

Blickwechsel



Aus *blick*



Geschäftsstelle

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

Bürozeiten

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

Vorsitzender

Anton Wallner, 1. Bürgermeister

Leitung

Renate Kirner

Anmeldungen

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

Teilnahme

Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt.

Unterrichtsfreie Tage und Ferien

Faschingsferien: 04.03.19 – 08.03.19
Osterferien: 15.04.19 – 26.04.19
Christi Himmelfahrt: 30.05.19
Pfingstferien: 10.06.19 – 21.06.19
Sommerferien: 29.07.19 – 09.09.19

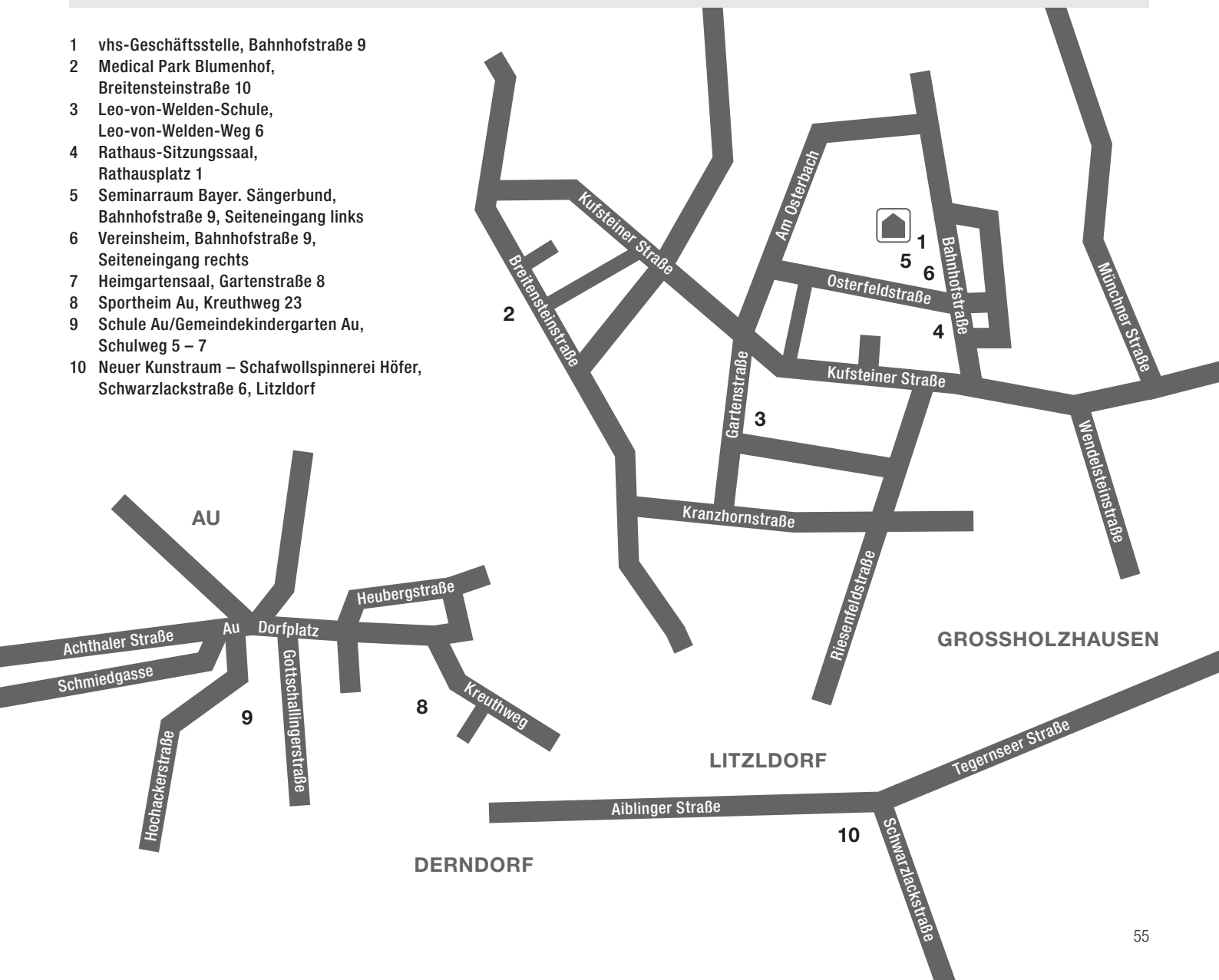
Da wir in den Schulen, Kindergärten, Pfarrheimen und Vereinsheimen zu Gast sind, bitten wir die Hausordnung zu beachten.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Bad Feilnbach. Diese können in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Einen Auszug daraus finden Sie auf Seite 155.

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



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



Vorträge und Einzelveranstaltungen

Informationsveranstaltung für Musikkurse

Dienstag, 12.03.19, 19.00 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – CA131)

Entdecke deine Stimme

Christina Millauer
Sonntag, 17.02.19, 10.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA009)

Vortrag: Camino im Winter

Kurt Andorfer
Dienstag, 26.02.19, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA005)

Schmieden für Eltern mit Kind – Ferienprogramm

Pit Fürleger
Freitag, 08.03.19, 10.00 – 13.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA026)

Besichtigung einer Geigen- und Harfenwerkstatt

Franziska Kolb
Freitag, 08.03.19, 16.00 – 19.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA011)

„Da Himmegugga“

Theaterzelt Riedering
Samstag, 23.03.19, 18.00 – 20.30 Uhr
(siehe Kultur und Gestalten – CA148-K)

Thomas Bernhard, der Ungeliebte? Anmerkungen zu seinem 30. Todestag

Willi Schwenkmeier
Freitag, 29.03.19, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA004-K)

Olivöl- & Balsamico-Verkostung

Susanne Krehan
Samstag, 30.03.19, 17.30 – 19.30 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – CA122-K)

Wolliges Frühlingsvergnügen in der Schafwollspinnerei

Martina Höfer – Hildegard Deichsel
Donnerstag, 04.04.19, 09.00 – 15.00 Uhr
(siehe Kultur- und Gestalten – CA163)

Was tun bei Schulter- und Nackenverspannungen

Kerstin Schneehage – Sportwissenschaftlerin/therapeutin
Donnerstag, 11.04.19, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA012)

„Pilates Intro – Pilates Basics“

Kerstin Schneehage
Montag, 06.05.19, 20.00 – 21.30 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – CA065)



„Freude an der Fotografie in der Natur“ Grundlagenkurs in Theorie und Praxis auf der Herreninsel im Chiemsee

Martin Sinzinger
Samstag, 18.05.19, 08.15 – 16.30 Uhr
(siehe Kultur- und Gestalten – CA158)

Lesung: Mit Schwimmflügeln durch den Ozean

Severin Riaz und Ivonne Hasenknopf
Dienstag, 21.05.19, 19.00 – 20.30 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA003)

Nana-Gesundheitsabend: Vortrag 1: „Better Aging“

Dienstag, 28.05.19, 18.00 – 19.15 Uhr

Vortrag 2: „Wichtige Zeichen aus dem Gesicht“

Dienstag, 28.05.19, 20.00 – 21.15 Uhr
Susanne Flintsch – Heilpraktikerin
(siehe Gesellschaft und Leben – CA014/CA015)

Einmal Prinzessin! – In Schloss Nymphenburg

Petra Rhinow
Sonntag, 16.06.19, 15.30 – 17.00 Uhr
(siehe Junge vhs – CA176-K)

Schmieden für Erwachsene – Anfängerkurs

Pit Fürleger
Freitag, 28.06.19, 14.00 – 18.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA027)

Heilkräuterwanderung

Josefa Grundbacher
Samstag, 29.06.19, 14.00 – 16.00 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA018)

DAO und Labyrinth

Thomas-Eugen Schneider
Samstag, 29.06.19, 09.30 – 16.30 Uhr
(siehe Gesundheit und Fitness – CA051)

„Das Franzosenviertel und seine Schmankerl“

Claudia Zäch und Petra Rhinow
Freitag, 12.07.19, 18.45 – 20.15 Uhr
(siehe Gesellschaft und Leben – CA006)



CA001 Exkursion: Künstler am Chiemsee

Ute Gladigau

Die „Galerie Maler am Chiemsee“ im Augustiner Chorherrenstift auf der Herreninsel, zeigt Meisterwerke der am Chiemsee tätigen Maler, wie Millner, Kessler, Raupp, Trübner. Julius Exter, der um 1900 ein wichtiger Vertreter der modernen Malerei in München war, ist im Prälaturstock der ehemaligen Klosteranlage eine eigene Galerie gewidmet. Hinsichtlich Maltechnik und expressiver Farbigkeit, stehen seine Werke der Künstlergruppe „Blauer Reiter“ nahe. Am 10. August 1948 nimmt der Verfassungsausschuss der Länder der westlichen Besatzungszonen auf Herrenchiemsee seine Arbeit auf. Eine Ausstellung erinnert an dieses historische Ereignis.

Bei einem Spaziergang auf der Fraueninsel ahnt man schnell, warum einst so viele Künstler dieses Naturidyll auf Leinwand festhalten wollten. Bei einem Spaziergang erfährt man etwas über historische Ereignisse, sieht besondere Plätze und Häuser und hört Geschichten von der Insel und den Inselpersönlichkeiten.

Mindestteilnehmerzahl 15 Personen

Samstag, 18.05.19, 09.00 – 17.00 Uhr

Rathaus Bad Feilnbach, Rathausplatz 1

Euro 30 (inkl. Busfahrt, Reiseleitung und Eintritte)



**CA003
Lesung: Mit Schwimmflügeln durch den Ozean**

Severin Riaz und Ivonne Hasenknopf
Geschichten aus dem ganz normalen Leben mit besonderen Kindern.
Eine Kaffeerösterei in unserer Nachbarschaft – Treffpunkt für ein Treffen mit zwei Elternvertretern der hiesigen Schule, die unsere Kinder Gabriel und Lisa besuchen. Gemeinsam wollte man an Ideen arbeiten, für diverse Schulprojekte. Ivonne und ich bestellten uns einen Cappuccino nach dem anderen und redeten und redeten und lachten und lachten. Wir bemerkten dabei nicht, dass wir nach einer Stunde immer noch allein waren. Die einladenden Elternvertreter hatten den Termin vergessen. So kam es, dass, unzählige Geschichten über unsere Kinder später, die Idee zu einem Buch geboren war. Dem Buch „Mit Schwimmflügeln durch den Ozean“, das vor kurzem in unserem eignen Verlag erschienen ist, und das es nun druckfrisch zu erwerben gibt. Das Buch zu lesen, soll Freude machen, so wie wir und unsere Kinder Spaß am Leben haben. Dabei gibt es aber natürlich auch tragische Momente und Geschichten, weil diese auch Teil unseres besonderen Lebens sind.
Lisa ist heute 9 Jahre alt, die Prinzessin der Familie und ist mit dem sog. 5-P-Syndrom (Katzenschrei-syndrom) zur Welt gekommen. Lisas Beeinträchtigung ist ein seltener Chromosom-Defekt. Gabriel ist heute 8 Jahre alt und ein Drilling. Kurz nach der Geburt erlitt er eine frühkindliche Hirnschädigung höchsten Grades, leidet an Krampfanfällen und zeigt autistische Tendenzen.
Beides keine leichten Situationen, aber dieses Buch soll zeigen, wie unser Leben, trotzdem oder gerade deshalb so intensiv stattfindet.
Mit Schwimmflügeln durch den Ozean – Eine Reise voller Gefühle an der Seite unserer besonderen Kinder – stets überraschend und unvorhersehbar, oftmals lustig, immer aber zusammen und glücklich. Wir freuen uns, wenn Sie gemeinsam mit uns auf diese Reise durch den Ozean gehen und erleben, welch eine Bereicherung in der Andersartigkeit verborgen liegt.

**Dienstag, 21.05.19, 19.00 – 20.30 Uhr
Pfarrbücherei Bad Feilnbach, Gartenstraße 8,
Bad Feilnbach
Euro 9**

**CA004-K
Thomas Bernhard, der Ungeliebte? – Anmerkungen zu seinem 30. Todestag**

Willi Schwenkmeier
„Die Zeitalter sind schwachsinnig, der Staat ist ein Gebilde, das fortwährend zum Scheitern, das Volk ein solches, das ununterbrochen zur Infamie und zur Geistesschwäche verurteilt ist.“ Dieses Zitat von Thomas Bernhard aus seiner Dankesrede zur Verleihung des Österreichischen Staatspreises für Literatur ist bezeichnend für Österreichs wohl meist gehassten, aber auch bewunderten Schriftsteller. Seine Polemiken und Beschimpfungen machen vor wirklich gar nichts Halt. Angesichts z. B. seiner „Städtebeschimpfungen“ ist man versucht, so manche wild schwappenden Wellen der Empörung zu verstehen.

Um zu verstehen, was dieser „Nestbeschmutzer“ aber damit darstellen oder gar bezwecken wollte, muss man tiefer in sein Werk einsteigen. Dieser Abend des Bernhard-Experten Willi Schwenkmeier soll nun keine wissenschaftliche Erörterung im Sinne Bernhard'scher Analyse sein, sondern auf diesen Schriftsteller neugierig machen, der, ob man es glauben will oder nicht, auch zum Lachen zwingen kann. Wirklich? Wie hatte er doch selbst mal gesagt: „Wenn mir fad ist, schlag ich ein eigenes Buch von mir auf, das bringt mich noch am ehesten zum Lachen!“

**Freitag, 29.03.19, 19.00 – 20.30 Uhr
Brannenburg, Kunstschmiede der
Künstlerkolonie, Schlossstraße 1
Euro 9**

**CA005
Vortrag: Camino im Winter**

Kurt Andorfer
Am 11. Dezember 2015 ist Kurt Andorfer von seinem Zuhause in Oberösterreich aufgebrochen, um auf dem Jakobsweg zu pilgern. Nach 3365 Kilometern zu Fuß über Deutschland, die Schweiz und Frankreich erreicht er Ende Mai 2016 Santiago de Compostela.
In seinem Multi-Media Vortrag erzählt er von seiner langen Pilgerreise und liest aus seinem Buch „Camino im Winter – Briefe an die Kinder“. Im Anschluss steht er gerne für Fragen zur Verfügung und signiert auf Wunsch Bücher.

**Dienstag, 26.02.19, 19.00 – 20.30 Uhr
Rathaus Bad Feilnbach, Rathausplatz 1,
Bad Feilnbach
Eintritt frei!**



**CA006
Das Franzosenviertel und seine Schmankerl**

Claudia Zäch und Petra Rhinow
Erleben Sie bei dieser neuen Schmankerltour eine gemütliche Ecke im Stadtteil Haidhausen: Das Franzosenviertel. Hier gibt es schöne Fassaden und Plätze zu entdecken. Ganz viele Straßennamen erinnern an die Bayrisch-Französische Geschichte und es gibt so manch schöne Geschichte über das Leben früher zu berichten. Doch was kam bei den Leuten hier im Viertel auf den Tisch? Und was haben wir von unseren französischen Nachbarn gelernt? Lassen Sie sich überraschen und fühlen Sie sich an diesem Abend wie Gott in Frankreich!

**Freitag, 12.07.19, 18.45 – 20.15 Uhr
Treffpunkt: Auf dem Pariser Platz,
81667 München
Euro 34**

**CA009
Entdecke deine Stimme**

Christina Millauer
Das Tagesseminar richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihr Stimmpotenzial entdecken möchten. In lockerer Atmosphäre wird individuell Atemtechnik und Stimmresonanz gefördert und geübt. Durch Gesang mit sich in Einklang kommen – Kraft und Freude für den Alltag schöpfen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Christina Millauer ist staatl. geprüfte Musik- und Chorleiterin und unterrichtet seit 2004 als Gesangs-lehrerin.

**Sonntag, 17.02.19, 10.00 – 16.00 Uhr
Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach
Euro 55**

**CA011
Besichtigung einer Geigen- und Harfenwerkstatt**

Franziska Kolb
„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.“ Schon früh wurde Franziska Kolb und ihren Geschwistern die Liebe zur Musik nahegelegt. Harfen und Geigenbauerin Franziska Kolb ist seit März 2018 Überschrift ihrer Selbstständigkeit, welche sie in ihrem Heimatort Bad Feilnbach aufgenommen hat. Neben der Reparatur und Restaurierung von Streichinstrumenten, gehören auch die individuelle Klangeinstellung von Geigen, Bratschen, Celli oder Kontrabässen zu ihren täglichen Aufgaben. An diesem Nachmittag dürfen wir ihr bei der Arbeit über die Schulter schauen. Den Abschluss der Besichtigung bildet ein musikalisches Rahmenprogramm mit Franziska und ihrer Schwester Regina.

**Freitag, 08.03.2019, 16.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Tiroler Hof,
83075 Dorndorf
Euro 20**

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

CA012

Was tun bei Schulter- und Nackenverspannungen?

Kerstin Schneehage – Sportwissenschaftlerin/-therapeutin

Leiden Sie, wie viele Menschen, regelmäßig oder gelegentlich unter Nackenverspannungen? Kennen Sie einen steifen Hals, Schmerzen in den Schultern und im Rücken oder Kopf? Weil unsere Körperpartie zwischen Schädel und Schultern nicht nur schmerzen kann, sondern auch die Beweglichkeit einschränken, erklärt die Sportwissenschaftlerin und – Therapeutin Kerstin Schneehage einfach und verständlich woher die Probleme kommen können, was dagegen hilft und wie sie aktiv vorbeugen können. In dem Workshop erfahren Sie praktisch wie eine Eigenakupressur funktioniert, wie Ihnen eine myofasziale Eigentherapie helfen kann und wie Sie mit gezielten Übungen eine Entspannung der richtigen Strukturen angehen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Donnerstag, 11.04.19, 19.00 – 20.30 Uhr

Sportheim Au, Kreuthweg 23, Au

Euro 15

CA013-K

Kommunikationspsychologie – „Verstehen wir uns?“

Ariella Eich

Kommunikation ist der Schlüssel zu jeder guten Beziehung. Dabei spielen allerdings so viele verschiedene Faktoren eine Rolle, dass es leicht zu (ungewollten) Missverständnissen und sogar Verletzungen kommen kann. Verstehen wir uns überhaupt? Verstehen wir uns richtig? Wie reagiere ich, wenn ich mich gekränkt, verletzt, vor den Kopf gestoßen fühle?

Die Kunst, Aussagen nicht persönlich zu nehmen – oder wie wir souverän mit verletzenden Worten umgehen können, das ist das (Haupt-) Thema dieses Workshops.

Samstag, 11.05.19, 09.00 – 12.00 Uhr

Brannenburg, Tourist Information, Rosenheimer Straße 5, Raum 3

Euro 28



CA014

Nana – „Better Aging“

Susanne Flintsch

Susanne Flintsch alias „Nana“ ist Heilpraktikerin, Homöopathin und Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin. Sie vermittelt an diesem Abend viel Wissen rund um „Better Aging“ – was können wir alles tun und wie können wir vorbeugen, damit wir nicht vergesslich und krank alt werden. Es geht um Gesundheitspflege und -vorsorge an dem Abend in der typischen Nana Art. Komplexe Zusammenhänge zum Thema Gesundheit auf humorvolle Art verständlich zu erklären, das ist das Markenzeichen von Nana. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis spätestens 20.05.19.

Dienstag, 28.05.19, 18.00 – 19.15 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 9 – Abendkasse

CA015

Nana – „Wichtige Zeichen aus dem Gesicht“

Susanne Flintsch

Nana plaudert über wichtige Zeichen aus dem Gesicht. Was können wir am Gesicht, an den Ohren, an der Zunge und am Puls erkennen? Viele spannende und informative Hinweise für die bessere „Selbsterkennung“. Viele brauchbare Tipps erwarten uns in dem Vortrag mit Heilpraktikerin, Homöopathin und Buchautorin Susanne Flintsch.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis spätestens 20.05.19.

Dienstag, 28.05.19, 20.00 – 21.15 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 9 – Abendkasse

CA016

Liebevolle und konsequente Erziehung braucht Grenzen

Ursula Haut

Wer kennt sie nicht, die täglichen Herausforderungen in unseren Familien rund um das Thema Grenzen. Kinder brauchen Grenzen um sich immer selbstständiger und selbstverantwortlicher in unserer Welt orientieren zu können. In diesem Vortrag geht es um die Hintergründe, die es uns manchmal so schwer machen Grenzen zu setzen und welche praktischen Möglichkeiten wir als Eltern haben dies zum Vorteil aller Beteiligten zu verändern.

Montag, 18.03.19, 19.30 – 21.00 Uhr

Seminarraum Bayer. Sängerbund, Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach

Euro 9

CA018

Heilkräuterwanderung

Josefa Grundbacher

Was für unsere Urahnen selbstverständlich war, gerät heute zunehmend in Vergessenheit. Dabei stellt das Wissen um regionale wild wachsende Heil- und Nutzpflanzen einen wertvollen Schatz dar, den es zu bewahren gilt. Während einer ca.

1 1/2 stündigen Wanderung durch die herrliche Irschenberger Landschaft gleich hinter der Obermooser Bio-Hofkäserei, lernen wir eine Fülle essbarer Wildkräuter und Heilpflanzen kennen, die in der traditionellen Volksmedizin, in der Pflanzenheilkunde oder Homöopathie ihre Verwendung finden. Die ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit des Menschen war schon immer ein großes Anliegen von Josefa Grundbacher. So machte sie vor einigen Jahren neben ihrem Beruf als Bäuerin eine Ausbildung zur Kräuterpädagogin mit anschließender Weiterbildung zur Fachfrau für Heilpflanzenkunde. Bei genauem Hinschauen ist in der Natur für jede Krankheit ein „Kraut“ gewachsen. Dieses überlieferte alte Wissen gibt sie gerne weiter. Anschließend an die Wanderung erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit auf dem Obermooser Biohof ihre eigene Heilkräuter-Tinktur anzufertigen.

Samstag, 29.06.19, 14.00 – 16.00 Uhr

Obermooser Bio-Hof, Obermoos 1, 83737 Irschenberg

Euro 12

CA026

Schmieden für Eltern mit Kind (ab 10 Jahren) – Ferienprogramm

Pit Fürleger

Erlebt gemeinsam mit Euren Kindern die Faszination dieses uralten Handwerks und erlernt Grundtechniken des Schmiedens mit Hammer und Amboss. Neben etwas handwerklichem Geschick ist kein Vorwissen nötig und der Arbeitssicherheit wird ein großer Stellenwert eingeräumt. Am Anfang braucht es etwas Zeit, bis sich ein Gefühl für die hohen Temperaturen am Schmiedefeuer eingestellt hat. Die jungen Schmiede werden sich über Unterstützung freuen, wenn unter dem Klang der Hammerschläge gelbglühendes Eisen in eine neue Form gebracht wird. Jeder Teilnehmer kann im Kursverlauf selbständig einfache und formschöne Gegenstände schmieden und am Ende natürlich mit nach Hause nehmen. Schutzausrüstung in Form von Handschuhen, Schmiedeschurz, Schutzbrille wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und lange, alte Kleidung aus Baumwolle (Kein Fleece! Die Glut brennt sich in die Kleidung ein!)

Ausreichend Brotzeit und vor allem reichlich Getränke! Maximal 4 Teilnehmerpaare!

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur telefonisch möglich ist. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Freitag, 08.03.19, 10.00 – 13.00 Uhr

Schmiede Litzldorf, Sulzbergstraße 6, 83075 Bad Feilnbach/Litzldorf

Euro 49 (Erwachsener mit Kind)

zzgl. Materialkosten i. H. v. Euro 15 je

Teilnehmerpaar – diese bitte im Kurs begleichen.

CA027

Schmieden für Erwachsene – Anfängerkurs

Pit Fürleger

Biegen von Metall gelingt durch die Kombination von Feuer und Stahl. Es bietet eine faszinierende Möglichkeit, der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Der Handwerker wird zum Künstler und eine Grundidee entwickelt sich bei der gestalterischen Arbeit zum Endprodukt.

Der Workshop richtet sich an weibliche und männliche Liebhaber einer alten Handwerkskunst, die grundlegende Kenntnisse beim Schmieden erlernen möchten und erste Erfahrungen suchen. Neben etwas handwerklichem Geschick ist kein Vorwissen nötig und der Arbeitssicherheit wird großer Stellenwert eingeräumt.

Fang einfach an zu schmieden, mit dem Klang der Hammerschläge auf dem Amboss, dem Zischen des gelbglühenden Eisens und dem Geruch der brennenden Schmeldekohle – jetzt!

Schutzrüstung in Form von Handschuhen, Schmiedeschurz, Schutzbrille wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und lange, alte Kleidung aus Baumwolle (Kein Fleece! Die Glut brennt sich in die Kleidung ein!)

Ausreichend Brotzeit und vor allem reichlich Getränke! Maximal 6 Teilnehmer!

Freitag, 28.06.19, 14.00 – 18.00 Uhr

Schmiede Litzldorf, Sulzbergstraße 6, 83075 Bad Feilnbach/Litzldorf

Euro 32 zzgl. Materialkosten i. H. v. Euro 20 – diese bitte im Kurs begleichen.



CA028

FRÜHLING(s) – erwachen

Jenbachbegleiter

Es erwartet uns ein spannender Nachmittag am Jenbach mit kulinarischen und musikalischen Überraschungen. Wir probieren die ersten vitaminreichen Muntermacher der Natur und erleben spielerisch den Wald am Jenbach. Brauchtum im Frühjahr – die Natur erwacht – es ist noch still – und es bewegt sich was. Kinder kostenfrei!

Samstag, 13.04.19, 15.00 – 18.00 Uhr

Unterer Jenbach-Parkplatz, Wendelsteinstraße gegenüber Cafe Millau

Euro 19,50 (inkl. vitaminreichem Frühlingsbuffet)

CA029

SOMMER – Nacht am Jenbach

Jenbachbegleiter

Wir genießen den Sommerabend am Jenbach an einem der längsten Tage des Jahres. Wir erleben die Natur in den mystischen Stunden der Sommernacht. Sommerleichte Köstlichkeiten am Lagerfeuer lassen den Abend mit Musik und Geschichten ausklingen. Brauchtum im Sommer – es ist Peter & Paul – und es wird mystisch. Nur für Erwachsene!

Samstag, 29.06.19, 19.00 – 22.00 Uhr

Unterer Jenbach-Parkplatz, Wendelsteinstraße gegenüber Cafe Millau

Euro 22,50 (inkl. kleinem Sommerbuffet)

Sprachen

Englisch

CA036

„English Conversation for Everybody“

Wendy Nawrotzki

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

Voraussetzung sind fundierte Grundkenntnisse in Englisch.

**Mittwochs ab 13.02.19, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Abende**

Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6, Euro 126 (7 – 8 Teilnehmer)

Italienisch

CA041

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1)

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Allegro nuovo A1, Lektion 7
Vorkenntnisse: 3 – 4 Semester vhs-Erfahrung

**Dienstags ab 19.02.19, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Abende**

Schule Au, Schulweg 7, Au

Euro 103 (7 – 8 Teilnehmer) inkl. Euro 2 für Kopien

CA042

Italienisch mit guten Vorkenntnissen (A2)

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Lehrbuch Espresso 2, Lektion 3
Vorkenntnisse: 6 – 7 Semester vhs-Erfahrung
Espresso 1 o. ä.

**Dienstags ab 19.02.19, 20.00 – 21.30 Uhr
12 Abende**

Schule Au, Schulweg 7, Au

Euro 103 (7 – 8 Teilnehmer) inkl. Euro 2 für Kopien

CA043

Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen (A2)

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Lehrbuch Espresso 2, Lektion 5
Vorkenntnisse: Buongiorno neu o. ä.

**Mittwochs ab 20.02.19, 17.45 – 19.15 Uhr
12 Abende**

Schule Au, Schulweg 7, Au

Euro 103 (7 – 8 Teilnehmer) inkl. Euro 2 für Kopien



Wir stellen ein:
Zimmerermeister u.-gesellen
Holzbauingenieure/Techniker
AZUBIS Zimmerer (w/m)



Eder Holzbau GmbH
Friedrich-Dittes-Weg 2 · 83075 Bad Feilnbach
Tel.: +49 (0)8066/1085 · info@eder-holzbau.de

Gesundheit und Fitness

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

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

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

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

CA051 DAO und Labyrinth

Thomas-Eugen Schneider

DAO und Labyrinth – Wandern verbunden mit dem Besuch von drei Labyrinth.

Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Das Labyrinth ist kein Irrgarten. Es ist ein Weg ohne Kreuzungen auf dem man zum Ziel hingeführt, vorbeigeführt, entführt wird und letztendlich doch in seiner Mitte ankommt. Dieser Tag soll eine gemeinsame Auszeit zur Stärkung von Körper, Geist und Seele werden. Wir verbringen den Tag mit einer gesunden Mischung aus Wandern, Besinnung, Kultur und Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen. Schwerpunkt dieser Wanderung liegt im Besuch und Begehen von drei Labyrinth und dem Kennenlernen von verschiedenen Schreit- und Geh-techniken. Der Weg verläuft meist auf befestigten Sträßchen. Wir wandern vom Rathausplatz Marquartstein über Bernau den Westerbuchberg nach Übersee (reine Gehzeit 2 bis 3 Std.).

Bitte mitbringen: wetterfeste Wanderbekleidung (Schirm), eingegangene Wander- oder Turnschuhe, Sonnenschutz (Kopfbedeckung/Schutzcreme), Trinkflasche mit ca. 1 Liter Wasser, Brotzeit (Banane Schoko/Müsliriegel, Apfel usw.) kleiner Rucksack, evtl. Wanderstöcke, Fitness fürs Wandern, gute Laune, Offenheit und ein wenig Abenteuerlust.

Samstag, 29.06.19, 09.30 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz Marquartstein
um 09.30 Uhr – Ende um 16.30 Uhr in Übersee
am Bahnhof

Euro 24



CA057 Meditation – für Neugierige, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Thomas-Eugen Schneider

Meditation für Neugierige, Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Unsere Lebensqualität nimmt ab und unsere Gesundheit leidet. Meditation ist eine Möglichkeit dem entgegen zu wirken. Meditationsarten gibt es viele, und meist ist es nicht nur eine, die einen Menschen besonders gut unterstützt. Dieser Einstieg in eine Reihe von Meditationstechniken gibt Ihnen eine Übersicht.

Samstags ab 30.03.19, 15.45 – 17.15 Uhr
2 Nachmittage

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach
Euro 16

CA058 Qigong – für Neugierige, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Thomas-Eugen Schneider

Qigong für Neugierige, Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Qigong ist eine alte chinesische Methode zur Gesunderhaltung und Harmonisierung des ganzen Menschen. Leicht zu erlernende Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam auf die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Qigong-Übungen verhelfen uns zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit.

Samstags ab 30.03.19, 14.00 – 15.30 Uhr
2 Nachmittage

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach
Euro 16

CA061 Yoga – Grundkurs

Marianne Roider

Yoga kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden.

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

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

Montags ab 11.02.19, 18.00 – 19.30 Uhr
7 Abende
Gemeindekindergarten Au, Schulweg 5
Euro 55

CA062 Yoga – Grundkurs 60Plus

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 mit mehr Freude und Sinnerfüllung durch das Leben begleiten.

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

Montags ab 11.02.19, 16.30 – 18.00 Uhr
7 Abende
Gemeindekindergarten Au, Schulweg 5
Euro 55

Gymnastik

CA065 „Pilates Intro“ – Pilates Basics

Kerstin Schneehage

Die Pilates-Ausbilderin und Sportwissenschaftlerin Kerstin Schneehage zeigt in diesem Workshop worauf es bei der beliebten Sportart ankommt. Ideal für jeden, der neu mit dem Pilates-Training anfangen möchte und von Anfang an auf eine saubere Technik und tieferes Verständnis Wert legt! Ein umfassendes Workout für Einsteiger oder ganz einfach zum „schnuppern“. Begleitendes Workshop-Material inkl. Übungshandout.

Montag, 06.05.19, 20.00 – 21.30 Uhr
Medical Park Blumenhof, Breitensteinstraße 10,
Euro 15

CA071/CA072 Wirbelsäulengymnastik

Kerstin Schneehage und Stefanie Schreiber

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

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

Montags ab 11.02.19, 18.00 – 18.45 Uhr
15 Abende

Montags ab 11.02.19, 19.00 – 19.45 Uhr
15 Abende

Medical Park Blumenhof, Breitensteinstraße 10,
Bad Feilnbach

Je Euro 53

CA073/CA074 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.

Dienstags ab 12.02.19, 19.00 – 20.00 Uhr
15 Abende

Dienstags ab 12.02.19, 20.00 – 21.00 Uhr
15 Abende

Sportheim Au, Kreuthweg 23, Au

Je Euro 69

CA063/CA063B Yoga Basics

Dörte Krüger

Yoga ist in erster Linie eine Lebenskunst – und Kunst entsteht immer von innen heraus.

Asanas haben eine tiefgreifende Wirkung auf Körper und Geist. 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 sind die Wirkungen, die durch diese Übungen erzielt werden. Alle Yogaübungen werden den Kursteilnehmern angepasst und sind deshalb für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mittwochs ab 13.02.19, 18.00 – 19.00 Uhr
10 Abende

Mittwochs ab 13.02.19, 19.15 – 20.15 Uhr
10 Abende

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach

Je Euro 51

CA064 „Jin Shin Jyutsu“ Entspannung – Regeneration – Unterstützung bei Beschwerden

Stefanie Möslein

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Kunst, die Lebensenergie im Körper zu harmonisieren. Energieblockaden, die durch Sorge, Angst, Wut/Frust, Trauer oder zu starke Bemühung entstehen, lösen sich auf. Im Einführungskurs erfahren wir, wie wir uns selbst mit unseren eigenen Händen achtsam unterstützen können.

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und ein Getränk.

Samstag, 23.03.19, 09.30 – 12.30 Uhr
Seminarraum Bayer. Sängerbund,

Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach

Euro 16

CA075 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.

Freitags ab 15.02.19, 08.30 – 09.30 Uhr
12 Vormittage

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach

Euro 55

CA076/CA077 Wirbelsäulengymnastik

Rosemarie Langer

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

Dienstags ab 29.01.19, 14.00 – 14.45 Uhr
10 Nachmittage

Dienstags ab 29.01.19, 15.00 – 15.45 Uhr
10 Nachmittage

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9, Bad Feilnbach

Je Euro 35

Wassergymnastik

CA086A/CA086B Aquafitness

Sabine von Tycowicz

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

Mittwochs ab 13.02.19, 18.00 – 18.45 Uhr
10 Abende

Mittwochs ab 13.02.19, 19.00 – 19.45 Uhr
10 Abende

Medical Park Blumenhof, Schwimmbad,
Breitensteinstraße 10

Je Euro 71

Fitness

CA087

Life Kinetik – Infoveranstaltung

Nicole Wirth

Mit viel Spaß die Konzentration, Koordination und Reaktionsfähigkeit verbessern, und dabei auch noch Stress abbauen.

„Das kann jeder gebrauchen.“ (Rosi Mittermayer) Life Kinetik ist ein spielerisches, lustiges Training für jedes Alter. Das Gehirn wird hierbei mit nicht alltäglichen koordinativen und visuellen Aufgaben gefördert. Durch diese Übungen schafft das Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) wodurch die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert wird.

Große Musiker, Sportvereine und Sportler, wie z. B. Borussia Dortmund oder Felix Neureuther trainieren bereits sehr erfolgreich danach.

Der Life Kinetik Kurs setzt keine Kenntnisse voraus, ist körperlich kaum belastend und für jedes Alter wertvoll.

Dieser Infoabend dient als Einführung zum Kennenlernen von Life Kinetik und falls Interesse für eine Kursanmeldung besteht, wird die Gebühr in Höhe von Euro 5 für einen Folgekurs gutgeschrieben.

Dienstag, 12.03.2019, 19.00 – 20.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1, Bad Feilnbach

Euro 5



CA088

Life Kinetik

Nicole Wirth

Mit viel Spaß die Konzentration, Koordination und Reaktionsfähigkeit verbessern, und dabei auch noch Stress abbauen.

„Das kann jeder gebrauchen.“ (Rosi Mittermayer) Life Kinetik ist ein spielerisches, lustiges Training für jedes Alter. Das Gehirn wird hierbei mit nicht alltäglichen koordinativen und visuellen Aufgaben gefördert. Durch diese Übungen schafft das Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) wodurch die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert wird.

Große Musiker, Sportvereine und Sportler, wie z. B. Borussia Dortmund oder Felix Neureuther trainieren bereits sehr erfolgreich danach. Der Life Kinetik Kurs setzt keine Kenntnisse voraus, ist körperlich kaum belastend und für jedes Alter wertvoll. Dieser Infoabend dient als Einführung zum Kennenlernen von Life Kinetik und falls Interesse für eine Kursanmeldung besteht, wird die Gebühr in Höhe von Euro 5 für einen Folgekurs gutgeschrieben.

Dienstag, 12.03.19, 19.00 – 20.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 180

CA092

Afterwork – Fitness

Sophia Oberprieler

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

Donnerstags ab 14.02.19, 18.00 – 19.00 Uhr

10 Abende

Seminarraum Bayer. Sängerbund,

Bahnhofstraße 9

Euro 47

CA093

Faszientraining

Sophia Oberprieler

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

Donnerstags ab 14.02.19, 19.00 – 20.00 Uhr

10 Abende

Seminarraum Bayer. Sängerbund,

Bahnhofstraße 9

Euro 47

CA097

Therapeutisches Krafttraining

Peter Hammerschmidt

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

Donnerstags ab 14.02.19, 18.20 – 19.20 Uhr

15 Abende

Physioplus, Breitensteinstraße 5

Euro 125

2 REPARATURNOTDIENST
x im Mangfalltal

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

GLASEREI MOSER
Meisterbetrieb

Ganzglasduschen . Lackiertes Glas
Wärmeschutzglas . Glastüren
Glasbedachungen . Spiegel
Ganzglaswände

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

CA098

Therapeutisches Krafttraining für Senioren

Luise Armbrorst-Bär

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

Dienstags ab 12.02.19, 09.30 – 10.30 Uhr

15 Vormittage

Physioplus, Breitensteinstraße 5,

Euro 125

CA099

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 Thera-Bändern), die verschiedensten Muskelgruppen stärken. In Abwechslung dazu verbessern wir mit Kraft-Ausdauer-Übungen unsere Kondition. 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, Thera-Band, Sportbekleidung und Getränk.

Dienstags ab 19.03.19, 18.00 – 19.00 Uhr

12 Abende

Sportheim Au, Kreuthweg 23, Au

Euro 55

Outdoor

CA101

Trailrunning

Kerstin Schneehage

Durch Trailrunning trainierst Du Koordination, Kraft und Kondition. Ein effektives Training mit guter Laune. In den fünf Kurseinheiten zeige ich step-by-step wie Du am besten startest und mit der richtigen Technik Deine Fitness verbessern kannst, leichter und vielleicht schneller joggst und gelenkschonend auch mal bergab läufst. Daneben gibt es für lange gesundes und beschwerdefreies Laufen praktische Tipps aus der Sporttherapie. Als Voraussetzung solltest Du in der Ebene langsam locker 45 Min. traben können. Das Training findet bei jeder Witterung statt.

Donnerstags ab 02.05.19, 18.00 – 19.30 Uhr,

5 Abende

Unterer Jenbach-Parkplatz, Wendelsteinstraße gegenüber Cafe Millau

Euro 35



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

elektro- und gebäudetechnik

Martin Kaffl

Weitmoosweg 3 • D-83075 Bad Feilnbach-Au

Telefon 08064 228 • Fax 08064 445



Strom • Wärme

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

Kochen und Genuss



CA121 **Gib Dir Saures!** **Gemüse natürlich fermentieren**

Sibylle Hunger

Gib Dir Saures! Gemüse natürlich fermentieren. 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 zwei große Gläser Gmias mit nach Hause zur Gärung.

In den Materialkosten sind enthalten: Ca. 2 kg Bio-Gemüse, Gewürze, Kostproben + Brot, 2 Gärgläser mit Zubehör.

Bitte mitbringen: Jeder Teilnehmer braucht eine große Schüssel, scharfes Messer und Schneidbrett (min. 20 x 30 cm).

Dienstag, 25.06.2019, 18.30 – 21.30 Uhr
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6, Bad Feilnbach

Euro 40 (inkl. Materialkosten Euro 20)

CA122-K **Olivenöl- & Balsamico-Verkostung**

Susanne Krehan

Essig und Öl – alles gut? Extra natives Olivenöl und Balsamicoessig – wer hat dieses Paar nicht in der Küche stehen? Leider ist ein Großteil der angebotenen Produkte nur von minderwertiger Qualität. Lernen Sie in unserem Seminar, wie Sie hochwertiges Olivenöl und einen „echten“ Balsamico von Produkten, die diesen Namen nicht verdienen, unterscheiden können.

Seminarinhalt: Professionelle Verkostung verschiedener Olivenöle extra vergine und Balsamicoessige unter fachgerechter Anleitung von Sommelière und Sensorik-Trainerin Susanne Krehan. Dazu gibt's viele hilfreiche Infos zu Einkauf und Verwendung sowie einige Schmankerl zum Probieren.

Samstag, 30.03.19, 17.30 – 19.30 Uhr

Brannenburg, Kunstschmiede der Künstlerkolonie, Schlossstraße 1

Euro 45

CA123 **Indische Küche – Einfach und lecker**

Charanjit Heer

Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen Einblick in die fabelhafte indische Küche! Im Kurs bereiten wir typische leckere Gerichte, die einfach und leicht Zuhause nachzukochen sind wie z. B. das Dal, Vorspeise aus Linsen, Fleisch-Curry-Gericht in raffinierter würziger Sauce sowie Beilagen. Ein typisches Getränk, ein Raita (Dip) und eine indische Süßspeise dürfen dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Verwendung von exotischen Gewürzen. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

Mittwoch, 03.04.19, 17.30 – 22.00 Uhr

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

Euro 42 (inkl. Euro 20 Materialkosten und Getränke)

Musik

CA131 **Informationsveranstaltung für Musikurse**

Elisabeth Huber-Elatawna, Franziska Kolb und Max Klein

An diesem Abend stehen Ihnen unsere Musikdozenten zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung und es wird bei Anmeldung vorab bereits die Einteilung der Unterrichtsstunden vorgenommen.

Dienstag, 12.03.19, 19.00 Uhr
Rathaus Bad Feilnbach, Rathausplatz 1, Bad Feilnbach
kostenfrei

Die Musikstunden werden in folgenden Einheiten angeboten:

Gitarre:

3–4 Teilnehmer: 10 x 45 Minuten
2 Teilnehmer: 8 x 45 Minuten
1 Teilnehmer: 8 x 30 Minuten

Harfe, Hackbrett und Geige:

Nur Einzelunterricht: 7 x 30 Minuten

CA132 **Gitarren-Spielkreis für Anfänger**

Max Klein

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

Mittwochs ab 13.03.19

Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

CA133 **Gitarren-Unterricht für Fortgeschrittene**

Max Klein

Mittwochs ab 13.03.19

Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

DachKomplett

Meisterhaft

ZIMMEREI GmbH

SCHNITZENBAUMER

DACHDECKEREI

08066 - 283
83075 Bad Feilnbach
Kufsteiner Str. 3

eMail: zs.bf@t-online.de

www.zimmerei-schnitzenbaumer.de

Metzgerei Weingast

83075 Bad Feilnbach
Kampenwandstraße 4

Telefon 0 80 66 / 90 63 21
Telefax 0 80 66 / 90 63 22

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 7.00–18.00 Uhr
durchgehend geöffnet
Samstag 7.00–12.00 Uhr

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

**CA134
Gitarre für Liedbegleitung**

Max Klein
Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend erforderlich.

Mittwochs ab 13.03.19
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

**CA135
Gitarren – Spielkreis**

Max Klein
Für Fortgeschrittene mit Kenntnissen bis zur 5. Lage. Notenkenntnisse erwünscht aber nicht zwingend erforderlich.

Mittwochs ab 13.03.19
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

**CA136
Haken- und Pedalarfen – Unterricht für Anfänger (Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren)**

Elisabeth Huber-Elatawna
Vermittlung von Leihinstrumenten möglich.

Mittwochs ab 13.03.19
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

**CA137
Haken- und Pedalarfen-Unterricht für Fortgeschrittene**

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

Nur Einzelunterricht möglich: 7 x 30 Minuten
Mittwochs ab 13.03.19
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

**CA138
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.

Mittwochs ab 13.03.19
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

**CA139
Geige für Anfänger**

Franziska Kolb
Geigenunterricht für Groß und Klein. Je nach Vorliebe können klassische oder Stücke aus der Volksmusik erlernt werden. Die Fertigkeit, ein Instrument zu spielen, regt Geist und Körper an und ist ein gutes Logiktraining.

Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend mit den Dozenten vereinbart. Leihinstrumente verfügbar.
Dienstags ab 19.03.19
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

**CA140
Geige für Fortgeschrittene**

Franziska Kolb
Bisher erworbene Kenntnisse werden je nach Bedürfnis vertieft und verfeinert. Die genauen Kurszeiten werden am Infoabend mit den Dozenten vereinbart.

Dienstags, ab 19.03.2019
Kursort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
Euro 139

Theater

**CA148-K
„Da Himmegugga“**

Elfriede & Erwin Ringsgwandl
Da Himmegugga ist ein Theaterstück für Erwachsene und Kinder mit Spaß, Ironie, Zauber, Spannung und Klamauk. Der Himmegugga ist ein zwiederner Sonderling. Mit seiner Tochter Maria lebt er zurückgezogen in seiner außergewöhnlichen Werkstatt. Der Himmegugga erfindet unverzichtbare Gerätschaften für das tägliche Leben, doch die Menschen lachen ihn aus. Durch die Begegnung mit einem Wesen aus einer anderen Welt erhofft er sich Verständnis und eine Antwort auf die Frage nach Gottes Anwesenheit. Erleben Sie wunderbar sonderbare Schauspieler, in einem Sammelsurium an Utensilien, die uns in eine andere Zeit versetzen. Kloane gschlamperte Wesen, die Dachrinnsiedler, hausen in verborgenen Winkeln der Himmegugga-Werkstatt. Nur wer der oberbayrischen Sprache mächtig ist, kann sie verstehen. Anmeldungen aus organisatorischen Gründen nur telefonisch bis 28.02.19 möglich! – Gebuchte Karten können nicht storniert werden. Eigene Anreise!
Freie Platzwahl – Anwesenheit ab 17.00 Uhr empfehlenswert.

Samstag, 23.03.19, 18.00 – 20.30 Uhr
Theaterzelt Riedering, Tinninger Straße 50, Riedering
Euro 25 (Erwachsene)
Euro 10 (Kinder von 6 bis 15 Jahre)

WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG

...gemeinsam in die richtige Richtung.

BSF
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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

Ihr wirtschaftlicher Erfolg ist unser oberstes Ziel

Infos und Service unter www.bsf-steuerberatung.de

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

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

SCHLEMER

**Baustoffgroßhandel
Baulemente
Agrarhandel**

Alfons Schlemer GmbH
Achthaler Straße 39
83075 Au bei Bad Aibling

Telefon 08064 271
Fax 08064 449

Künstlerisches Gestalten

CA151A

Ölmal- und Zeichenkurs für Anfänger

Edmont Kies

In diesem Kurs wird das perspektivische Zeichnen vermittelt, sowie Bildgestaltung und Einteilung von Proportionen, richtiges Sehen von Schatten und Licht und vieles mehr. Beim Ölmalen können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die Grundtechniken des Landschaftsmalens erlernen bzw. bereits erworbene Kenntnisse vertiefen.

Für Zeichenkurs bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 oder 3, verschiedene Bleistifte von Stärke HB, H2 – H4, B2 – B6, Radiergummi, Knetgummi, evtl. Kreide oder Kohle.

Für das Ölmalen bitte Grundausrüstung mitbringen.

Montags ab 11.02.19, 19.00 – 21.00 Uhr

12 Abende

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

Euro 130 (mind. 7 Teilnehmer)

CA151B

Ölmal- und Zeichenkurs für Fortgeschrittene

Edmont Kies

In diesem Kurs werden die bisherigen Kenntnisse vertieft.

Für Zeichenkurs bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 oder 3, verschiedene Bleistifte von Stärke HB, H2 – H4, B2 – B6, Radiergummi, Knetgummi, evtl. Kreide oder Kohle.

Für das Ölmalen bitte Grundausrüstung mitbringen.

Dienstags ab 12.02.19, 19.00 – 21.00 Uhr

12 Abende

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

Euro 130 (mind. 7 Teilnehmer)

CA153

Handlettering – Die Grundlagen

Franziska Feistner

Egal ob in einer Zeitung, auf einer Packung Taschentücher oder dem Lieblings-Café um die Ecke: Sogenannte „Handletterings“ begegnen uns überall, denn der Trend steigt von Tag zu Tag. Die Schönschrift haben wir alle schon in der Schule gelernt und beim Handlettering geht es genau darum: Die Kunst der schönen Buchstaben. Wer gerne schon einen kleinen Einblick in das Handlettering hätte, kann die Dozentin bei Instagram oder Facebook als „letteritoutloud“ finden. Wir werden in dem Workshop die Grundlagen des Handletterings mit den verschiedensten Stiften und Schriftarten kennenlernen. Wenn am Ende noch Zeit ist, können wir ein paar einzigartige Glückwunsch-Karten gestalten oder einen toll arrangierten Spruch für euer Wohnzimmer kreieren.

Bitte mitbringen: Getränk

(In den Materialkosten ist enthalten: Handlettering-Guide (Übungsheft) mit Klemmbrett, Brushpen/ Pinselstift, Papier, kleine Überraschungsbox)

Donnerstags ab 16.05.19, 18.30 – 20.30 Uhr

2 Abende

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

Euro 25 zzgl. Materialkosten Euro 15

CA154

Handlettering – Watercolor für Fortgeschrittene

Franziska Feistner

Du warst bereits im BASIC-Workshop für Handlettering und brauchst mehr Input? Dann ist der Watercolor-Workshop vielleicht genau das Richtige für dich. Handlettering – also „die Kunst der schönen Buchstaben“ bekommt nochmal ein ganz anderes Bild, wenn es mit Pinsel und Wasser-/Aquarellfarbe gestaltet wird. Und genau das werden wir lernen. Hierbei geht es nicht mehr nur um die Grundkenntnisse zur Handschrift, die wir bereits im BASIC-Workshop gelernt haben, sondern um eine ganz neue Technik, die wir mit kleinen, passenden Illustrationen aufhübschen werden. Seid gespannt! Bitte mitbringen: Getränk

In den Materialkosten ist enthalten: Watercolor-Guide/Informationsheft mit Übungen, Aquarell-Testfarben, Mischpalette, kleine Überraschungsbox)

Samstag, 06.07.19, 10.00 – 14.00 Uhr

Seminarraum Bayer. Sängerbund,

Bahnhofstraße 9

Euro 25 zzgl. Materialkosten Euro 15

Fotografie

CA156

Fotografie in Theorie und Praxis

Peter Eckhardt

Zielgruppe: Fotofreunde, die sich einen guten Einstieg in die digitale Fotografie verschaffen wollen. Inhalt: Im ersten Teil werden die diversen Typen von Digitalkameras sowie das sinnvolle Zubehör vorgestellt. Anschließend geht es um die korrekte Belichtung und den Zusammenhang von Belichtungszeit, Blende und ISO-Einstellung. Des Weiteren werden an Beispielen die Möglichkeiten der digitalen Nachbearbeitung der Fotos behandelt.

Im zweiten Teil des Kurses werden wir das Erlernte auf einer Fotoexkursion durch Bad Feilnbach anwenden und anschließend die Ergebnisse gemeinsam anschauen und diskutieren.

Dauer: Je 4 Stunden

Samstags ab 04.05.19, 09.00 – 13.00 Uhr

2 Tage

Rathaus, Sitzungssaal, Bahnhofstraße 5

Euro 44



CA158

„Freude an der Fotografie in der Natur“ – Grundlagenkurs in Theorie und Praxis auf der Herreninsel im Chiemsee

Martin Sinzinger

Die Herreninsel im Chiemsee ist ein sehr schönes, reiches und vielleicht überraschend ruhiges Exkursionsziel, sofern man den Wegen abseits der Hauptroute folgt. Hier finden wir zahlreiche Natur-Aspekte für die fotografische Umsetzung: In der Regel begrüßen uns schon bei der Ankunft verschiedene Wasservögel, die meist recht vertraut sind. Auf dem Weg um die Insel sehen wir Wald- und Wiesenabschnitte, Obstanger und Pferdekoppeln, die königliche Parkanlage, das natürliche Ufer und immer wieder freie Panoramapunkte, wo die Insel selbst mit dem See und den Chiemgauer Alpen schöne Motivmöglichkeiten bietet. Und weil Fotografieren ganz wesentlich von der Wahrnehmung lebt, ist die Schulung des Blicks – auch für das Detail – zentral. An diesem Workshop-Tag werden grundlegende fotografische Fragen besprochen. Martin Sinzinger unterstützt jeden, die eigene Ausrüstung souveräner einzusetzen und deren technische Möglichkeiten besser zu nutzen. Der Exkursionscharakter ist praxisnah, da erfahrungsgemäß die meisten fotografischen Fragen unterwegs auftauchen, im Urlaub, auf einer Bergtour oder einem schönen Spaziergang.

Naturwahrnehmung, Bildgestaltung und technische Umsetzung werden hier also in der konkreten und lebendigen Situation besprochen und geübt. Sowohl Anfänger als auch erfahrene Fotografen können Anregungen und neue Ideen finden. Geeignet für Spiegelreflex-, Bridge-, oder auch Kompaktkameras, denn jeder soll mit seiner Ausrüstung zu besseren Ergebnissen gelangen können.

Gebühr zzgl. Schifffahrt zur Herreninsel
Weitere Infos unter www.martin-sinzinger.de

Samstag, 18.05.19, 08.15 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Treffpunkt Prien/Stock

Euro 79 zzgl. Schifffahrt zur Herreninsel

Textiles Gestalten

CA163

Wolliges Frühlingsvergnügen in der Schafwollspinnerei

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Wir beginnen den Tag mit einem kleinen Frühstück. Nebenbei erfahren wir einiges über die Schafwolle und über das alte Kunsthandwerk „Filzen mit Wolle“. Gemeinsam besichtigen wir den Betrieb der Schafwollspinnerei Höfer, bevor wir am Nachmittag bei Kaffee und Kuchen das Filzen mit Nadel und Seifenlauge selbst ausprobieren. Es gibt eine kleine Auswahl an Filzobjekten und jeder formt bzw. filzt in netter Runde sein eigenes Lieblingsstück für die Frühlingszeit.

Bitte ein Handtuch, Tablett mit Rand bzw. Backblech und Hausschuhe mitbringen!

Donnerstag, 04.04.19, 09.00 – 15.00 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 49 (inkl. Verpflegung und Material)

CA164

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

Martina Höfer

An diesem Abend erhalten Strickerinnen mit leichten Vorkenntnissen von der Kursleiterin viele wertvolle Tricks und Tipps, wenn Sie sich einen Janker selbst stricken möchten. Ob zum Dirndl oder mit Kapuze – zum Schluss heißt es „Ich weiß wie!“ und mit etwas Ausdauer ist der Erfolg garantiert.

Wir benötigen: Nähadel spitz (große Öse), Stricknadel Nr. 3 sowie eine Häkelnadel Nr. 2 ½.

Bitte Hausschuhe mitbringen.

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet im neuen Kunstraum der Schafwollspinnerei Höfer in der Schwarzlackstraße 6 statt.

Dienstag, 19.03.19, 18.30 – 21.00 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Litzldorf

Euro 15

CA165

Nähkurs – Trachtenjacke

Melanie Ost

Suchen Sie noch nach einem selbstgemachten Geschenk für Ostern? Unter fachkundiger Anleitung nähen wir aus Walkstoff eine Weste oder eine Jacke, egal ob für die Frau oder für den Mann. Wenn eine Kapuze angenäht wird, dann kann sie mit einem bunten Baumwollstoff gefüttert werden. Taschen werden auch eingearbeitet. Vorne kann ein Reißverschluss oder Knöpfe verwendet werden. Die Ränder werden mit einem Tressband eingefasst. Bei Fragen zu Stoff oder Schnitt bitte an die Kursleiterin wenden (bitte bei Anmeldung Kontaktdaten erfragen).

Donnerstags ab 14.03.19, 18.30 – 21.30 Uhr
5 Abende

Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6,
Euro 78

CA166

Schmuck aus Baumwollstoffen

Andrea Neumaier

Wie zaubert man aus Baumwoll-Reststoffen wunderschönen Schmuck, der je nach Stoffauswahl auch noch zum Lieblingsdirndl oder auch zur Alltagskleidung passt? An diesem Vormittag können Sie kreativ ihr individuelles Schmuckset mit Kettenanhänger, Haarklammern und Ohrringset gestalten oder auch nur Einzelteile anfertigen.

Die Stoffe glänzen unter der Glasfassung und werden somit zu außergewöhnlichen Schmuckstücken.

Für die Veredelung sind nur 100% Baumwollstoffe geeignet. Jeder darf aber auch seine eigenen Baumwollstoffe (z. B. Reststoffe eines Dirndls) im Kurs verarbeiten. Gebühr zuzüglich Materialkosten für Schmuckteile und Stoff je nach Verbrauch ca. Euro 3 – 4 Die Materialkosten bitte direkt im Kurs begleichen.

Samstag, 29.06.19, 09.30 – 12.30 Uhr
Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9

Euro 15

CA167-K

Experimente mit Stoff und Garn

Angela Mayer-Spannagel

In diesem Kurs kreieren Sie echte Unikate! Unter fachkundiger Anleitung nähen, stricken und besticken Sie ganz individuelle Kleidungsstücke: Eine Joppe mit gestrickten Ärmeln, eine Bluse mit gehäkelter Knopfleiste, ein besticktes oder appliziertes T-Shirt – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Und mit den richtigen Handarbeits-tricks und -tips sind auch ausgefallene Ideen oft ganz einfach zu realisieren.

Damit Ihr Strick-/Näh-/Häkelpjekt auch wirklich an diesem Tag fertig wird, handarbeiten wir von 9 bis 12 Uhr, dann machen wir eine Stunde Mittagspause, und arbeiten dann noch einmal von 13 bis 16 Uhr.

Samstag, 25.05.19, 09.00 – 16.00 Uhr
Brannenburg, Kunstschmiede der
Künstlerkolonie, Schlossstraße 1

Euro 35

Junge vhs

CA171

Yoga für Kinder

Dörte Krüger

Regelmäßige Yogapraxis kann bei Kinder für mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Freude, bessere Konzentration und einem gesunden Selbstwertgefühl führen. Yogasana wie der Sonnengruß, Atemübungen und Kinder-Yoga-Geschichten werden spielerisch und ohne feste Regeln in die Kinder-Yoga-Stunde eingebaut.

Alter: 7 – 12 Jahre

Mittwochs ab 13.02.19, 17.00 – 17.45 Uhr
6 Abende

Seminarraum Bayer. Sängerbund,
Bahnhofstraße 9

Euro 23

CA172

Handlettering Kids – von 10 bis 15 Jahre

Franziska Feistner

Schöne Buchstaben malen kannst auch DU! Du siehst überall schön geschriebene Sprüche und möchtest das auch können? Jeder kann das Handlettering lernen, wenn er Freude daran hat. Handlettering bedeutet: wir malen oder zeichnen die Buchstaben, anstatt sie einfach nur zu schreiben. Ich werde euch zeigen, worauf ihr achten müsst, und wie ihr ganz einfach schöne Karten oder Bilder gestalten könnt.

Bitte mitbringen: Getränk

In den Materialkosten ist enthalten: Handlettering-Übungsheft mit Klemmbrett, Brushpen (= Pinselstift), Papier, kleine Überraschungsbox

Freitag, 03.05.19, 16.00 – 18.00 Uhr
Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6,
Bad Feilnbach

Euro 12 zzgl. Materialkosten Euro 10

CA176-K

Einmal Prinzessin! – In Schloss Nymphenburg

Petra Rhinow

Einmal Prinzessin! – In Schloss Nymphenburg Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit Eltern/Großeltern.

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und ihnen die wunderschönen Räume des Schlosses zeigen, zum Beispiel ein echtes Königinnen-Schlafzimmer und einen Festsaal. Es gibt einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und wir erfahren, wie man sich früher gewaschen hat und wie man die Zähne putzte. Im zweiten Teil der Führung holen wir Schätze aus einem Kleiderkoffer und die kleine Prinzessin darf sich nach der Mode früherer Zeiten kleiden lassen: Ein Reifrock, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie eine Perückenfrisur, Parfüm und ein wenig Schminke. Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe.

Aus organisatorischen Gründen ist die Anmeldung nur telefonisch möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Sonntag, 16.06.19, 15.30 – 17.00 Uhr
Schloss Nymphenburg, 80638 München

Euro 6 für Mädchen, Eintritt Museum frei
Euro 11 für Erwachsene, zzgl. Eintritt Museum

CA026

Schmieden für Eltern mit Kind (ab 10 Jahren) – Ferienprogramm

Pit Fürleger

Kursbeschreibung siehe CA026, Seite 58 Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur telefonisch möglich ist. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Freitag, 08.03.19, 10.00 – 13.00 Uhr
Schmiede Litzldorf, Sulzbergstraße 6,
Bad Feilnbach/Litzldorf

Euro 49 (Erwachsener mit Kind)

zzgl. Materialkosten i. H. v. Euro 15 je

Teilnehmerpaar – diese bitte im Kurs begleichen.