtig ist. Ohne Vorgaben und Bewertung können die Kinder an diesem Tag gemeinsam mit Farben experimentieren. Dabei steht vor allem der Spaß am kreativen Tun und Ausprobieren im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Entsprechende Kleidung, Brotzeit, Getränke.

**Samstag, 21.05.22, 10.00 – 14.00 Uhr**

**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 23 (5 – 6 Teilnehmende) + Material Euro 10*

JA173

### 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).

In den vier Kurseinheiten erforschen wir altersgerecht spannende Themen aus ganz unterschiedlichen Bereichen der Naturwissenschaften (Biologie, Chemie, Physik). Lasst Euch einfach überraschen!



Die Themen werden festgelegt, wenn wir bezüglich der Anzahl der Kurseinheiten besser planen können. Es wird darauf geachtet, dass Kinder, die schon bei einem der letzten Kurse mitgeforscht haben, neue Themengebiete erforschen können.

Bitte mitbringen: Kleines Mäppchen mit Buntstiften, Bastelschere und Klebstift.

Vier Termine: 14.03./28.03./25.04. und 09.05.22

**4x montags ab 14.03.22, 15.00 – 16.15 Uhr**

**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 31 + Material Euro 8*

JA174

### Experimentieren – Beobachten – Verstehen für Kinder von 7 bis 10 Jahre

*Dr. Andrea Huber*

Kursbeschreibung siehe JA173

Vier Termine: 14.03./28.03./25.04. und 09.05.22

**4x montags ab 14.03.22, 16.30 – 18.00 Uhr**

**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 33 + Material Euro 14*

JA175

### Wir basteln ein Bärchenhaus! – Für Kinder ab 8 Jahre

*Solveig Schlembach*

Jedes Kind gestaltet seine eigene gemütliche Bärchenwohnung. Du erhältst ein kleines Starter-Set bestehend aus einer Wohnschachtel, einem Bärchen (ca. 10 cm groß, aus waschbarer Wolle, beweglich), Möbel, Geschirr, Deko und kleinem Spielzeug, welches alles aus Recyclingmaterial selbst hergestellt wurde. An die Bärchen fertig los!

Bitte mitbringen: Bastelunterlage, Kleber, Schere, feinen dunklen Filzstift und wenn möglich eine große Transporttüte.

**Dienstag, 26.04.22, 15.00 – 17.00 Uhr**

**vhs Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9**

*Euro 15 + Material Euro 10*

JA176

### Drums Alive – Kids Beats und ganz viel Action für Kinder von 6 bis 12 Jahre

*Andrea und Robert Honner*

Trommeln auf Gymnastikbällen – Toben, Turnen, Trommeln, Sausen, Spiele mit und ohne Gymnastikball. Dieser Kurs unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit Freude an der Bewegung und bietet sowohl eine Plattform um überschüssige Energien abzubauen, Stress zu reduzieren, als auch Entspannungsphasen zu ermöglichen. Es ist Spiel und Spaß mit anderen Kindern und lässt alle gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise gehen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Getränk.

**Freitag, 13.05.22, 14.30 – 17.30 Uhr**

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

*Euro 20*

JA177

### Musical & Movie Dance – Tanzworkshop für Kids von 6 bis 12 Jahre

*Andrea und Robert Honner*

In diesem Workshop darfst du in die Rolle von jemand anderem schlüpfen und dich mit dessen Geschichte tänzerisch und durch Körpersprache auseinandersetzen. Die Musik kommt aus den Bereichen Musical, Film oder aktuellen Musikvideos. Hier lernst du, wie sich die großen Stars auf der Bühne bewegen und du darfst auch eigene Choreographieideen selbst entwickeln. Sei ein Star und mache mit!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und ein Getränk.

**Freitag, 20.05.22, 14.30 – 17.30 Uhr**

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

*Euro 20*

JA178

### Muffin-Parade – für Kinder von 10 bis 14 Jahre

*Tanja Dupier*

Jeder kennt die kleinen Törtchen, die man auch locker mit den Händen essen kann. Vom einfachen Klassiker, dem Schoko-Muffin bis zu Varianten wie Schwarzwälder Kirsch, Sacher oder Bienenstich zaubern wir viele kleine süße Kunstwerke. Aber lange werden sie wahrscheinlich nicht da sein, weil nach dem Backen probiert wird, was das Zeug hält. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

**Freitag, 01.04.22, 15.00 – 17.30 Uhr**

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

*Euro 18 + Material Euro 5*

JA179

### Ran an die Nähmaschine! – Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahre

*Tanja Dupier*

Wir nähen ein praktisches Utensilo – jedes Teil ein Unikat. Es kann zur Aufbewahrung für alles Mögliche benutzt werden (z. B. Haarbürsten, Stifte, Krimskrums usw.). Aber auch als persönliches Geschenk für eure Lieben oder zum Muttertag. Verschiedene Schnitte stehen zur Auswahl und der Stoff- und Farbzusammenstellung sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stift, Lineal, evtl. Stoffe.

**Freitag, 06.05.22, 16.00 – 18.30 Uhr**

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

*Euro 18 + Material Euro 5*