

LEBEN

ERFAHREN

# Allgemeines zur vhs Bad Aibling



## STADT BAD AIBLING

Moderne Tradition

### vhs Bad Aibling e.V.

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

### Vorsitz

Stephan Schlier, 1. Bürgermeister

### Leitung

Birgit Schreuer

### Fachbereichsleitung

Natalie Tomlinson-Kurz

### Verwaltungsleitung

Petra Roth

### Verwaltung

Brigitte Rutsch  
Sonja Schmid

### Bürozeiten

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

### In der Regel finden keine

### Veranstaltungen statt:

30.03.26 – 12.04.26 Osterferien

01.05.26 Maifeiertag

14.05.26 Christi Himmelfahrt

24.05.26 – 07.06.26 Pfingstferien

01.08.26 Beginn der Sommerferien

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

**Anmeldung** ist für jede Veranstaltung erforderlich (falls nicht anders angegeben).

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Aibling (siehe vhs-bad-aibling.de/kontakt/agb).

### Ermäßigungen

- Inhabern des „Grünen Passes“ der Stadt Bad Aibling: 75 % auf die Kursgebühr
- Inhabern der Bayerischen Ehrenamtskarte: 30 % auf einen Kurs pro Semester (max. Euro 30)

### Mitgliedschaft

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

### Kurstypen in Bad Aibling:

- vhs-Haus, Heubergstraße 2
- St. Georg-Schule, Sonnenstraße 36
- Realschule, Max-Mannheimer-Straße 1
- Gymnasium, Max-Mannheimer-Straße 2
- Berufsschule, Ellmosener Straße 25
- Luitpoldschule, Harthauser Straße 3
- Rathaus, Marienplatz 1
- Förderschule, Krankenhausstraße 5
- Dietrich-Bonhoeffer-Bildungs-Campus, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Mietraching

### Kurstyp im Gemeindegebiet Tuntenhausen:

- Fritz-Schäffer-Schule Ostermünchen, Niedergartenweg 7

Wir sind Gast in den einzelnen Kursorten und bitten um Beachtung der jeweiligen Hausordnung!

### Symbole und ihre Bedeutung:

= Tageskarte

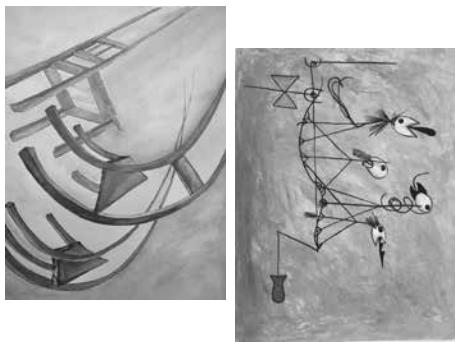
= EGYM Wellpass

= Ferienkurs

= Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

= NEU in 2026

## Vernissage



### Y001 **Semesterstart-Auftaktveranstaltung – Vernissage „Impulse & Interpretationen – Kunst in Acryl und Collage“**

*Angelika Hofer*

Die Ausstellung zeigt aktuelle Arbeiten der Klasse von Angelika Hofer. Auf der Basis gemeinsamer Aufgaben entstanden Bilder, die durch individuelle Umsetzung, vielfältige Materialien und experimentelle Herangehensweisen überraschen. Die Werke spiegeln persönliche Perspektiven, mutige Veränderungen und freie Interpretationen wider – ein lebendiges Panorama kreativer Prozesse. Kursteilnehmende selbst geben eine Einführung in die Ausstellung. Ein unterhaltsamer Kunstabend bei Getränken und kleinen Snacks.

**Vernissage: Sonntag, 22.02.26, 17.00 Uhr**

**vhs-Haus, Erdgeschoss**

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

## Vorträge

### Y002 **Schlaf verstehen – ein psychologischer Abend mit praktischen Impulsen für einen erholsamen Schlaf**

*Sophie Keller*

Viele Menschen liegen abends oder nachts wach, grübeln im Bett und fühlen sich morgens erschöpft, ohne genau zu wissen, woran es liegt und wo sie ansetzen können. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick darin, wie Schlaf funktioniert und was typischerweise hinter Ein- und Durchschlafproblemen steckt. Sie lernen einfache, wissenschaftlich fundierte Strategien kennen – von schlaffreundlicher Tages- und Abendgestaltung und einer passenden Schlafumgebung über den Umgang mit Grübeln oder Wachliegen im Bett bis hin zu einer kurzen Atemübung, so dass Sie konkrete Ansatzpunkte für Ihren Schlaf-Alltag mit nach Hause nehmen können.

Es besteht die Möglichkeit, die Inhalte des Vortrags in einem Workshop mit 3 Terminen (siehe Y560) zu vertiefen und zu erweitern und im Austausch mit der Dozentin und der Gruppe auf die persönliche Situation anzupassen. Vortrag und Workshop sind so konzipiert, dass sie auch für sich alleinstehen.

**Freitag, 27.02.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortraumraum**

Euro 10

→ Y560  
**Erholsamer schlafen – Workshop**  
siehe Seite 36

### Y003 **Positive Psychologie – Glück ist gesund**

*Martina Willke*

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ (Voltaire) Können wir uns zum Glück entschließen? Was hilft uns dabei, in unserem alltäglichen Leben glücklicher zu werden? Wie können einfache Aktivitäten unsere Lebenszufriedenheit erhöhen? Die Positive Psychologie ist ein Forschungszweig der akademischen Psychologie, die wissenschaftsbasierte Antworten auf diese Fragen liefert. Sie zeigt Wege, hilfreiche Veränderungen nachhaltig in den eigenen Alltag zu integrieren und unterstützt so bei der Burnout-Vorbeugung. Glückliche Menschen leben gesünder, haben ein stärkeres Immunsystem und können leichter mit Stress und Rückschlägen umgehen. An diesem Abend erhalten Sie Einblicke in die Wissenschaft des gelingenden Lebens und können sich in kurzen alltagstauglichen Übungen Anregungen für Ihren persönlichen Entschluss zum Glück mitnehmen.

**Mittwoch, 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortraumraum**

Euro 10

### Y004 **Mehr Wissen, weniger Schulstress – Lern- & Gedächtnistraining für Eltern und Kinder ab der 2. Klasse**

*Dr. Christian Richter*

In unserer digitalen, reizüberfluteten Welt fällt es Kindern – und auch uns Erwachsenen – immer schwerer, sich Dinge wirklich zu merken. Mal ehrlich: Wie viele Handynummern wissen Sie heute noch auswendig? Gemeinsam entdecken Eltern mit ihren Kindern, wie Lernen wieder leicht, motivierend und stressfrei werden kann. Mit bewährten Techniken aus der Welt der Gedächtnisweltmeister erfahren Sie, wie Informationen dauerhaft im Kopf bleiben und Lernen wieder Spaß macht. Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen zu Konzentration und Medienkompetenz, auf einfache Strategien gegen Schulstress und auf viele Aha-Momente, die Sie und Ihr Kind im Alltag begleiten werden. Entdecken Sie, wie Sie Ihr Gedächtnis gezielt trainieren, Gelassenheit im Familienalltag gewinnen und Ihr Kind Schritt für Schritt selbstständiger beim Lernen wird – mit Kopf, Herz und einer Portion Humor!

**Mittwoch, 11.03.26, 16.30 – 18.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortraumraum**

Euro 10



### Y005 **2000 Jahre Schifffahrt auf dem Inn**

*Horst Barnikel*

Von der Zeit der Römer bis zum Ausbau des Inns durch Wasserkraftwerke war der Fluss einer der wichtigsten Verkehrswägen Südostbayerns und weiter zur Donau. Nahrungsmittel und Baumaterial konnte in Schiffszügen wesentlich schneller und sicherer flussab und auch flussauf auf der Wasserstraße transportiert werden. Soldaten, deren Ausrüstung und Waffen konnten zügig und ohne Verluste zu den Kriegsschauplätzen in Bayern und Österreich transportiert werden. Die Landesherren nutzten den Fluss mit ihren Prunkflotten zu Ausflügen und Wallfahrten. Im 19. Jahrhundert wurden auch Dampfschiffe erprobt. Der Ausbau von Straßen und Eisenbahn sowie die Errichtung der Staukraftwerke beendete die Handelsschifffahrt auf dem Fluss.

**Mittwoch, 11.03.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortraumraum**

Euro 10

### Y006 **Die spannende Geschichte der Quantenphysik**

*Dieter Fuchs*

Albert Einstein war überzeugt: In der Natur geschieht nichts ohne Ursache. Dass etwas rein zufällig geschieht, also ohne Anlass, war für ihn undenkbar. Doch die Quantenphysik widersprach ihm und brachte eine „spukhafte Fernwirkung“ ans Licht, die selbst kluge Köpfe rätseln ließ. Erst John Bell entwickelte eine Idee, wie man diese grundlegende Frage experimentell überprüfen könnte, und Jahrzehnte später bewiesen John Clauser, Alain Aspect und Anton Zeilinger, dass die Quantenwelt tatsächlich „würfelt“! Eine faszinierende Geschichte von Zweifeln, genialen Ideen und bahnbrechenden Experimenten – gekrönt mit dem Nobelpreis 2022.

**Dienstag, 17.03.26, 19.00 – ca. 21.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1**

Euro 14

# Marien-Apotheke Ostermünchen



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



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

Y007

## **Zecken – klein aber oho**

*Dr. Nicola Franz*

Kaum ist es draußen warm, sind sie schon da – winzig, leise und leider nicht ganz harmlos: Zecken! Sie breiten sich in Deutschland immer weiter aus, neue Arten kommen hinzu, und inzwischen sind sie fast das ganze Jahr über aktiv. Das wäre halb so schlimm, wenn sie nicht Krankheiten auf Mensch und Tier übertragen könnten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Zeckenarten bei uns unterwegs sind, wo sie sich besonders wohlfühlen und wie sie ihren Wirt finden. Außerdem lernen Sie, wie schnell Krankheiten übertragen werden und natürlich, wie Sie sich und Ihre Tiere wirksam schützen können. Eingeladen sind alle Naturfreunde, Gartenliebhaber und Spaziergänger – mit oder ohne Vierbeiner. Denn Wissen schützt und macht Zecken ein gutes Stück weniger unheimlich!

**Mittwoch, 18.03.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 10

Y008

## **Erbrecht und Testamentsgestaltung**

*Dr. Max Ehrl*

Die Regelung der Vermögensnachfolge für den Todesfall, insbesondere zur Vermeidung von Familienstreitigkeiten, berührt praktisch alle zentralen Lebensbereiche. Oft fehlen jedoch Kenntnisse über das Erbrecht und eine rechtssichere Testamentsgestaltung. Der Vortrag führt in die gesetzliche Erbfolge ein, gibt einen Überblick über die Erbfolgegestaltung durch Testament, erläutert die gesetzlichen Regelungen zum Pflichtteilsrecht, stellt die verschiedenen Formen letztwilliger Verfügungen dar („Wie mache ich ein Testament?“) und gibt auch einen kurzen Überblick über lebzeitige Zuwendungen sowie Grundzüge des Erbschaftsteuerrechtes.

Anschließend besteht die Gelegenheit zur Diskussion mit dem Referenten.

**Mittwoch, 25.03.26, 19.00 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 10

**IHR PARTNER FÜR DIE WELT DER KLÄNGE  
UNSER TEAM ERWARTET SIE.**



Bahnhofstr. 26 | 83043 Bad Aibling | Tel. 080 61 937 705 8 | Fax 080 61 937 705 9 | info@hzbadaibling.de | www.hzbadaibling.de

Y011

## **Mehr Wissen, weniger Stress – Gedächtnistraining für Beruf & Alltag**

*Dr. Christian Richter*

Unser Gehirn kann mehr, als wir oft glauben, doch in der digitalen Welt verlassen wir uns immer weniger auf unsere eigene Erinnerung. Mal ehrlich: Wie viele Passwörter oder Telefonnummern fallen Ihnen spontan ein? In diesem Abendseminar lernen Sie die bewährten Techniken der Gedächtnisweltmeister kennen, mit denen Sie Namen, Zahlen und komplexe Informationen mühelos behalten. Die Methoden lassen sich sofort im Alltag, im Beruf oder beim lebenslangen Lernen anwenden – praxisnah, effektiv und mit Spaß. Sie erfahren, wie Sie Informationen langfristig im Gedächtnis verankern, Ihre Konzentration steigern und mentale Stärke entwickeln. So behalten Sie Daten, Fakten und den roten Faden, sei es im Berufsalltag oder bei freien Vorträgen.

Das Seminar richtet sich an Erwachsene, die ihr Gedächtnis trainieren, ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und Lernen wieder als Freude erleben möchten.

**Mittwoch, 06.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 10

**WISSEN LIVE**

öffnet horizonte

Zusätzlich zu den hier aufgeföhrten Vorträgen beteiligen wir uns auch an der Online-Vortragsreihe **vhs.wissen live**. Diese Vorträge sind gebührenfrei und bequem von zu Hause aus besuchbar. Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Vorträge, Gesellschaft und Leben“.

## Regional unterwegs



### Y101 Besichtigung Bio-Hofkäserei Stroblberg mit Käseverkostung

Leonhard Neuner

Sie erhalten Einblick in die Bio-Hofkäserei Stroblberg bei Baiern und erfahren allerlei Wissenswertes über die Käseherstellung. Die Milch für die verschiedenen Käsespezialitäten kommt vom eigenen Hof, einem Ökobetrieb mit 30 Milchkühen und Nachzucht, Grünland und Ackerbau. In der anschließenden Verkostung können Sie alle Käsesorten (ca. 20) des Betriebes probieren.

**Samstag, 28.02.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,  
Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 26

### Y102 Werksführung Bernbacher Nudeln in Hohenbrunn – Wie entsteht die Nudel?

Erleben Sie eine exklusive Führung durch eines der modernsten, noch familiengeführten Nudelwerke Europas. In den Werkshallen verfolgen Sie die Herstellung der Teigwaren von der Rohstoffannahme bis zur fertig verpackten Nudel. Dabei erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte des Familienunternehmens sowie zu Lebensmittelkontrollen.

Die Führung endet im Werksverkauf, wo Sie Produkte zu vergünstigten Preisen erwerben können; ein Gutschein über Euro 5 ist in der Kursgebühr enthalten.

**Mittwoch, 04.03.26, 11.00 – 12.00 Uhr,  
Hohenbrunn, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 10



### Führung in der Blaudruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling

Swetlana Becker

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

**Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**  
jeweils Euro 7

**Y103 – Samstag, 07.03.26, 11.00 – 12.30 Uhr  
Y104 – Samstag, 07.03.26, 14.00 – 15.30 Uhr**

### Führung Deisenrieder Wetterstollen

Barbaraverein Deisenried

Der Wetterstollen Deisenried ist ein historischer Belüftungsstollen des Kohlebergwerks Hausham, das 1957 in Betrieb genommen wurde. 1966 wurde das Bergwerk stillgelegt und jetzt, 60 Jahre später, öffnet der Deisenrieder Stollen nun als Besucherbergwerk. Im Wetterstollen können Sie eintauchen in die vergangene Industriegeschichte, die Sie nun völlig neu erleben können. Und das an einem Ort, der im Original erhalten und zu sehen ist. Der Wetterstollen kann barrierefrei besichtigt werden. Bitte mitbringen: warme Jacke (Temperatur im Stollen konstant 9 °C), bequeme Schuhe. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

**Fischbachau, Parkplatz Deisenrieder  
Wetterstollen**

jeweils Euro 8 – Bezahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich

**Y107-K – Samstag, 14.03.26, 14.00 – 15.00 Uhr  
Y108-K – Samstag, 04.07.26, 14.00 – 15.00 Uhr**

### Führungen in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren

Jürgen Dupier

Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt  
jeweils Euro 11

### Y105 Himmelsspaziergang

Wo finde ich wann welche Sternbilder? Wie bewegen sich die Himmelsobjekte? Wieso haben die Tierkreissternbilder eine besondere Bedeutung? Sie erhalten Erläuterungen beim Betrachten des Himmels mit bloßem Auge und bei den Beobachtungen von Gasnebeln und Sternhaufen durch die Fernrohre des Observatoriums. Bei Schlechtwetter wird die Kuppel mit den Fernrohren gezeigt, Ihre Fragen zur Astronomie beantwortet und je nach Interesse ein kleiner Vortrag gehalten.

**Freitag, 13.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr**

### Y106 Die Sonne – unser Fusionsreaktor

Bei schönem Wetter und guter Sichtbarkeit wird nach einer kurzen Einführung die Sonne mit zwei verschiedenen Filtersätzen erkundet. Mit dem Projektionsfilter können Sonnenflecken entdeckt werden, mit dem H-Alpha-Filter sind Protuberanzen (gigantische Gasausbrüche am Rand) und Filamente (dunkle, großflächige Gasstrukturen auf der Sonnenoberfläche) zu beobachten. Bei schlechter Witterung findet ein Vortrag über die Sonne und weitere Sterne sowie eine Besichtigung der Rosenheimer Sternwarte statt.

**Samstag, 25.04.26, 14.00 – 15.30 Uhr**



Y109

### Besichtigung des Geothermie-Heizkraftwerks Sauerlach – Strom und Wärme aus der Tiefe

Angelika Magerl

Seit 2013 gewinnt das geothermische Heizkraftwerk Sauerlach Strom für 16.000 Haushalte und stellt gleichzeitig Wärme für Sauerlacher Haushalte bereit. In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 °C in ca. 4.200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme auch elektrischen Strom zu erzeugen. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt ihre Funktionsweise.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste, geschlossene Schuhe ohne Absatz.

**Freitag, 20.03.26, 16.30 – ca. 18.30 Uhr,  
Sauerlach, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 10

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

**BALLONFAHRTEN  
BALLONFAHRT-GUTSCHEINE  
BALLONSCHULE**

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

Seit über 18 Jahren  
Blue Planet bringt für Qualität und Sicherheit

Y110

### Betriebsbesichtigung: Firma Frischpack in Tuntenhausen-Mailling

*Matthias Baumann*

Erleben Sie die industrielle Verarbeitung und Verpackung von Hart- und Schnittkäse direkt im Produktionsbetrieb. Die Frischpack GmbH verpackt jährlich über 60.000 Tonnen Käse. Nach einer kurzen Unternehmensvorstellung führt der Rundgang – nach dem Passieren der Hygieneschleuse – durch die einzelnen Produktionsbereiche und bietet spannende Einblicke in die Abläufe vor Ort.

**Dienstag, 24.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr,  
Mailling, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Y111

### Der „unterirdische Gang“ und die Allerheiligenkapelle in Reichersdorf/ Irschenberg

*Josef Hatzl*

Der Erdstall in Reichersdorf ist einer von über 700 Erdställen im Alpenraum, ist jedoch der Einzige, der besichtigt werden kann. Sinn und Zweck dieser Erdbauten sind bis in die heutige Zeit rätselhaft geblieben. Die Reichersdorfer „Kreuzgruft“ wurde 1640 entdeckt. Rasch verbreitete sich die Kunde von der Entdeckung. Wasser und Erde aus dem Erdstall wurden als heilkraftig angesehen. Die Kranken fanden Linderung oder Heilung bei Kreuzschmerzen, Augenleiden, Koliken, Monats- und Wochenbettbeschwerden, Gliederschmerzen und Geschwüren. 1644 ließ Propst Valentin Steyrer über dem Erdstall eine Kapelle zu Ehren aller Heiligen erbauen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die staubig werden darf, Taschenlampe.

**Samstag, 18.04.26, 14.00 – 15.00 Uhr,  
Reichersdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 14

Y112

### Stadtührung Rosenheim: Woast as no?

*Heidi Bauer*

Kommen Sie mit auf eine „Erinnerungstour“ in das Rosenheim der 50iger bis 70iger Jahre. Eine Führung für alle, die gern an diese wilde Zeit zurückdenken und gleichzeitig etwas über die geschichtlichen Hintergründe des „alten Rosenheims“ ab dem 19. Jahrhundert erfahren möchten.

Anmelde- und Stornoschluss: 13.04.26

**Samstag, 18.04.26, 11.00 – 12.30 Uhr,  
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 14

Y113

### Brauereiführung Auerbräu Rosenheim – ein Erlebnis für Bierliebhaber

*Peter Kirmair*

Erleben Sie die faszinierende Welt des Bierbrauens bei einer spannenden Führung durch eine traditionsreiche Brauerei, die bereits seit 1889 an ihrem heutigen Standort Bier herstellt. Gewinnen Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen und entdecken Sie, wie aus hochwertigen Zutaten und traditioneller Fertigung mit modernster Technik erstklassige Biere entstehen. Im Anschluss an die informative Tour haben Sie die Gelegenheit, ausgewählte Sorten aus dem vielfältigen Vollsortiment unter fachkundiger Anleitung zu verkosten.

Eine kleine Brotzeit ist in der Kursgebühr enthalten. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre. Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe.

Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

**Dienstag, 28.04.26, 10.00 – 12.00 Uhr,  
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 14



Y114

### Geschichte und Wissenswertes über unsere Mangfall – Radtour entlang der Mangfall zur Mündung am Innspitz

*Horst Barnikel*

Die Mangfall zählt zu den interessantesten Flusslandschaften Bayerns. Wir radeln von Bad Aibling flussabwärts, vorbei an den Hochwasserschutzbauten und renaturierten Abschnitten, bis zur Mündung in den Inn. Dabei gibt es Erläuterungen zur Entstehungsgeschichte, Holztrift, Wasserbau, Hochwasserschutz, Wasserkraft, Gewässerökologie und Sozialfunktion. Die Strecke enthält keine Steigungen und beträgt hin und zurück ca. 30 km. Bei gutem Wetter evtl. Einkehr am Weg.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Fahrradhelm, Geld für evtl. Einkehr.

**Samstag, 02.05.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,  
Treffpunkt: vhs-Haus, Heubergstraße 2**

Euro 12

Y115

### Natur, Geschichte(n) und Technik des Seehamer Sees – Rundwanderung

*Josef Hatzl*

Landschaftlich gesehen ist der Seehamer See mit seinem 6,2 km langen Rundweg einer der schönsten Seen im bayerischen Oberland. Sie finden dort nicht nur ein Naturparadies, sondern auch technisch ausgereifte Bauwerke, denn seit über 100 Jahren wird aus dem Wasser des Sees Strom für die Stadt München gewonnen. Tauchen Sie zudem in seine schauerhafte sagenumwobene Geschichte ein. Bitte mitbringen: witterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk.

**Sonntag, 03.05.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,  
Weyarn, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

Euro 16



**Frühlings-Apotheke**  
Münchner Straße 17a, 83043 Bad Aibling

**GEMEINSAM  
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Mo - Fr: 8:00 -18:30 | Sa: 8:00 - 12:30

Tel.: 08061 4597 | fruehlings-apotheke@aiblinger-apotheken.de

**Unsere Heimat.  
Unser G'schmack.**



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

### Y121 **Hofkapellenwanderung Hundham**

Rosmarie Rupp

Bei einer leichten Rundwanderung (ca. 11,5 km, 252 Höhenmeter) von Hundham aus startend werden neuere sowie historische Hofkapellen besichtigt wie z. B. die Leonhardi-Kapelle in Hundham, die im Jahre 1604 erstmals erwähnt wurde und welche die bedeutendste der ursprünglich zur Pfarrei Elbach gehörenden Kapellen ist. Von Hundham aus geht es weiter zur Hofkapelle in Deisenried, Richtung Hocheck zur Schnitzenbaumer-Kapelle und zu den Kapellen am Auerberg. Die letzte Kapelle der Tour befindet sich in Effenstätt. Angedacht ist eine Einkehr am Hocheck oder am Ende der Tour im Hatzlstüberl in Hundham.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk, kleine Brotzeit, Geld für Einkehr.  
**Samstag, 09.05.26, 11.00 – ca. 16.00 Uhr,**  
**Hundham, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

Euro 15

### Y122 **Auf den Spuren des Müllner-Peter in Sachrang im Chiemgau**

Dr. Günter Fleischmann

Gemeinsam mit dem Apotheker Dr. Günter Fleischmann steht Folgendes auf dem Programm: ein Kräuterpaziergang zur Ölbergkapelle, eine Führung durch den Kräutergarten des Müllner-Peter-Museums, ein gemeinsames Mittagessen im Gasthof zur Post oder bei schönem Wetter im zugehörigen Gastgarten sowie der Besuch des Müllner-Peter-Museums mit den Schwerpunkten Müllner-Peter als Dorfheiler für Mensch und Vieh, seine Rezepte aus dem persönlichen Schreibbuch und dem „Sachranger Rezeptbuch“ sowie seine kleine private Apotheke. Natürlich schauen Sie sich auch die diesjährige Sonderausstellung des Museums (Historisches Spielzeug) an, die Ihnen die Museumsleiterinnen erklären werden. Dabei erfahren Sie auch einiges über den Müllner-Peter und seine Zeit.

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

Bitte mitbringen: Geld für Museum und Mittagessen.  
**Sonntag, 17.05.26, 09.00 – ca. 17.00 Uhr,**  
**Sachrang, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

Euro 20

### Y123-K **Wilparting – zu Besuch bei den Missionaren vom Irschenberg – Führung zur Wallfahrtskirche St. Marinus und Anianus Wilparting**

Alexander Langheiter

Das uralte Kulturland um den Irschenberg war Wohn- und Sterbeort der ältesten bekannten Missionare unserer Gegend, der All. Marinus und Anian. In Wilparting und Alb erheben sich vor der Kulisse des Mangfallgebirges zwei wunderschöne barocke Kirchen. Auf der Wanderung von Wilparting nach Alb erleben wir die beiden einsamen Orte in frühlingshafter Stimmung. Mittelschwerer Spaziergang, dazu festes Schuhwerk erforderlich.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Oberland. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Oberland zu.  
**Freitag, 22.05.26, 15.00 – 16.30 Uhr,**  
**Treffpunkt: Wallfahrtskirche Wilparting, Irschenberg**

Euro 10

### Y125 **Heilkräuter- und Bergblumenwanderung im Arzmoos am Wendelstein**

Dr. Günter Fleischmann

Der beliebte Rundweg mit Apotheker Dr. Günter Fleischmann über die Arzmoos-Almen und durch Moor und Wald mit zahlreichen heilsamen, aber auch giftigen Pflanzen und ausführlichen Erläuterungen ihres Gebrauchs in Medizin und Volkstradition früher und heute. Wir gehen über die Jackelbergalm hinauf und kommen über die Arzmoos-Almen herunter, wo wir zum Abschluss den schönen Wasserfall besuchen können. Unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit, bei Interesse können wir die Wanderung in einem Biergarten ausklingen lassen.

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

Bitte mitbringen: feste Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk, etwas Ausdauer.

**Samstag, 13.06.26, 09.00 – ca. 16.00 Uhr,**  
**Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt**

Euro 20



### Y126 **Sommernacht-Wanderung in der Nicklheimer Filzn**

Gitti Friedrich

„Oh, schaurig ist's über's Moor zu geh'n ...“ Zu einem besonderen Erlebnis wird diese Wanderung, wenn sich der Mond im Wasser des Moors spiegelt und die Landschaft in sein silbriges Licht taucht, die nächtlichen Geräusche eine schaurig-schöne Stimmung bilden und dem Moor einen besonderen Zauber verleihen. Eine ausgebildete Moorführerin leitet Sie auf dieser Wanderung durch die Kollerfilze zu ausgewählten schönen Ortschaften und Aussichtspunkten. Sie nehmen intensive Moorerlebnisse mit nach Hause, ohne Natur und Tierwelt gestört zu haben.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Fernglas und Kamera, Brotzeit, Getränk.

**Freitag, 19.06.26, 19.30 – 22.00 Uhr,**  
**Nicklheim, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt**

Euro 19





**Containerdienst**  
Entsorgungsfachbetrieb für:  
Gewerbe, Kommunen, Vereine,  
private und öffentliche Einrichtungen  
08031 392-4355  
• schnell • pünktlich • zuverlässig • faire Preise

Daimlerstraße 5 • 83043 Bad Aibling  
containerdienst@lra-rosenheim.de  
www.containerdienst-rosenheim.de





### Jodeln & Almwandern

*Renate Julia Winklmüller*

Fern aller Klischees erlernen Sie die Kunst des authentischen Jodelns als uralte Form der Verständigung und Ausdruck von Lebensfreude. Man muss nicht singen können, weil Jodeln etwas ganz Natürliches ist und nur wieder entdeckt werden will. Wir wandern ca. 2 Stunden einen einfachen Weg hinauf zur Bucheralm (400 Höhenmeter), einer urigen Hütte auf dem Weg zum Breitenstein. Der Rückweg erfolgt gemeinsam oder kann frei gewählt werden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Wanderschuhe, Wanderstöcke, evtl. Sonenschutz, Rucksack, Getränk, mittlere Kondition.

**Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

jeweils Euro 29

### Y127 – Anfängerkurs

Zu Beginn öffnen wir mit Atem-, Stimm- und Körperübungen unseren Resonanzkörper. Der „Jodelschlag“ wird auf dem Weg nach oben mit Leichtigkeit gelernt und auf der Alm mit Musik noch vertieft.

**Samstag, 20.06.26, 10.00 – 14.00 Uhr**

### Y128 – Aufbaukurs

Sie haben bereits Jodel-Vorkenntnisse und wollen weitere Jodler und Lieder lernen? Diese sind meist mehrstimmig und anspruchsvoller, bieten aber auch wunderschöne Harmonien. Auch lassen wir einen eigenen Naturjodler ganz aus dem Inneren aufsteigen. Wichtig ist es, keinen Anspruch auf Perfektion zu haben, Jodeln ist ganz natürlich und es werden dabei, wie auch beim Singen, heilsame Schwingungen erzeugt. Auf dem Weg üben wir neue und auch bekannte Jodler beim Gehen, die auf der Alm mit Musik vertieft werden.

**Samstag, 11.07.26, 10.00 – 14.00 Uhr**

Y132

### Führung über das B&O Parkgelände Bad Aibling: Holzbauarchitektur und energieeffizientes Bauen

*Achim Mantel*

Auf dem ehemaligen Militärgelände lässt B&O ein urbanes Quartier mit einer gesunden Mischung aus Wohnen, Arbeiten und pädagogischen Einrichtungen entstehen. Die sinnvolle Umwidmung des alten Gebäudebestands, die umsichtige Nachverdichtung mit innovativen Holzbauten und eine nahezu CO<sub>2</sub>-neutrale Energieversorgung machen das Gelände zu einem Vorzeigekwartier der Wohnungswirtschaft. Hier werden erschwinglicher Wohnraum, eine hohe Lebensqualität und Klimaschutz verbunden. In den letzten Jahren hat sich hier viel getan und das B&O-Gelände hat sich weiterentwickelt. Die Führung beinhaltet die Forschungshäuser und die Neubauten.

**Mittwoch, 24.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr,  
Mietraching, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Y133-K

### Werksbesichtigung Büttenpapierfabrik Gmund

Sie erhalten einen exklusiven Blick hinter die Kulissen dieses besonderen Papierherstellers und erfahren, wie unter anderem 100 % Hanfpapier entsteht, warum die Produktion am Tegernsee besonders nachhaltig ist und analoge Kommunikation immer noch im Vordergrund steht. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte und in die Zukunft des Papiers.

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

**Freitag, 26.06.26, 16.00 – 17.30 Uhr,  
Mangfallstraße 5, 83703 Gmund**

Euro 20

Y134

### Führung im Garten Eden Bad Aibling – ein naturnahes, pädagogisches Erlebnisareal

*Bettina Strobel*

Entdecken Sie den Garten Eden der Greither-Lindner-Stiftung aus nächster Nähe. Bei dieser Führung erhalten Sie exklusive Einblicke in die Entstehung, das Leitkonzept und die besondere Gestaltung dieses außergewöhnlichen Lern- und Erfahrungsräums. Erfahren Sie, wie das Gelände früher genutzt wurde, wie die Vision eines Gartens entstand, der das Bewusstsein für Umwelt, Natur und Kultur schärft, und welche Schritte zu seiner Verwirklichung führten. Abgerundet wird die Führung durch einen Ausblick auf kommende Entwicklungen und Pläne für die Zukunft dieses inspirierenden Ortes.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit am kostenfreien Garten-Eden-Talk von 18.00 – 19.00 Uhr teilzunehmen (Thema siehe [www.greither-lindner-stiftung.de](http://www.greither-lindner-stiftung.de)).

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung.

**Dienstag, 07.07.26, 16.30 – ca. 17.30 Uhr,**

**Garten Eden, Katharinenstraße 1, Bad Aibling**

**Euro 5 (geht als Spende an die Greither-Lindner-Stiftung)**

Y135-K

### Besuch im Orgelmuseum Valley

*Dr. Sixtus Lampl*

Der Eigentümer des Alten Schlosses Valley, Dr. Sixtus Lampl, ehemals Oberkonservator beim Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege, hat sich auf Grund seiner Berufserfahrungen als Orgel-Denkmalpfleger des Freistaates eine fast unlösbare Aufgabe gestellt: einen Teil der bislang sang- und klanglos zur Verschrottung vorgesehenen, von den Organisten nicht geliebten alten, aber meist romantischen Orgeln der Nachwelt zu erhalten. Aus diesem Grund sind in Valley über 60 Orgeln von der kleinsten bis zur größten Münchner Dom-Orgel ins rettende Asyl gekommen. So viele sind an keinem anderen Platz der Welt beisammen. Die Führung dauert ca. 2 Stunden, die aber mit Vorspiel der Instrumente wie im Flug vergehen, mit Sitzgelegenheiten für alle.

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

**Freitag, 17.07.26, 16.30 – 18.30 Uhr,**

**Treffpunkt: Orgelmuseum, Graf-Arco-Straße 30, Valley**

**Euro 14**

Y136

### Erlebnisbootsfahrt an das Delta der Tiroler Achen

*Stefan Schorreels*

Mit dem Boot geht es von Feldwies-Übersee bis in die Nähe des Mündungsgebietes der Tiroler Achen, dem besterhaltenen Binnendelta Mitteleuropas. Sie erfahren viel über die Entstehungsgeschichte des Chiemsees als Relikt der letzten Eiszeit und sein langsames Vergehen. An der Grenze des Naturschutzgebietes bekommen Sie einen Einblick in die Bildung von Neuland und können eine ungestörte Vogelwelt bewundern. Mit Netzen, Binokularen etc. untersuchen Sie selbst die Unterwasserwelt, entdecken was darin lebt und wimmelt und welchen Einfluss die Jahreszeiten auf den See haben – Sie werden ein profunder Kenner des „Bayerischen Meeres“.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung, es wird keine Haftung übernommen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung für Schifffahrt, Handtuch, Kopfbedeckung, Sonnenschutz, falls vorhanden Fernglas.

**Sonntag, 26.07.26, 10.30 – 14.00 Uhr,**

**Übersee-Feldwies, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

**Euro 36**



**HAUSTECHNIK**  
**KLAUS HEIBER**

Sonne, Wasser, Luft und Wärme seit 1970

Rosenheimer Straße 63 • 83043 Bad Aibling  
 Tel. 08061 8947 • [www.haustechnik-heiber.de](http://www.haustechnik-heiber.de)

**Stadtbücherei  
Bad Aibling**



Marienplatz 1  
 Telefon 08061 4901-140  
 E-Mail: [buecherei@bad-aibling.de](mailto:buecherei@bad-aibling.de)  
 Medienkatalog Online:  
[www.buecherei-bad-aibling.de](http://www.buecherei-bad-aibling.de)

## Gesellschaft & Leben

Y140

### Mein erstes Hochbeet

Evi GAMPL

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

**Samstag, 14.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr,**

Gärtnerie Evi GAMPL, Zeller Weg 4

Euro 17

Y141

### Mit Schwung in ein blühendes Gartenjahr

Evi GAMPL

Ein erfolgreiches Gartenjahr beginnt mit den Vorbereitungen im Frühjahr. Was will ich pflanzen, welchen Standort habe ich zur Verfügung und welche Erde ist dafür geeignet? Ein wichtiges Thema ist die Nährstoffversorgung: Einige unserer Gartenpflanzen brauchen zusätzliche Nährstoffgaben, hier können organische Dünger und Mikroorganismen sehr gute Resultate erzielen. Schneidearbeiten an Gräsern, Nutz- und Ziergehölzen werden besprochen sowie Fragen rund um den Garten im Anschluss gerne beantwortet.

**Samstag, 21.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr,**

Gärtnerie Evi GAMPL, Zeller Weg 4

Euro 17

### Radl-Werkstatt – Theorie und Praxis

Thomas Kolb

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

**Radsport Hofstetter, Pullacher Straße 35**

jeweils Euro 15 + Material Euro 3

### Theorie und Praxis: Reifen & Co.

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

**Y142 – Samstag, 21.02.26, 12.30 – 14.00 Uhr**

**Y1421 – Samstag, 21.02.26, 14.30 – 16.00 Uhr**

### Theorie und Praxis: Schaltung & Co.

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

**Y143 – Samstag, 28.02.26, 12.30 – 14.00 Uhr**

**Y1431 – Samstag, 28.02.26, 14.30 – 16.00 Uhr**

Y145

### Ahnenforschung – woher komme ich?

Josef Hatzl

„Wer nicht weiß, woher er kommt, der nicht weiß, wohin er geht.“ (Darius Romanelli)

Sie wollen mehr über Ihre eigenen Wurzeln erfahren? Dieser Kurs für Einsteiger hilft Ihnen, mehr über Ihre Vorfahren zu erfahren und die gewonnenen Daten sinnvoll auszuwerten und zu nutzen. Alte Schriften und Dokumente sind wertlos, wenn man sie nicht lesen kann. Lernen Sie diese zu entziffern und erfahren Sie, wie man sich in jahrhundertealten Büchern und Dokumenten zurechtfindet, welche unzähligen Möglichkeiten zur Recherche es gibt und wie man einen eigenen Stammbaum erstellt. Nutzen Sie die Informationen, die uns frühere Generationen in vielfältiger Art und Weise zur Verfügung gestellt haben.

**3x dienstags, ab 24.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr,**

vhs-Haus, Raum 3

Euro 33

Y146-Z

### Online: Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege

Kai Kaufmann

Zwischen neuen Rollenbildern, alten Erwartungen und erstarkenden Gegenbewegungen suchen viele Männer Orientierung. Der Kurs zeigt, warum Männlichkeit als „in der Krise“ gilt, und beleuchtet aktuelle gesellschaftliche Veränderungen. Mit Impulsen aus Soziologie, Psychologie und Kulturwissenschaft reflektieren wir eigene Vorstellungen von Männlichkeit und mögliche Alternativen.

**Dienstag, 28.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr,**

Online über Zoom

Euro 12

Y147

### Bogenschießen – Erwachsene und Jugendliche ab ca. 10 Jahren

Gernot Kammerer

Moderner Bogensport verbindet heute Technik, Konzentration und Koordination – reinschnuppern und ausprobieren! Das Material ist technisch hoch entwickelt, leicht und effektiv.

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

**Freitag, 08.05.26, 15.30 – 17.00 Uhr,**

Rosenheim-Pösling, Kursort wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 16 + Material Euro 10

**IT-Systemhaus &  
Einrichtungsexperten  
mit über 30 Jahren  
Erfahrung!**



SBs seebauer business solutions GmbH  
Am Weigfeld 24,  
83629 Weßling

+49 8020 90413-0  
info@sbsebmh.com



**seebauer**  
business solutions



**RADS**  
**SPORT**  
**HOFSTETTER**

www.radsport-hofstetter.de

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

**IHR PARTNER RUND UMS BIKE**

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



### **Farbtypberatung für Sie und Ihn**

*Stephie Anna Höltzel*

Welche Farben stehen Ihnen wirklich? Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen erlangen Sie in einer kleinen Gruppe das Wissen über jene Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster aufleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl werden geklärt. Gefüllt mit einem energetischen Farbausgleichstest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Die Kursgebühr beinhaltet einen hochwertigen Stoff-Farbpas im Wert von Euro 50.

**vhs-Haus, Raum 4**

jeweils Euro 188

**Y148 – Freitag, 27.03.26, 15.00 – 19.30 Uhr**

**Y149 – Freitag, 19.06.26, 15.00 – 19.30 Uhr**

**Y150**

### **Schnell & Frisch: Make-up-Hacks für alle mit wenig Zeit**

*Angela Zurl*

Wenig Schlaf und ein voller Alltag? Kein Problem! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in wenigen Minuten ein frisches und natürliches Make-up zaubern, das Sie strahlen lässt – ohne großen Aufwand. Die Expertin zeigt Ihnen schnelle Techniken, die Sie sofort umsetzen können, um im Alltag, für die Arbeit, ein Treffen oder einfach für Sie selbst frisch auszusehen. In einer kleinen Gruppe bleibt Raum für individuelle Fragen. Gönnen Sie sich diese kleine Beauty-Pause und entdecken Sie, wie einfach ein frischer Look sein kann! Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

**Mittwoch, 25.02.26, 17.00 – 19.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 1**

Euro 20 + Material Euro 15

### **Tages-Make-up**

*Angela Zurl*

Starten Sie Ihren Tag schnell, strahlend und voller Frische! Der Kurs richtet sich speziell an Frauen, die morgens wenig Zeit haben und dennoch einen perfekten Start in den Tag wünschen. Tauchen Sie ein in die Welt des natürlichen Make-ups und lernen Sie die grundlegenden Techniken für einen makellosen Look kennen. Von der optimalen Hautvorbereitung bis zur Auswahl des passenden Make-ups – Sie werden Schritt für Schritt zu Ihrem individuellen Tages-Make-up geführt. In einer kleinen Gruppe erhalten Sie persönliche Aufmerksamkeit und Anleitung, um Ihre Schönheitsroutine zu perfektionieren.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

**vhs-Haus, Raum 1**

jeweils Euro 26 + Material Euro 15

**Y151 – für Frauen 50plus**

**Freitag, 06.03.26, 16.00 – 18.30 Uhr**

**Y152 – für Frauen**

**Mittwoch, 11.03.26, 17.30 – 20.00 Uhr**

**Y153**

### **Skin-Detox-Abend: bereit für den Sommer**

*Angela Zurl*

Gönnen Sie sich eine wohlende Auszeit ganz im Zeichen der Selbstliebe! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun und sie sanft entgiften können. Mit natürlichen Detox-Ritualen, achtsamer Pflege und kleinen Me-Time-Momenten bringen Sie Ihre Haut wieder zum Strahlen – für neuen Glow, Frische und ein rundum gutes Gefühl in Ihrer eigenen Haut. Zum Abschluss heißt es: abschalten, loslassen, entspannen. Nach diesem Workshop sollten Sie nichts mehr tun – außer genießen und sich rundum wohlfühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, Haarband bei langen Haaren, kleines und großes Handtuch, mittelgroße Schüssel, Schminkspiegel.

**Mittwoch, 06.05.26, 18.00 – 20.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 1**

Euro 26 + Material Euro 15

**Y154**

### **Make-up-Workshop: Die perfekte Lippe**

*Angela Zurl*

Sie erfahren, wie Sie Ihre Lippen ideal pflegen und vorbereiten. Sie lernen – zu jeder Lippenform passend – verschiedene Tipps und Tricks kennen, um Ihre Lippen perfekt zu betonen. Verleihen Sie Ihrem Lächeln das gewisse Extra! Sie werden in einer kleinen Gruppe unterrichtet, sodass eine individuelle Betreuung gewährleistet ist.

Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

**Mittwoch, 22.04.26, 17.30 – 19.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 1**

Euro 15 + Material Euro 10

**Y155**

### **Natural Glow – dein Make-up für sonnige Tage**

*Angela Zurl*

Entdecken Sie, wie Ihr natürlicher Glow im Sonnenlicht richtig zur Geltung kommt! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit leichten, frischen Make-up-Looks Ihren Teint strahlen lassen und gleichzeitig ein leichtes Tages-Make-up kreieren, das den ganzen Tag hält. Dazu erhalten Sie wertvolle Tipps für die richtige Pflege Ihrer Haut, damit sie gesund bleibt und im Sommer wunderschön leuchtet. Perfekt für alle, die frische, natürliche Looks lieben und sich an sonnigen Tagen von ihrer strahlendsten Seite zeigen möchten. Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

**Freitag, 17.04.26, 17.00 – 19.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 1**

Euro 26 + Material Euro 15

**Y156**

### **Wilde Naturkosmetik leicht gemacht**

*Andrea Eder*

Entdecken Sie die Kraft der Natur und kreieren Sie Ihre eigene Kosmetik – mit natürlichen Zutaten ganz ohne Zusatzstoffe. Sie stellen Lippenbalsam, Deocreme, Badekugeln, ShampooBars und vieles mehr aus natürlichen Zutaten her. Schritt für Schritt lernen Sie, wie kreative, nachhaltige und individuelle Pflegeprodukte entstehen – ideal auch als Geschenk. Gefäße für die Naturkosmetik sind im Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Spülzettel, 2 Geschirrtücher.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.03.26

**Dienstag, 17.03.26, 19.00 – 23.00 Uhr,**

**St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

Euro 33 + Material Euro 26



**Y159  
Spiel dich frei – Theater als Energiequelle fürs Leben**

*Elena Weingärtner*

Sie möchten den Kopf frei bekommen und den Alltag abschütteln? Dann sind Sie hier genau richtig! Theaterspielen bringt Schwung, Leichtigkeit und kreative Energie in Ihr Leben – ganz ohne Druck und Leistungsdenken. An diesem Nachmittag steht der Spaß im Vordergrund – ganz nebenbei stärken Sie Ihre Ausstrahlung, Ihre Spontaneität und Ihr Selbstvertrauen. Sie lernen, sich auszudrücken, in neue Rollen zu schlüpfen und Ihre eigene Fantasie zu nutzen. Ideal für alle, die Lust auf Neues haben, egal ob mit oder ohne Theatererfahrung. Entdecken Sie, was in Ihnen steckt!

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

**Samstag, 21.03.26, 13.30 – 17.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 29

**Improtheater – Bühne frei für Spontaneität!**

*Josephine Roy*

Improvisationstheater lebt vom Moment – ohne Text, ohne Plan, aber mit viel Spaß! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie spontan auf Mitspielende reagieren, Geschichten aus dem Nichts entstehen lassen und Ihre Kreativität neu entdecken. Durch humorvolle Übungen stärken Sie Ihr Ausdrucksvermögen, Ihre Schlagfertigkeit und Teamfähigkeit – ganz nebenbei.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust auf Neues und gute Laune!

**vhs-Haus, Vortragssaum**  
jeweils Euro 21

**Y160 – Sonntag, 29.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr  
Y161 – Mittwoch, 22.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr**

## SEGELSPORT OBERLAND



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

**Y162  
Segeln lernen – Grundkurs (Theorie)**

*Volker Ludwig*

Segeln – ein naturverbundenes Freizeitvergnügen für jedes Alter. Im Theorieunterricht geht es darum, sich mit den Grundlagen wie technische Einrichtungen eines Bootes, Manöverkunde und Ausweichregeln vertraut zu machen, um anschließend bei der praktischen Segelausbildung auf dem Tegernsee das Gelernte umzusetzen. Die Praxistermine werden individuell vereinbart (Praxisgebühr: Euro 200/12 Stunden). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie den Segelschein. Der Kurs ist für Anfänger und Wieder-einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**3x montags, ab 20.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 4**

**Euro 58 + Material Euro 8**

**Y168  
Praxisforum Demenzbegleitung – Wissen, Austausch und Entlastung für pflegende Angehörige**

*Alexander Bongé*

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Unglaubliches – oft an der Grenze der eigenen Belastbarkeit. Dieses Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen mit anderen Betroffenen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, ins Gespräch zu kommen, fachliche Informationen zu erhalten und neue Kraft zu schöpfen. Während der moderierten Gesprächsrunden mit einer erfahrenen Fachkraft werden Ihre demenzkranken Angehörigen liebevoll durch den geschulten Helferkreis der Caritas betreut. Das Gruppenangebot für die an Demenz erkrankten Personen soll den Betroffenen auch eine Teilhabe am sozialen Leben ermöglichen. So entsteht ein geschützter Lern- und Begegnungsraum – für mehr Verständnis, neue Perspektiven und neue Kraft im Pflegealltag. In Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige Caritaszentren in Stadt und Landkreis Rosenheim.

**4x dienstags, 17.03., 21.04., 19.05. und  
16.06.26, 15.00 – 16.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 2 und Vortragssaum**  
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

**Schafkopfübungs- und Spielrunden**

*Evelyne Bichlmaier*

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

**vhs-Haus, Raum 4**

**jeweils 16.00 – ca. 18.00 Uhr**

**gebührenfrei – Anmeldung erforderlich**

**Y164 – Samstag, 28.02.26**

**Y1641 – Samstag, 14.03.26**

**Y1642 – Samstag, 18.04.26**

**Y1643 – Samstag, 09.05.26**

**Gehirntraining für den Alltag**

*Birgitt Sironi*

Sie lernen ein einfaches und spielerisches Gehirntraining kennen, das mit Freude und allen Sinnen Ihre geistigen Fähigkeiten stärkt. Die Stärke dieses Trainings liegt in seiner einfachen Umsetzung, die es leicht macht, das Gelernte im Alltag anzuwenden. Das Training kann Ihre Handlungsfähigkeit, Freizeitgestaltung, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit verbessern. „Alles Neue ist so lange Gehirntraining, bis es zur Gewohnheit wird“ – am besten funktioniert es in geselliger Runde.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**vhs-Haus, Raum 4**

**jeweils Euro 88 + Material Euro 3**

**Y165 – Anfänger**

**8x donnerstags, ab 26.02.26, 10.30 – 12.00 Uhr**

**Y166**

**8x donnerstags, ab 26.02.26, 12.30 – 14.00 Uhr**

**Y167**

**8x donnerstags, ab 26.02.26, 14.15 – 15.45 Uhr**

→ Y011

**Mehr wissen, weniger Stress – Gedächtnistraining für Beruf & Alltag**  
siehe Seite 9



**OSTEOPATHIE - AUSBILDUNG IN TRAUNSTEIN**

**AUFBAU DER AUSBILDUNG**

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

[WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE](http://WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE)

Y169

### Durchblick statt Einfluss: Manipulation in Sprache erkennen

Aleksandar Zafirov

In diesem Workshop lernen Sie, sprachliche Manipulation in unterschiedlichen Kommunikationssituationen bewusst zu erkennen. Gemeinsam untersuchen wir, wie Worte genutzt werden, um Meinungen zu formen oder Entscheidungen zu lenken – im persönlichen Gespräch ebenso wie in politischen Reden oder medialen Botschaften. Sie erfahren, wo die Grenze zwischen legitimer Überzeugung und verdeckter Einflussnahme verläuft und lernen typische sprachliche Hinweise auf manipulative Strategien kennen. Anhand praktischer Beispiele und interaktiver Übungen wird deutlich, wie solche Muster wirken und warum sie oft unbewusst greifen. Eine Videoanalyse klassischer und aktueller Redebeiträge vertieft Ihr Verständnis und zeigt, wie Manipulationstechniken in realen Situationen eingesetzt werden.

**2x dienstags, 24.02. und 03.03.26,  
18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1  
Euro 20**



Y172

### Erste Hilfe am Hund

Marion Sarson

Der Kurs soll Sicherheit im Alltag geben, mit Verletzungen und aller Art von Erste-Hilfe-Situationen umzugehen und Ängste zu nehmen. Das richtige Einschätzen der Verletzung, die zielführende Erstversorgung und der schnelle Transport zum Tierarzt verringern Leiden oder kritische Situationen beim Vierbeiner. Folgende Themen werden behandelt: Verletzungen im Alltag mit Erstversorgung, Vitalfunktionen, Verbinden der häufigsten Wunden und Transport des verletzten Hundes. An Hundedummys werden Herzdruckmassage, Beatmung, Potenverband und Versorgung weiterer Wunden geübt.

**Samstag, 25.04.26, 09.30 – 12.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4  
Euro 30**

Y170

### Leuchtturm sein für Kinder im Umgang mit starken Emotionen & Gefühlen – Workshop

Daniela Schmelzer

In diesem Workshop lernen Sie, warum Gefühle eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Kindern spielen und wie Sie mit angenehmen wie auch unangenehmen Emotionen konstruktiv umgehen können. Gleichzeitig stärken Sie Ihre eigene Resilienz und entwickeln Strategien, um auch in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben, damit mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag herrscht. So unterstützen Sie Kinder dabei, ein starkes Selbstwertgefühl und emotionale Stabilität aufzubauen.

**Samstag, 20.06.26, 09.00 – 13.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4  
Euro 38**

Y171

### Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs

Angelika Scheibenzuber

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

Inhalte:

- Beobachtung und Betreuung von erkrankten Kindern
  - Bewusstlosigkeit: Ursachen und Maßnahmen
  - Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
  - spezielle Notfälle, Kinderkrankheiten, Vergiftungen
- Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Rosenheim.

**Freitag, 12.06.26, 17.00 – 20.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaal  
Euro 50**

Y173

### Technisches Hilfswerk (THW) – Theorie & Praxis

Simon Breuer

In Kooperation mit dem THW Bad Aibling lernen Sie Theorie und viel Praxis aus der THW-Grundausbildung.

#### 06.05.26 Einführungsabend:

Lernen Sie den Ortsverband Bad Aibling kennen: Aufgaben, Einsatzbereiche, Fahrzeuge, Ausstattung sowie Ablauf und Sicherheitsgrundlagen der Seminare.

#### Tagesseminare (inkl. Mittagessen):

**09.05.26:** Arbeiten mit Seilen, Rundschlingen, Ketten & Spanngurten (sicheres Anschlagen, Heben und Zurren; Materialkunde, Knoten, Teamkommunikation, Pflege und Sichtprüfung der Arbeitsmittel)

**16.05.26:** Bewegen von Lasten (Lasten kontrolliert heben, ziehen und unterbauen; physikalische Grundlagen und praktische Übungen mit Greifzug, Hebekissen und hydraulischem Heber)

**13.06.26:** Holz-, Metall- & Gesteinsbearbeitung (praxisnahe Einführung in die Bearbeitung von Holz, Metall und Gestein; sicherer Umgang mit Werkzeugen, Grundzüge der Gesteinskunde, Einsatz von Sägen, Bohr- und Abbruchhämtern sowie Plasmaschneider)

#### Einführungsabend: Mittwoch, 06.05.26,

19.00 – 21.00 Uhr anschl. Tagesseminare:

3x samstags, 09.05., 16.05. und 13.06.26,  
08.00 – 16.00 Uhr,

**Bruckmühl, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

vhs-Organisationsgebühr Euro 5 +

Verzehrgeld Euro 20



## Erste-Hilfe-Kurse vom Profi

Zum Beispiel:

- für Führerscheinanwärter
- für betriebliche Ersthelfer

- Erste Hilfe am Kind
- Erste Hilfe Fortbildung

BRK-Kreisverband Rosenheim

Tel. 08031 3019-53 • [kurse@kyrosenheim.brk.de](mailto:kurse@kyrosenheim.brk.de)

[www.brk-rosenheim.de/kurse](http://www.brk-rosenheim.de/kurse)



## → Online- und Hybrid-Kurse über Zoom:

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.

→ **TIPP:** Bei einer Online-Teilnahme raten wir Ihnen, einen größeren Bildschirm bzw. zwei Geräte (z. B. Notebook und Tablet) zu verwenden. So können Sie auf dem einen Bildschirm den Kurs verfolgen und gleichzeitig am anderen Bildschirm die im Kurs gezeigten Übungsaufgaben durchführen.

## Beruf

Y180

### **Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase – offene Sprechzeit am Vormittag Agentur für Arbeit Rosenheim**

Sie wollen nach einer Familienzeit wieder in den Beruf einsteigen und sind unsicher oder haben Fragen dazu? Dann kommen Sie gerne ohne Anmeldung im Laufe dieses Vormittages zwischen 09.00 und 12.00 Uhr zur offenen Sprechstunde in die vhs. Melanie Rössler (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) nimmt sich Zeit für Sie und gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Wiedereinstieg planen und umsetzen können. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 08031 202381.

**Mittwoch, 11.02.26, 09.00 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 5**

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

## Datenschutz & Datensicherheit

Y181-H

### **Hybrid: Spurlos im Internet – Datenschutz meistern, Tracking blockieren, anonym surfen, sicher bleiben**

*Norbert Langen*

Wir besprechen, wo Ihre Daten im Internet, in den sozialen Netzwerken oder beim Onlineshopping gespeichert und wofür sie genutzt werden. Wer sich im Internet oder in den sozialen Medien bewegt, hinterlässt Spuren, ob auf dem Notebook, Smartphone, Spielekonsole oder der Nutzung eines Sprachassistenten. Es werden private Daten und zahlreiche Informationen von Ihnen gespeichert und im Hintergrund verarbeitet. Sie lernen, Ihre Dateien vor neugierigen Blicken zu schützen, Tracking wirksam zu verhindern und in sozialen Medien die Kontrolle über Ihre Daten zu behalten. Bereits durch einfache Maßnahmen können Sie sich wirkungsvoll vor Cyberkriminalität, Hackerangriffen und Datenmissbrauch schützen.

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

**Montag, 23.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom**

Euro 30

Y184

### **Einführung in die Künstliche Intelligenz mit ChatGPT**

*Norbert Langen*

Was ist eigentlich Künstliche Intelligenz und wie kann man sie im Alltag sinnvoll nutzen? In diesem Kurs lernen Sie den KI-Chatbot ChatGPT kennen und erfahren, wie Sie mit ihm auf einfache Weise Texte generieren, Fragen beantworten oder kreative Ideen entwickeln können. Sie lernen Einsatzmöglichkeiten für Beruf, Bildung und Freizeit kennen (z. B. Texte, E-Mails, Planungen oder Recherchen). Weiterhin erhalten Sie wertvolle Informationen zum Datenschutz und dem verantwortungsvollen Umgang mit KI. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf Künstliche Intelligenz sind.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet (bitte legen Sie vorab einen kostenlosen ChatGPT Account beim Hersteller OpenAI an, <https://chat.openai.com>).

**Mittwoch, 25.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**

Euro 30

Y185

### **Künstliche Intelligenz im Alltag – mehr Möglichkeiten mit ChatGPT, Gemini und Copilot**

*Norbert Langen*

Sie möchten die Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz im Alltag noch besser ausschöpfen? Anhand vieler Beispiele erfahren Sie, wie Sie mit diesen Assistenten Texte formulieren, Informationen recherchieren, Tabellen analysieren, Inhalte zusammenfassen oder kreative Ideen entwickeln. Sie lernen, Prompts gezielt zu formulieren, Unterschiede zwischen den Tools zu erkennen und die KI effizient für Beruf, Freizeit oder Bildung zu nutzen. Der Kurs bietet zudem einen Überblick über Datenschutz, sinnvolle Einstellungen und den verantwortungsvollen Einsatz von KI.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

**5x mittwochs, ab 15.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**

Euro 75

Y186-H

### **Hybrid: Kreativität mit Künstlicher Intelligenz – Texte, Bilder und Präsentationen automatisiert gestalten**

*Norbert Langen*

Ob für Schule, Beruf oder Ehrenamt – mit KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E und Copilot lassen sich heute Inhalte in Text, Bild und Präsentation überraschend einfach und kreativ gestalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI gezielt einsetzen können, um z. B. Einladungen, Infografiken, Blogtexte oder Vorträge vorzubereiten. Auch die automatische Umwandlung von Stichpunkten in Texte oder die Gestaltung von Bildern auf Knopfdruck wird vermittelt und anhand von Beispielen gemeinsam ausprobiert.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

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

**5x montags, ab 13.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom**

Euro 75

Y182-H

### **Hybrid: Digital sicher – Ihr Ratgeber für ein geschütztes Leben im Netz**

*Norbert Langen*

Ob Smartphone, Laptop oder Cloud: Im digitalen Alltag hinterlassen wir täglich Spuren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Geräte, Daten und digitale Identität wirksam schützen. Sie erfahren, wie Sie Phishing-Mails erkennen, sichere Passwörter erstellen, Tracking im Internet vermeiden und soziale Medien sicher nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Apps und Cloud-Diensten verantwortungsvoll umgehen und welche Einstellungen Ihre Privatsphäre schützen. Der Kurs vermittelt praxisnahe Tipps für alle, die sich sicherer und souveräner im digitalen Raum bewegen möchten – ohne Fachchinesisch, aber mit klaren Handlungsempfehlungen.

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

**3x montags, ab 02.03.26, 17.30 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom**

Euro 60

## Online-Tools, Künstliche Intelligenz & Programmierung

Y183

### **Intensivkurs: Professionelles Gestalten – mit Canva und Affinity**

*Carmen Rübe*

Dieser praxisorientierte Präsenz-Kurs richtet sich an alle, die ihre visuellen Materialien endlich professionell und eigenständig gestalten möchten. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen guter Gestaltung kennen und erfahren, wie sich Canva und die kostenlosen Affinity-Tools ideal ergänzen, um schnell zu überzeugenden Ergebnissen zu kommen – von Social-Media-Posts bis hin zu Printmaterial. Auf Basis Ihrer eigenen Themen entwickeln wir gemeinsam stimmige Layouts und erarbeiten, welche Schriften, Farben und Bilder Ihre Botschaft am wirkungsvollsten unterstützen. Durch Teamübungen und praxiserprobte Profi-Tipps gewinnen Sie spürbar mehr Sicherheit, Routine und kreative Kontrolle, damit Sie Ihre zukünftigen Projekte effizienter, professioneller und selbstbewusster umsetzen können.

Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert.

Bitte mitbringen: Laptop mit Maus, Schreibzeug, Brotzeit, Getränk.

Registrieren Sie sich bitte bereits vor dem Kurs auf [www.canva.com](http://www.canva.com) und Auswahl der Pro-Version.

**3x, Donnerstag, 14.05., Samstag, 16.05., und Sonntag, 17.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**

Euro 50

Y187

## Künstliche Intelligenz als Lernhilfe – Selbstlernkompetenz fördern mit ChatGPT & Co.

Norbert Langen

Wie kann man sich Wissen schneller aneignen? Wie lässt sich die tägliche Informationsflut sortieren und strukturieren? In diesem Kurs lernen Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini oder Copilot beim selbstständigen Lernen helfen können – sei es für Fortbildungen, berufliche Themen oder private Interessen. Kursthemen sind u. a. Lernplan erstellen lassen, Erklärungen auf dem eigenen Wissensstand, Zusammenfassungen komplexer Inhalte, gezielte Recherche, Wiederholungen und Testfragen mit KI. Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

**4x mittwochs, ab 04.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 60

### Tipp Kurstermine!

[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)



Unter „Programm“ finden Sie in Ihrem Kurs die aktuellen Kurstermine.

Y188-H

## Hybrid: Texten mit KI – Microsoft Word und Copilot im Praxiseinsatz

Norbert Langen

Word hat mit Copilot eine leistungsstarke KI-Funktion erhalten, die beim Schreiben und Überarbeiten von Texten unterstützt. Sie lernen, wie Sie mit Copilot z. B. Gliederungen erstellen oder Texte zusammenfassen. Sie erfahren, wie Sie Copilot sinnvoll einsetzen und Ihre Ergebnisse effizient nachbearbeiten. Weiterhin werden auch die Grenzen und datenschutzrelevante Themenstellungen besprochen. Ideal für alle, die beruflich oder privat regelmäßig schreiben – von E-Mails über Konzepte bis hin zu Protokollen. Im Kurs werden praxisnahe Aufgaben bearbeitet, die Sie direkt verwenden können. Bitte mitbringen: Notebook (mit Microsoft 365 und freigeschaltetem Copilot-Zugang).

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

**4x mittwochs, ab 15.04.26, 19.45 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom**

Euro 60

Y189-H

## Hybrid: Microsoft Office mit Copilot – Künstliche Intelligenz effizient nutzen

Norbert Langen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die neuen KI-Funktionen von Microsoft Copilot in Word, Excel und PowerPoint praktisch nutzen können. Copilot unterstützt Sie beim Schreiben, Analysieren, Planen und Visualisieren – direkt in Ihren Office-Anwendungen. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie, wie Copilot Texte automatisch formuliert, verbessert oder zusammenfasst, Daten analysiert und Diagramme erstellt sowie Präsentationen vorbereitet. Sie lernen, wie Sie Ihre Arbeitsprozesse mit KI effizienter gestalten und welche Formulierungen („Prompts“) zu besonders guten Ergebnissen führen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Microsoft 365 nutzen und die KI-Möglichkeiten gezielt einsetzen möchten.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet (mit Microsoft 365 und freigeschaltetem Copilot-Zugang).

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

**4x mittwochs, ab 04.03.26, 19.45 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom**

Euro 60

# Ihr Jobcenter ist auch digital erreichbar. Ohne Anfahrts- und Wartezeit!



JETZT BEI  
Google Play



Laden im  
App Store

Anträge stellen  
Termine vereinbaren  
Dokumente hochladen  
Bearbeitungsstand abrufen

Jobcenter-App oder unter [www.jobcenter.digital](http://www.jobcenter.digital)

**jobcenter**

©stockfour/iStock.com



## KINDEROSTEOPATHIE - AUSBILDUNG IN TRAUNSTEIN

### AUFBAU DER AUSBILDUNG

- Postgraduierten Kurs
- 10 Module, berufsbegleitend
- Ausbildungsdauer 12 Monate
- Gesamt UE: 400 UE (inklusive Prä- und Postpräsenz)
- Anerkannt durch den BVO, Bundesverband Osteopathie e.V.

[WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE](http://WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE)

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

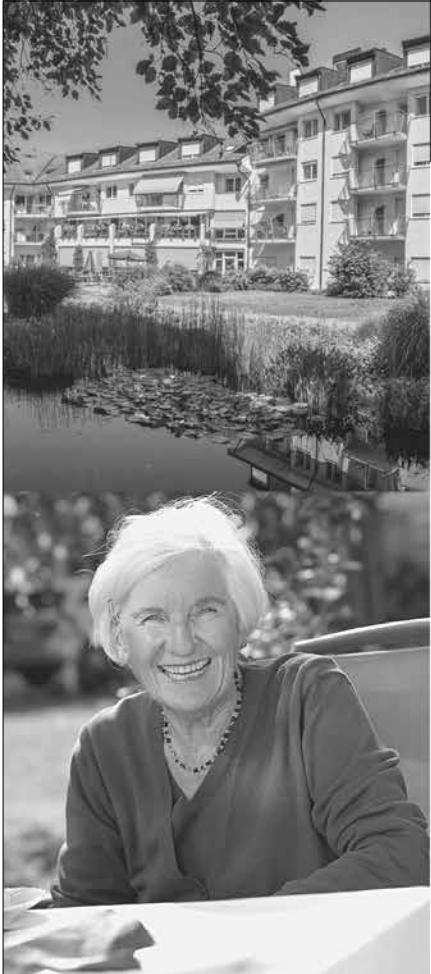


**HAUS WITTELSBACH**  
Senioren- und Pflegeheim



### Gute Pflege im christlichen Haus

AWW Haus Wittelsbach  
Senioren- und Pflegeheim gGmbH  
Rosenheimer Straße 49, 83043 Bad Aibling  
[www.seniorenheim-wittelsbach.de](http://www.seniorenheim-wittelsbach.de)



## Wohnen, wo andere Urlaub machen

### Willkommen im Azurit Seniorenzentrum Novalis.

Hier in Bad Aibling, am Rande der Alpen, erwartet Sie liebevolle Pflege, persönliche Betreuung und ein echtes Zuhause. Ob im gemütlichen Pflegezimmer oder im stilvollen Apartment – Sie leben sicher, selbstbestimmt und in bester Gesellschaft, mit genau dem Service, den Sie brauchen. **Gerne laden wir Sie zum Probewohnen ein – für ein gutes Gefühl von Anfang an.**

- 135 Pflegeplätze für Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- 86 Ein- bis Drei-Zimmer-Apartments für Betreutes Wohnen
- abwechslungsreiches Freizeit- und Veranstaltungsangebot
- regionales und saisonales Speisenangebot
- sehr gute medizinische und therapeutische Betreuung sowie ein hauseigener Ambulanter Dienst
- und vieles mehr



**AZURIT**  
SENIORENZENTRUM NOVALIS

Ghersburgstraße 19 · 83043 Bad Aibling  
Telefon 08061 905-0 · Fax 08061 905-699  
[info@seniorenzentrum-novalis.com](mailto:info@seniorenzentrum-novalis.com)  
[www.seniorenzentrum-novalis.de](http://www.seniorenzentrum-novalis.de)

## Smartphone & Betriebssysteme

Y190

### Programmieren mit KI – Automatisieren mit ChatGPT, Python und Excel-VBA

*Norbert Langen*

Erleben Sie, wie Künstliche Intelligenz programmiert! ChatGPT schreibt Codes in Sekunden – Sie liefern nur die Idee. Lernen Sie, Aufgaben in Alltagssprache zu formulieren und daraus funktionierende Programme in Python oder Excel-VBA zu erstellen. Ohne Vorkenntnisse – aber mit vielen Aha-Erlebnissen! Entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit, Ihr Hobby oder Ihren Unterricht automatisiert und neue kreative Möglichkeiten eröffnet.

Bitte mitbringen: Notebook (Windows 10/11 oder Apple-MacBook).

**4x montags, ab 02.03.26, 19.45 – 21.45 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 80

Y191

### Programmieren lernen mit Python – Einführungskurs

*Norbert Langen*

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen den Einstieg in eine der gefragtesten und benutzerfreundlichsten Programmiersprachen der Welt: Python. Durch interaktive Lektionen und praktische Projekte lernen Sie Python von Grund auf kennen und können reale Probleme lösen. Am Kursende sind Sie in der Lage, eigenständige Python-Programme zu schreiben und haben einen soliden Grundstein in der Programmierung gelegt.

Ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Python erweitern möchten.

Die notwendige, kostenlose Programmierumgebung wird im Kurs gemeinsam installiert.

Bitte mitbringen: Notebook (Windows 10/11 oder Apple-MacBook).

**6x montags, ab 13.04.26, 19.45 – 21.45 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 120



Y192

### Smartphone oder Tablet – nachgehakt und nachgefragt – für absolute Anfänger

*Dieter Fuchs*

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger mit Android-Smartphone oder -Tablet. In kleiner Runde klären wir alle Fragen rund um die Bedienung: Wie sende ich Sprachnachrichten? Wie verbinde ich mich mit dem WLAN? Wie ändere ich die Schriftgröße oder installiere Apps? Einfach erklärt, direkt ausprobiert – Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit im digitalen Alltag!

Bitte mitbringen: Ihre Mailadresse, Passwörter, Smartphone oder Tablet.

**3x dienstags, ab 24.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1**

Euro 69

Y193

### Smartphone oder Tablet – nachgehakt und nachgefragt – mit Vorkenntnissen

*Dieter Fuchs*

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet gesammelt, aber möchten Ihr Wissen in einer kleinen Gruppe erweitern? Hier können Sie alle Fragen, die Ihnen unter den Nägeln brennen, loswerden. Wie leite ich Nachrichten weiter? Wie hänge ich ein Bild an? Wie finde ich mein Handy wieder? Wie finde und installiere ich passende Apps für meine persönlichen Interessen? Und viele Fragen mehr wollen wir im Kurs behandeln.

Bitte mitbringen: Ihre Mailadresse, Passwörter, Smartphone oder Tablet.

**2x dienstags, 14.04. und 21.04.26,  
15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1**

Euro 46

## Apple-iPhone

*Norbert Langen*

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

**vhs-Haus, Raum 2**

jeweils Euro 80

## Y194 – Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Ihrem iPhone. Wir besprechen die wichtigsten Einstellungen, Mitteilungen, Telefonfunktion, Kontakte, Nachrichten, E-Mail, Fotos sowie den App-Store. Sie erfahren, wie Sie WLAN, Bluetooth und mobile Daten sinnvoll nutzen und worauf Sie beim Datenschutz achten sollten. Zum Kursende erhalten Sie noch einen Ausblick auf die neuen KI-Funktionen von Apple (Apple Intelligence). Was kann der neue KI-Sprachassistent? Wie lassen sich Texte automatisch verbessern oder Informationen intelligenter abrufen.

**4x dienstags, ab 24.02.26, 08.30 – 10.30 Uhr**

## Y195 – Aufbaukurs

In diesem Kurs bauen wir auf dem iPhone-Grundwissen auf und vertiefen zentrale Funktionen für den Alltag. Sie lernen, wie Sie die Kamera und Fotos optimal nutzen, Alben organisieren und Bilder bearbeiten. Sie lernen Termine im Kalender zu verwalten, Notizen anzulegen, Onlinespeicher effektiv zu nutzen und Ihre Daten zu sichern. Einstellungen zu App-Berechtigungen, der Umgang mit Updates sowie nützliche Systemfunktionen werden verständlich erklärt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Einsatz hilfreicher Apps sowie dem gezielten Anpassen der Bedienoberfläche.

**4x dienstags, ab 14.04.26, 08.30 – 10.30 Uhr**

Y196

### Elektroschrott mit Linux vermeiden

*Dieter Fuchs*

Viele ältere Windows-Computer, die nicht mehr mit Windows 11 kompatibel sind, stehen vor der Wahl: recyceln und durch neue Geräte ersetzen oder auf Linux umsteigen. In diesem Kurs zeigen wir Schritt für Schritt, wie der Umstieg auf Linux gelingt. Wer noch unsicher ist, kann zunächst ein Linux-Live-System auf DVD oder USB-Stick mit dem eigenen Gerät ausprobieren. Die Bedienoberflächen von Linux unterscheiden sich kaum von Windows und sind leicht erlernbar. Wichtig: Microsoft hat kürzlich für europäische Privatnutzer:innen den Support von Windows 10 kostenfrei um ein Jahr verlängert – Voraussetzung ist ein Microsoft-Konto. Das Problem ist dadurch jedoch nur verschoben, nicht gelöst – ein Umstieg auf Linux bleibt langfristig eine sinnvolle Option.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Notebook, leeren USB-Stick (mind. 8 GB Speicherkapazität).

**Dienstag, 19.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 1**

Euro 30



# Matheis, Schießl und Partner mbB

Steuerberater

Lindenstraße 3 83043 Bad Aibling

Tel. +49 8061 93500 Fax +49 8061 935050

info@steuerberater-matheis.de

www.steuerberater-matheis.de

# Sprachen

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

## Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Eine Übersicht über diese Niveau-stufen finden Sie auf Seite 137.

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

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses:

- telefonisch unter 08061 4444 oder 3111
- persönlich in unserer Geschäftsstelle mit Einsicht in die Lehrbücher
- Spracheneinstufungstests im Internet: [www.vhseinstufungstest.de](http://www.vhseinstufungstest.de) [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) [einstufungstests.klett-sprachen.de](http://einstufungstests.klett-sprachen.de)

Bei Unsicherheit, ob das Niveau des ausgewählten Kurses passt, kann in Absprache mit der vhs eine Schnupperstunde vereinbart werden.

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten (Auszug):

	15x	13x	12x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 124	Euro 114
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 169	Euro 156
4 TN	Euro 248	Euro 215	Euro 198
	10x	8x	4x
ab 7 TN	Euro 95	Euro 76	Euro 38
5 – 6 TN	Euro 130	Euro 104	Euro 52
4 TN	Euro 165	Euro 132	Euro 66

## Komplette Gebührentabelle siehe

[www.vhs-bad-aibling.de/kurse/sprachen](http://www.vhs-bad-aibling.de/kurse/sprachen)  
(gilt ausschließlich für Kurse ohne TN-Begrenzung)

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

## Online-, Hybrid- und Switch-Kurse über Zoom:

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.

→ Y011

## **Mehr Wissen, weniger Stress – Gedächtnistraining für Beruf & Alltag**

siehe Seite 9

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

## **Dozent:in für Englisch, Französisch, Kroatisch**

## Deutsch als Fremdsprache

### Grundstufe A1

Y200

#### **Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 1

Fortsetzungskurs unter Y201

15x montags und dienstags, 23.02. – 27.04.26,  
19.45 – 21.15 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 143 ab 7 TN

Y201

#### **Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 5

15x montags und dienstags, 04.05. – 06.07.26,

19.45 – 21.15 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 143 ab 7 TN

Y202

#### **Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 9

Fortsetzungskurs unter Y203

15x montags und dienstags, 23.02. – 27.04.26,

18.00 – 19.30 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 143 ab 7 TN

Y203

#### **Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 13

15x montags und dienstags, 04.05. – 06.07.26,

18.00 – 19.30 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 143 ab 7 TN

### Grundstufe A2

Y204

#### **Deutsch A2**

Christine Becker

Lehrmaterial: Linie 1 A2, ab Lekt. 1

12x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,

St. Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 2

### Mittelstufe B1

Y205

#### **Deutsch B1**

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Menschen B1, ab Lekt. 3

15x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,

Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

### Mittelstufe B2

Y206

#### **Deutsch B2**

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Kontext B2, ab Lekt. 4

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

15x montags, ab 23.02.26, 19.40 – 21.10 Uhr,  
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

### Englisch

#### Grundstufe A2

Y233

#### **Englisch A2 – 50plus**

Natalie Tomlinson-Kurz

Lehrmaterial: Go for it! A2, ab Lekt. 7

15x montags, ab 02.03.26, 09.00 – 10.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

Y234

#### **Englisch A2 – 50plus**

Adele Elliott

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

### Mittelstufe B1

Y235

#### **Englisch B1**

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Go for it! B1, ab Lekt. 1

15x dienstags, ab 24.02.26, 19.40 – 21.10 Uhr,  
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

Y236

#### **Englisch B1**

Adele Elliott

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

### Mittelstufe B1/B2

Y237

#### **Right into English Conversation B1/B2**

Erika Eisner

This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.

max. 10 Teilnehmende

14x montags, ab 16.03.26, 10.45 – 12.15 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3

Euro 164 ab 7 TN + Material Euro 4

Mittelstufe B2

Y238  
**Right into English Conversation B2**

*Günther Bonnetsmüller*

This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.

12x dienstags, ab 10.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
 Berufsschule, Raum 4-02  
 Euro 114 ab 7 TN

**English Forum – Talking Heads**

*Erika Eisner*

Boost your English by diving into lively conversations! Join our fun, friendly group of English learners who love chatting about a wide range of topics. Each week, we explore something new and dive into an engaging book that we pick together. It's a perfect way to grow your vocabulary, build confidence, and work on your pronunciation – all while having a great time. If you're looking for a relaxed, supportive place to practice and laugh along the way, give us a try!

**vhs-Haus, Raum 3**  
 jeweils Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Y239  
 12x dienstags, ab 17.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr

Y240  
 12x dienstags, ab 17.03.26, 12.45 – 14.15 Uhr

**Weniger als 7 Teilnehmende (TN):**  
*Gebühr siehe Seite 22*

→ Y710  
**Sprachspaß für Kids:  
 Englischabenteuer für Kinder  
 von 5 bis 8 Jahren**  
*siehe Seite 47*

**Tipp Kurstermine!**  
[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)



Unter „Programm“  
 finden Sie in Ihrem Kurs  
 die aktuellen Kurstermine.

**Französisch**

Grundstufe A1

Y281  
**Französisch A1 – Anfänger  
 mit geringen Vorkenntnissen**

*Laura Gutierrez Camacho*

Lehrmaterial: On y va! A1, ab Lekt. 4  
 12x donnerstags, ab 26.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr,  
 St. Georg-Schule, Raum 2.20  
 Euro 114 ab 7 TN

Grundstufe A2

Y282  
**Französisch A2 – Anfänger  
 mit Vorkenntnissen**

*Laura Gutierrez Camacho*

Lehrmaterial: On y va! A2, ab Lekt. 4  
 12x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
 St. Georg-Schule, Raum 2.20  
 Euro 114 ab 7 TN

Y285  
**Französisch A2**

*Françoise Grünewald*

Lehrmaterial: Voyages neu A2, ab Lekt. 10 A  
 10x mittwochs, ab 25.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 2  
 Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Mittelstufe B1

Y286  
**Französisch B1**

*Françoise Grünewald*

Lehrmaterial: Voyages neu B1, ab Lekt. 4  
 10x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 2  
 Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Y287  
**Französisch B1 – Konversation**

*Isabelle Wagner*

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.  
 10x mittwochs, ab 25.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 2  
 Euro 95 ab 7 TN

Mittelstufe B2

Y288  
**Französisch B2 – Konversation**

*Françoise Grünewald*

10x montags, ab 23.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 1  
 Euro 95 ab 7 TN

**Italienisch**

Grundstufe A1

Y301  
**Italienisch A1 – Anfänger  
 mit geringen Vorkenntnissen**

*Gianna Berrera*

Lehrmaterial: Nuovo Espresso A1, ab Lekt. 3  
 12x montags, ab 23.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 114 ab 7 TN

Y302  
**Italienisch A1 – Anfänger  
 mit geringen Vorkenntnissen**

*Cristiana Russillo*

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 5  
 15x dienstags, ab 24.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 3

Y303  
**Italienisch A1 – Anfänger  
 mit Vorkenntnissen**

*Roberta Guhr*

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 8  
 14x montags, ab 23.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 133 ab 7 TN + Material Euro 2

Y304  
**Italienisch A1 – Anfänger  
 mit Vorkenntnissen**

*Cristiana Russillo*

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 9  
 15x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
 Berufsschule, Raum 4-02  
 Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 3

Y305  
**Italienisch A1 – Anfänger  
 mit Vorkenntnissen**

*Roberta Bisi*

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 9  
 13x mittwochs, ab 25.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Grundstufe A2

Y306  
**Italienisch A2**

*Gianna Berrera*

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 1  
 12x donnerstags, ab 26.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 2  
 Euro 114 ab 7 TN

Y307  
**Italienisch A2**

*Gianna Berrera*

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 3  
 12x mittwochs, ab 25.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 114 ab 7 TN

→ Y713  
**Italienisch für Kinder  
 von 6 bis 8 Jahren**  
*siehe Seite 47*



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

# Sprachen

Y308-H

## Hybrid: Italienisch A2

*Roberta Bisi*

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

Un corso piacevole per studiare grammatica e fare conversazione facile – in classe o da casa  
Der Kurs ist ein Präsenzkurs, bei dem auch eine Live-Teilnahme über Zoom möglich ist.

**13x mittwochs, ab 25.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom**

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Y309

## Italienisch A2

*Roberta Bisi*

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

Un corso piacevole per approfondire la grammatica e fare molta conversazione.

**13x montags, ab 23.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Y310-Z

## Online: Italienisch A2

*Roberta Guhr*

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

**13x donnerstags, ab 26.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr,  
Online über Zoom**

Euro 113 bei 4 – 6 TN

Y311

## Italienisch A2 – con conversazione facile

*Roberta Bisi*

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 10

Wenn Sie in gemütlicher Runde und entspannter Atmosphäre die italienische Sprache lernen wollen und bereits Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen!

max. 10 Teilnehmende

**13x montags, ab 23.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

## Mittelstufe B1

Y316

## Italienisch B1

*Rosella Brandi*

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 4  
max. 10 Teilnehmende

**13x montags, ab 23.02.26, 18.15 – 19.45 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1**

Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

Y317-Z

## Online: Italienisch B1

*Roberta Guhr*

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 6

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

**13x mittwochs, ab 25.02.26, 10.05 – 11.35 Uhr,  
Online über Zoom**

Euro 124 ab 7 TN

Y318-S

## Italienisch B1

*Roberta Guhr*

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 8

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.  
max. 10 Teilnehmende

**13x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1**

Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

Y319

## Italienisch B1 – Sizilien

*Maria Fehle*

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Anhand der Lektüre „Siamo tutti Capaci“, Märchen, Legenden und Videos lernen wir diese wunderschöne Insel näher kennen. Konversation und Grammatikübungen runden den Kurs ab. Vieni con noi in Sicilia!

**15x dienstags, ab 24.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4**

Euro 143 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!



Y326

## Italienischkurs in Val di Rabbi/ Trentino in Norditalien

*Gianna Berrera*

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

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

Die detaillierte Reisebeschreibung erhalten Sie über die vhs.  
max. 10 Teilnehmende

**Anreisetag: Sonntag, 24.05.26**

**Kurstage: Montag – Freitag, 25.05. – 29.05.26**

**Abreisetag: Samstag, 30.05.26**

Anmelde- und Stornoschluss: 26.03.26

Euro 286 + individuelle Reise- und Verpflegungskosten

**Informationsabend zum Kennenlernen:  
Mittwoch, 18.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Y320

## Italienisch B1

*Maria Fehle*

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Wir lesen den Roman „Io e te“ von N. Ammaniti und schauen uns die Verfilmung an. Zudem machen wir Übungen im Bereich Konversation und Grammatik.

**15x donnerstags, ab 26.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 143 ab 7 TN

## Mittelstufe B1/B2

### Caffé Italiano – conversazione B1/B2 – 50plus

*Gianna Berrera*

Un incontro piacevole e divertente per approfondire la lingua italiana, migliorare la grammatica, la pronuncia e conoscere nuove persone.  
max. 10 Teilnehmende

Y321

**5x freitags, ab 27.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 59 ab 7 TN + Material Euro 2

Y3211

**5x freitags, ab 12.06.26, 10.00 – 11.30 Uhr,  
Venezia Eis Boutique, Bahnhofstraße 18**

Euro 59 ab 7 TN + Material Euro 2

## Mittelstufe B2

Y324

## Italienisch B2

*Roberta Guhr*

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.  
In entspannter Atmosphäre lesen wir Zeitungsartikel, schauen kurze Videos, erzählen Geschichten, wiederholen Grammatik und führen viel Konversation rund um Italien.

**13x mittwochs, ab 25.02.26, 08.20 – 09.50 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 3

Y325

## Italienisch B2 – Sizilien

*Maria Fehle*

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.  
Anhand der Lektüre „Siamo tutti Capaci“, Märchen, Legenden und Videos lernen wir die wunderschöne Insel Sizilien näher kennen. Konversation und Grammatikübungen runden den Kurs ab. Vieni con noi in Sicilia!

**15x donnerstags, ab 26.02.26, 10.15 – 11.45**

**Uhr, vhs-Haus, Raum 3**

Euro 143 ab 7 TN

**Weniger als 7 Teilnehmende (TN):**

Gebühr siehe Seite 22

# Sprachen

## Spanisch

### Grundstufe A1

Y360

#### **Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

*Maria Viviana Carvajal de Neurauter*

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, ab Lekt. 1  
**15x dienstags, ab 03.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2**  
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

Y361-Z

#### **Online: Spanisch A1 – für die Reise**

*Maria Elena Villagómez de Mohr*

Lehrmaterial: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lekt. 1  
**15x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Online über Zoom**  
Euro 143 ab 7 TN

Y362

#### **Spanisch A1 – für die Reise**

*Maria Elena Villagómez de Mohr*

Lehrmaterial: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lekt. 6  
**12x mittwochs, ab 15.04.26, 09.30 – 11.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2**  
Euro 114 ab 7 TN

Y364

#### **Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen**

*Maria Viviana Carvajal de Neurauter*

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, ab Lekt. 10  
**16x freitags, ab 27.02.26, 15.15 – 16.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**  
Euro 152 ab 7 TN + Material Euro 5

### Grund-/Mittelstufe A2/B1

Y365

#### **Spanisch A2/B1 – Konversation in der Mittagspause**

*Maria Viviana Carvajal de Neurauter*

Nutzen Sie Ihre Mittagspause sinnvoll und sprechen Sie Spanisch! In entspannter Runde frischen wir unsere Sprachkenntnisse auf, üben typische Gesprächssituationen und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen. Ideal für alle mit Vorkenntnissen, die im Alltag oder Beruf gern auf Spanisch kommunizieren möchten.  
**12x freitags, ab 27.02.26, 13.00 – 14.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3**  
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 5

Y366

#### **Spanisch A2/B1 – Konversation Kultur & Kompetenz**

*Maria Viviana Carvajal de Neurauter*

Wollen Sie Spanisch mit Spaß und Selbstverstreuun sprechen? Üben Sie Gespräche, entdecken Sie kulturelle Highlights und festigen Sie gleichzeitig Grundlagen und Grammatik – praxisnah, lebendig und abwechslungsreich.  
**12x dienstags, ab 03.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 2**  
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 5

**Weniger als 7 Teilnehmende (TN):**

Gebühr siehe Seite 22

### Mittelstufe B1

Y367

#### **Spanisch ab B1 – Club de lectura y conversación**

*Patricia Unterhitzenberger-Alemán*

Ven y comparte tu pasión por la lectura! Nos reuniremos para leer, dialogar y descubrir historias juntos de diversos temas de la cultura de los países hispanos. Compartiremos textos variados de historia, literatura, gastronomía, turismo, deporte y entre otros; así como también curiosidades y temas de actualidad del mundo hispano.

„La lectura es una fábrica de sueños“  
(Ana María Matute)

16.03.26:

Picasso Cerámicas – Galería Nacional Jordana de Bellas Artes

20.04.26:

Descubre los Andes y el Cóndor – Un viaje cultural al mundo hispano  
(Con video de 10 Minutos)

11.05.26:

Otros países donde se habla español - Andorra, Belice, Estados Unidos, Filipinas

08.06.26:

Cantantes italianos y sus éxitos musicales en español – Biografía y canciones

29.06.26:

Rutas por España que te dan ganas de viajar (Parte I)

20.07.26:

Rutas por España que te dan ganas de viajar (Parte II)

max. 10 Teilnehmende

**6x montags, 16.03., 20.04., 11.05., 08.06., 29.06. und 20.07.26, 16.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2**

Euro 71 ab 7 TN + Material Euro 5

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!



Die vhs Bad Aibling wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds aus dem Erasmus+ Programm für Dozent:innen und Mitarbeitende gefördert.



Ganz gleich zu welchem Anlass, mit einem vhs-Gutschein kommen Sie sicher gut an.

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1

*Alexia Martha Symvoulidou*

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Griechisch ist eher in seiner antiken, komplexen Form bekannt. In diesem Kurs sehen Sie, wie lebendig, unkompliziert und charmant Neugriechisch ist. Wir lernen, uns auf Griechisch über alle möglichen Alltagsthemen zu unterhalten. Ein wichtiges Element des Kurses ist auch das „Cross-Talk“: Sie können auf Deutsch sprechen und erhalten Antworten auf Griechisch. So nehmen wir den Stress raus und was bleibt ist die Freude am Lernen. Griechisch lernen macht Spaß, aber es ist auch komplex und erfordert Geduld.

Y390

#### **Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Wenn Sie Interesse, aber noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen, müssen aber vorher ein wenig Selbststudium betreiben, damit Sie die Grundlagen des Lesens beherrschen.

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

Y391

#### **Anfänger mit Vorkenntnissen**

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

→ Y729

#### **Griechisch für Kinder ab 7 Jahren**

siehe Seite 48

→ Y631

#### **Griechisches Tanzwochenende**

siehe Seite 41

## Türkisch

Y395

### **Türkisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse**

*Melek Demir*

Lehrmaterial: Kolay gelsin! neu A1 – A2, ab Lekt. 1 Merhaba! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der türkischen Sprache kennen. Sie üben einfache Redewendungen für Alltagssituationen und erhalten einen Einblick in die türkische Kultur. Ein lebendiger und praxisnaher Einstieg für alle, die neugierig auf die türkische Sprache sind.

**10x donnerstags, ab 16.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

→ Y573 – Y575

#### **Aromen der türkischen Küche**

siehe Seite 37

## Stundenplan Gesundheit & Fitness – Frühjahr/Sommer 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr, vhs-Haus <b>Y471 Gesund bleiben – Bewegung</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y422 Yoga - Fortgeschrittene</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y415 Yogastart in den Tag</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y437 Feldenkrais</b>	08.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y434 Power Yoga – mit Rücken</b>
10.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y481 RückenFit</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y492 Pilates</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus + Online <b>Y494 Pilates – Geübte</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y473 Stuhl-Gymnastik</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y420 Yoga – Anfänger und Geübte</b>
10.15 Uhr, vhs-Haus <b>Y521 Zumba Fitness</b>	10.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y421 Yoga – Anfänger und Geübte</b>	10.15 Uhr, vhs-Haus <b>Y472/4721 Sanftes Training für Mobilität</b>	09.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y441 Qigong – 18 Harmonische Übungen</b>	09.55 Uhr, vhs-Haus <b>Y507 Step &amp; Tone</b> <b>TK</b> <b>WP</b>
	15.30 Uhr, vhs-Haus <b>Y484/4841 Wirbelsäulen-gymnastik 60+</b>	10.15 Uhr, vhs-Haus <b>Y506 Gehirngerechtes Training</b>	10.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y442 Qigong Übende</b>	14.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine <b>Qi Gong Lebenspflege</b>
			10.00 Uhr, Outdoor <b>Y530 Nordic Walking</b>	
			10.30 Uhr, vhs-Haus <b>Y438 Feldenkrais</b>	
17.30 Uhr, Luitpoldschule <b>Y513/5131 Hula Hoop</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	17.00 Uhr, vhs Haus <b>Y411 Yoga – Anfänger und Geübte</b>	18.00 Uhr, Realschule <b>Y486 Wirbelsäulengymnastik</b>	17.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y413 Yoga – Anfänger und Geübte</b>	17.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y512/5121 Fitness für Körper und Seele</b>
17.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y491 Pilates für den Rücken</b>	17.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y514/5141 Balance-Swing Trampolin-Fitness</b>	18.40 Uhr, vhs-Haus <b>Y432 Power Yoga</b>	17.00 Uhr, Ostermünchen <b>Y417 Yoga – Anfänger für Ältere</b>	18.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y446 TaiChi – Anfänger und Fortgeschrittene</b>
18.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y435 Feldenkrais</b>	17.30 Uhr, Förderschule <b>Y485 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung</b>	19.00 Uhr, Realschule <b>Y487 Wirbelsäulengymnastik</b>	17.15 Uhr, vhs-Haus <b>Y495 Controlbalance-Pilates</b>	18.00/19.30 Uhr, vhs-Haus <b>Y407/Y408 Klangoase</b>
18.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y419 Yoga Anfänger und Geübte</b>	17.30 Uhr, Luitpoldschule <b>Y503/5031 Zumba® Toning</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	19.30 Uhr, Ostermünchen <b>Y433 Power Yoga</b>		<b>Sonntag</b>
19.00 Uhr, Förderschule <b>Y426/4261 Sanftes Yoga &amp; Tanz</b>	17.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y404 Achtsamkeit im Alltag</b>	20.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y416 Yoga – Anfänger und Geübte</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	18.00 Uhr, St. Georg-Schule <b>Y509 Bodyforming</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	18.00 Uhr, vhs-Haus <b>Y425/4251 Yin Yoga</b>
19.00 Uhr, St. Georg-Schule <b>Y501 Ganzkörperfit mit Boxelementen</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	18.00 Uhr, Ostermünchen <b>Y493 Pilates – 60plus</b>		18.30 Uhr, Ostermünchen <b>Y418 Yoga – Geübte</b>	13.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine <b>Massagekurse</b>
19.00 Uhr, St. Georg-Schule <b>Y505 Gehirngerechtes Training</b>	18.20 Uhr, vhs-Haus <b>Y502/5021 Barre-Workout (Balett-Fitness)</b>		18.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y516/5161 Trampolin-Fitness</b>	15.03.26: <b>Workshops Feldenkrais</b>
19.00 Uhr, St. Georg-Schule <b>Y144 Selbstverteidigung für Frauen</b>	18.30 Uhr, Luitpoldschule <b>Y524/5241 Zumba® Gold</b> <b>TK</b> <b>WP</b>		18.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y414 Yoga – Anfänger und Geübte</b>	21.06. + 12.07.26: <b>SUP-Yoga</b>
19.15 Uhr, Realschule <b>Y483 Wirbelsäulen-gymnastik</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	18.45 Uhr, vhs Haus <b>Y412 Yoga – Anfänger und Geübte</b>		19.00 Uhr, Realschule <b>Y475/4751 Beckenboden, Bauch, Rücken</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	
19.15 Uhr, vhs-Haus <b>Y515/5151 Trampolin-Fitness</b>	19.15 Uhr, Realschule <b>Y522/5221 Zumba® Fitness</b> <b>TK</b> <b>WP</b>		19.05 Uhr, vhs-Haus <b>Y406 Klangschalen</b>	
19.30 Uhr, vhs-Haus <b>Y436 Feldenkrais</b>	19.30 Uhr, Ostermünchen <b>Y424/4241 Yin Yoga &amp; Stressbewältigung</b>		20.00 Uhr, TH Realschule <b>Y511/5111 Full Body Workout</b> <b>TK</b> <b>WP</b>	
20.15 Uhr, Förderschule <b>Y423 Yin Yoga</b>	19.30 Uhr, vhs-Haus <b>Y504 Fit in den Sommer</b>			
	19.45 Uhr, vhs-Haus <b>Y474 In Balance – Bauch-Beine-Po</b>			

Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung möglich:

**TK** mit **Tageskarte** (in der vhs-Geschäftsstelle oder über die Homepage erhältlich)  
Einzelkarte Euro 8, Zehnerbogen Euro 75

**WP** mit **EGYM Wellpass** einchecken über App

## Allgemeines zu Gesundheit & Fitness

Bitte beachten Sie:

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

### Tageskarte TK – EGYM Wellpass WP

In den gekennzeichneten Kursen können Sie ohne vorherige Anmeldung flexibel an einzelnen Kurstagen teilnehmen.

Die Tageskarte(n) können Sie in unserer vhs-Geschäftsstelle in Bad Aibling oder über unsere Homepage kaufen (Einzelkarte Euro 8, Zehnerbogen Euro 75).

Wellpass-Teilnehmende checken ganz einfach mit ihrer Wellpass-App über den QR-Code ein, den die Kursleitung bereithält.



TIPP: Die tagesaktuellen Termine finden Sie auf der Homepage im jeweiligen Kurs. Scannen Sie einfach dafür den QR-Code.

**THERME | SAUNA**

Wandeln und Verweilen.  
Mit allen Sinnen genießen.

**therme**  
BAD AIBLING



Therme Bad Aibling / Lindenstraße 32 / 83043 Bad Aibling / 08061 90 66 200 / [www.therme-bad-aibling.de](http://www.therme-bad-aibling.de)

## Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

### Waldbaden im Mangfalltal – leichtes Wandern mit Achtsamkeit

**Brigitte Petzinger**

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

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage.

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

**Y401 – Sonntag, 12.04.26, 13.00 – 15.00 Uhr**  
Anmelde- und Stornoschluss: 25.03.26

**Y402 – Freitag, 08.05.26, 16.00 – 18.00 Uhr**

**Y403 – Samstag, 04.07.26, 18.00 – 20.00 Uhr**

### Achtsamkeit im Alltag

**Klaus-Peter Brenner**

Achtsamkeit ist eine Strategie, die helfen kann, Stress abzubauen, Glücksmomente zu erleben und das eigene Leben insgesamt leichter zu gestalten. Um dieses Ziel zu erreichen, werden wir uns mit verschiedenen Techniken wie Körperarbeit, Entspannung, Atemkonzentration und Meditation beschäftigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**10x dienstags, ab 03.03.26, 17.45 – 19.15 Uhr,**  
**vhs-Haus, Vortragssaum**  
*Euro 90*

**Y406**

### Klangschalen – sanfte Bewegungen, Dehnübungen und Meditation

**Helene Rennings**

Tauchen Sie ein in die Welt der Klangschalen: Sanfte Bewegungen, achtsames Dehnen und Meditation begleiten Sie auf eine Reise zu mehr innerer Ruhe. Der Klang wirkt entspannend, verlangsamt den Puls und fördert das körperliche Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: warme Socken, großes Handtuch.

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.05 – 20.05 Uhr,**  
**vhs-Haus, Vortragssaum**

*Euro 70 + Material Euro 12*

### Klang-Oase – Insel der Entspannung

**Christa Schäffer**

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

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

**vhs-Haus, Vortragssaum**  
*jeweils Euro 44 + Material Euro 8*

**Y407**

**5x freitags, 06.03., 13.03., 20.03., 17.04.**  
**und 24.04.26, 18.00 – 19.15 Uhr**

**Y408**

**5x freitags, 06.03., 13.03., 20.03., 17.04.**  
**und 24.04.26, 19.30 – 20.45 Uhr**

**Y409**

### Lachen erwünscht – entdecken Sie die Power von Lachyoga

**Ute Liebhard**

Haben Sie Lust, sich freier, entspannter und einfach glücklicher zu fühlen? Dann probieren Sie Lachyoga aus! Es klingt ungewöhnlich – aber Lachen, auch ohne äußersten Anlass, aktiviert das Glückshormon-System. Das stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern hilft Ihnen auch, positiver in den Tag zu starten und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.  
**Freitag, 24.04.26, 18.15 – 21.15 Uhr,**  
**vhs-Haus, Entspannungsraum**  
*Euro 21*

# Gesundheit & Fitness

## Yoga

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit. Yoga fördert Ihr Körperbewusstsein, Ihr Konzentrationsvermögen, verhilft Ihnen zu emotionaler Ausgeglichenheit und zu einer positiven Lebenseinstellung. Durch sanfte, präzise Körperübungen trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Stabilität. Verspannungen und Stress bauen Sie ab. Die Atemübungen tragen dazu bei, Ihren Stoffwechsel, Kreislauf und Energiehaushalt zu harmonisieren. Die Entspannungstechniken stärken Ihr Immunsystem und helfen Ihnen, Ihre Kraftquelle zu finden. Yoga wurde 2016 in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

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

mit Sabrina Doden

### Y411 – Anfänger und Geübte

15x dienstags, ab 24.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 135

### Y412 – Anfänger und Geübte

15x dienstags, ab 24.02.26, 18.45 – 20.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 135

### Y413 – Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 26.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 117

### Y414 – Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 26.02.26, 18.45 – 20.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 117

mit Selina Klemm

Y415

### Yogastart in den Tag – Anfänger und Geübte

15x mittwochs, ab 25.02.26, 08.45 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 113

### Y416 – Anfänger und Geübte TK WP

15x mittwochs, ab 25.02.26, 20.00 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 113

mit Melanie Rössler

### Y417 – Anfänger und ältere Menschen

Bitte zusätzlich mitbringen: (Meditations-)Kissen.  
max. 10 Teilnehmende  
17x mittwochs, ab 25.02.26, 16.30 – 18.00 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle  
Euro 179

### Y418 – Geübte

Bitte zusätzlich mitbringen: (Meditations-)Kissen.  
max. 12 Teilnehmende  
17x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle  
Euro 153

mit Christiane Sasse

### Y419 – Anfänger und Geübte

12x montags, ab 02.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 108

### Y420 – Anfänger und Geübte

9x freitags, ab 06.03.26, 09.00 – 10.15 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 68

mit Renate Stekly

### Y421 – Anfänger und Geübte

15x dienstags, ab 24.02.26, 10.45 – 12.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 113

### Y422 – Fortgeschrittene

15x dienstags, ab 24.02.26, 09.00 – 10.30 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 135

## Yin Yoga

Selina Klemm

Im Yin Yoga darf der Körper zur Ruhe kommen und tief entspannen. Die Positionen werden 3 bis 7 Minuten lang gehalten und wirken dabei gezielt auf das Bindegewebe und die Faszien – sie fördern Geschmeidigkeit und Beweglichkeit. Durch das bewusste Verweilen in den Haltungen entsteht Raum für Achtsamkeit und ein intensives Spüren des eigenen Körpers. Der Blick richtet sich nach innen, der Alltag darf draußen bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke, Kissen, Matte, falls vorhanden Yogabolster.

### Y423 – Entspannung zum Wochenanfang

15x montags, ab 23.02.26, 20.15 – 21.45 Uhr,  
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle  
Euro 135

### Y424 – Stressbewältigung

5x dienstags, ab 24.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle  
Euro 45

### Y4241 – Stressbewältigung

10x dienstags, ab 14.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle  
Euro 90

### Y425 – Entspannung am Sonntagabend

5x sonntags, 01.03., 15.03., 22.03., 26.04.  
und 10.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 45

### Y4251 – Entspannung am Sonntagabend

5x sonntags, 14.06., 21.06., 05.07., 12.07.  
und 19.07.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 45

## Sanftes Yoga & Tanz

NEU

Selina Klemm

Dieser Kurs kombiniert sanfte Yogaübungen mit Elementen aus freiem Tanz. Durch Schütteln, Federn und fließende Bewegungen werden Spannungen gelöst, die Muskulatur aktiviert und die Körperwahrnehmung gestärkt. Sanftes Yoga lässt den Körper zur Ruhe kommen, während das freie Tanzen Leichtigkeit, Freude und Ausdrucks Kraft weckt.

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

Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle

Y426

5x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
Euro 30

Y4261

12x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr  
Euro 72



### Online: Yoga – Sommer-Special

Christiane Sasse

Yoga ist ein altes Übungssystem, das Körperbewusstsein, Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit fördert. Durch Körper- und Atemtechniken wird Kraft, Stabilität und Elastizität aufgebaut, was zu innerer Stärke und einem klaren, konzentrierten Geist führt. Sie haben die Möglichkeit, die Vorteile einer regelmäßigen Praxis über einen längeren Zeitraum zu erfahren. Die Aufzeichnung wird sofort verschickt, sodass Sie die Übungen flexibel in Ihre Ferienzeit integrieren können. Ein Handout mit einer Zusammenfassung von Übungen und Techniken wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Matte.

13x, täglich, 01.08. – 13.08.26, 07.45 – 08.30 Uhr,  
Online über Zoom  
Euro 129

## SUP-Yoga

Stefanie Herrmannsdörfer

Voraussetzung: sichere Schwimmkenntnisse, Grundkenntnisse im Yoga.

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

Bitte mitbringen: temperaturangepasste Kleidung, Wechselkleidung, Badeschuhe, Mückenschutz, SUP. Hochstrasser See, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 31

Y428 – Sonntag, 21.06.26, 08.30 – ca. 10.30 Uhr

Y429 – Sonntag, 12.07.26, 08.30 – ca. 10.30 Uhr

# Gesundheit & Fitness

## Power Yoga – Schwerpunkt Rücken

Mirjam Lang

Voraussetzung: Yoga-Kenntnisse

Bei den ausgewählten Power-Yoga-Übungen liegt der Schwerpunkt in der Stärkung und Beweglichkeit des Rückens sowie des Bauchs, der Beine und des Pos. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, großes Handtuch, Matte.

Y431 TK WP

8x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr,  
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle  
Euro 48

Y432

10x mittwochs, ab 25.02.26, 18.40 – 19.40 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 60

Y433

4x donnerstags, ab 07.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 24

Y434

12x freitags, ab 27.02.26, 08.45 – 09.45 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum  
Euro 72

## Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

In ruhiger Atmosphäre führen Sie sanfte Bewegungsabläufe aus und erkunden sich und Ihren Körper. Dabei geht es um das Zusammenspiel aller Körperfähigkeiten. Sie lernen, unnötige Anspannung zu lösen und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. Alltägliche Bewegungen werden müheller und schmerzfreier, die Koordination verbessert sich und hinderliche Muster werden aufgelöst. Die Kurse sind für alle geeignet, unabhängig von Alter und Kondition.

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

Y435 – Hannelore Kronen

11x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.15 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 83

Y436 – Hannelore Kronen

11x montags, ab 23.02.26, 19.30 – 20.45 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 83

Y437 – Hannelore Kronen

10x donnerstags, ab 26.02.26, 09.00 – 10.15 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 75

Y438 – Hannelore Kronen

10x donnerstags, ab 26.02.26, 10.30 – 11.45 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 75

## Y439 – Workshop „Neue Lebendigkeit für Ihren Rücken“

Claudia Helbig

Sonntag, 15.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 22

## Y440 – Workshop „Eine gesunde Statik beginnt von unten – Füße und Beine im Fokus“

Claudia Helbig

Sonntag, 15.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum  
Euro 22

Y441

## Qigong – 18 Harmonische Übungen

Eugen Schneider

Dieses Übungsset – auch „TaiChi Qigong-Shibashi“ genannt – ist eine leicht zu erlernende Übungsreihe, die neben Bewegung auch Atemtechniken umfasst. Sie dient zur Wahrnehmung und Lockerung des Körpers. Die Übungen fließen ohne Stopp in einer Sequenz. Der Qi-Fluss soll harmonisiert werden. Körper, Geist und Herz werden entspannt und beruhigt. Frische Energie dem Körper zugeleitet und Altes und Verbrauchtes abgegeben.

Für Teilnehmende jeden Alters geeignet – mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

8x donnerstags, ab 05.03.26, 09.00 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 48

Y442

## Qigong Übende

Eugen Schneider

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Qigong, Yoga o. ä. Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam ausgeführten Übungen. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt. Sie sind fließend, fördern die Koordination und geben Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong können die Muskeln geschmeidig machen und Verspannungen lindern, die inneren Organe werden massiert und der Herzschlag kann sich beruhigen. Wir üben durchgängig, moderiert oder frei in der Ausführung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

8x donnerstags, ab 05.03.26, 10.00 – 11.00 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 48

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

## Dozent:in für Feldenkrais

## Qigong-Lebenspflege

Eugen Schneider

Schon der „Klassiker des Gelben Kaisers“, ein altes Standardwerk, betont, dass der Mensch, um gesund zu bleiben, stets nach den Gesetzmäßigkeiten der Natur leben sollte. Wir lernen Übungen im Stehen und im Sitzen kennen, die jeweils an die Jahreszeit angepasst sind. Alle Übungen können uns zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit verhelfen und sind ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter machbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 18

Y443 – Frühjahr

Freitag, 13.03.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Y444 – Frühsommer

Freitag, 08.05.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Y445 – Hochsommer

Freitag, 10.07.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Y446

## TaiChi (Taijiquan) – Anfänger und Wiedereinsteiger

Eugen Schneider

Entdecke die Kraft der inneren Ruhe! In unserem TaiChi-Kurs erlernen Sie fließende Bewegungsabfolgen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die sanften, meditativen Übungen fördern deine Konzentration, stärken die Muskulatur, verbessern die Körperhaltung und helfen, Stress abzubauen. TaiChi stammt aus der traditionellen chinesischen Bewegungskunst und wird heute weltweit als ganzheitliches Training für Gesundheit, Entspannung und Achtsamkeit geschätzt. Kursinhalte sind Einführung in die Prinzipien des TaiChi, Erlernen einfacher Bewegungsabfolgen (Yang-Stil), Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannung und Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Hallenschuhe.

8x freitags, ab 27.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum  
Euro 72



Privatpraxis für Heilpraktik und Physiotherapie  
Bad Aibling, Rennbahnstraße 2

**Andrea Köstler-Posch**

Mein komplexes Therapieangebot:

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

Terminvereinbarungen: 0171 7369530 oder andrea.koestler.hp@gmail.com  
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage: [hundphysio-andreakoestler.de](http://hundphysio-andreakoestler.de)

## Massagen für Paare, Freundinnen und Freunde

Peter Fabian

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. Nach einer kurzen Einleitung in die jeweilige Massage massieren Sie sich unter Anleitung gegenseitig.

Unter folgenden Umständen sind Massagen nicht geeignet: fieberhafte Erkrankungen, Infektionskrankheiten, Risikoschwangerschaften, Tumore, schwerwiegende Verletzungen der Wirbelsäule, offenen Wunden und kürzlich zurückliegenden Operationen ohne entsprechende Regenerationszeit, schwere Herzschwäche.

Massageliegen werden vom Dozenten bereitgestellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterwäsche, die ölig werden darf, großes und kleines Handtuch, altes Bettlaken (da mit Öl gearbeitet wird), Laken zum Abdecken, Massageöl (kann auch beim Dozenten zum Selbstkostenpreis erworben werden), Getränk.

Anmeldung bitte paarweise  
**vhs-Haus, Entspannungsraum**  
jeweils Euro 30 pro Person

Y451

## Paarmassage Aroma – für Zwei

Bei dieser Massage geht es um Wohlfühlen, fallen lassen und die Hände seines Partners am Körper fühlen und genießen. Eine entspannende und ausgleichende Massage. Eine Auswahl an verschiedenen, hochwertigen Essenzen stellt der Dozent kostenlos zur Verfügung. Gemischt wird nach persönlichem Geschmack mit dem eigenen Massageöl. Die Massage selbst ist fließend, ruhig und wohltuend. Die Aromaenergiemassage ist gefühlvoll, entspannend und bezieht auch den Geist mit ein.

**Sonntag, 01.03.26, 13.00 – 16.30 Uhr**

Y452

## Entgiftungsmassage im Frühling – für Zwei

Die Massage ist eine Anwendung aus dem Wellnessbereich und basiert auf den Erkenntnissen der tibetischen und russischen Volksheilkunde. Durch die leicht zu erlernenden Grifftechniken wird ein Reiz am Rücken ausgelöst, wodurch ausleitende Prozesse aktiviert werden können. Unterstützt wird dies durch den Einsatz von einer kleinen Menge Honig am Rücken, der nach dem Einsatz mit warmem Wasser und Tüchern (werden von Dozenten gestellt) wieder entfernt wird. Dieser beinhaltet eine Vielzahl von Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen, die bei der Entgiftung des Organismus helfen können. Die Nachmassage erfolgt mit Massageöl. Entspannung und Wohlbefinden treten ein. Der perfekte Start in den Frühling.

**Sonntag, 15.03.26, 13.00 – 16.30 Uhr**

## Gymnastik

### Tageskarte TK und EGYM Wellpass WP

Informationen siehe Seite 27

Y471

## Gesund bleiben – mit Spaß an der Bewegung, 60plus

Andrea Barth-März

Sie haben Spaß an der Bewegung, wollen Ihr Körpergefühl verbessern und Ihren Alltag ohne körperliche Probleme meistern? Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit einem bunten Mix aus sanften und gezielten Übungen genau das Richtige. Inhalte: Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, verschiedene Spiele, Entspannungstechniken, Osteoporose-Prävention.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Matte.

**11x montags, ab 23.02.26, 08.30 – 09.45 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 83

### Sanftes Training für Mobilität NEU

Heidi Zuschke

Mit gezielten Mobilisations- und Dehnübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Sanfte Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, Fehlhaltungen vorzubeugen und die Gelenke geschmeidig zu halten.

Für alle geeignet, die ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern möchten.

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

**vhs-Haus, Entspannungsraum**

Y472

**3x mittwochs, ab 25.02.26, 10.15 – 11.15 Uhr**  
Euro 18

Y4721

**12x mittwochs, ab 18.03.26, 10.15 – 11.15 Uhr**  
Euro 72

Y473

## Stuhl-Gymnastik für ältere Menschen

Christine Werbinck

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

**15x donnerstags, ab 26.02.26, 09.00 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 90

Y474

## In Balance – Bauch-Beine-Po mal anders!

Christiane Sasse

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

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, Matte, Getränk.

**12x dienstags, ab 03.03.26, 19.45 – 20.45 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 72

## Training für Beckenboden, Rücken und Bauch – soft

Cornelia Strauß

„Wer sich nicht bewegt, verklebt!“ (Robert Schleip) Durch das gezielte Training von Beckenboden, Faszien und Rücken wird unser Bindegewebe wieder flexibel, flüssigkeitsdurchtränkt und entwickelt eine hohe Spannkraft. Die Kursinhalte umfassen Mobilisation, Körperwahrnehmung, Dehnen, Katalpulteffekte, Anregung des Stoffwechsels sowie Entspannung und Regeneration.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

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

**Realschule, Turnhalle**

Y475 **TK WP**

**5x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr**  
Euro 30

Y4751 **TK WP**

**9x donnerstags, ab 16.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr**  
Euro 54

**BAD AIBLINGER MOORKISSEN**

Panradl Moor GmbH  
Austraße 7 · 83569 Vogtareuth  
Tel. 08038 9096560 · Fax 08038 9096561  
[www.aiblinger-moor.de](http://www.aiblinger-moor.de)

Moorkissen · Moorbad · Moosalbe · Heilmoor

## Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining

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

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

Y481

### RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

Andrea Barth-März

11x montags, ab 23.02.26, 10.00 – 11.15 Uhr,  
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 83

Y483 **TK WP**

## Wirbelsäulengymnastik

Christine Werbinek

15x montags, ab 23.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr,  
Realschule, Turnhalle

Euro 90

Y484

## Sanfte Wirbelsäulengymnastik – 60plus

Martine Dawid

7x dienstags, ab 24.03.26, 15.30 – 16.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 49

Y485

## Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Stefanie Schreiber

15x dienstags, ab 24.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr,  
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle

Euro 90

Y486

## Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

11x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr,  
Realschule, Turnhalle

Euro 66

Y487

## Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

11x mittwochs, ab 25.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr,  
Realschule, Turnhalle

Euro 66

## Pilates

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

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

Y491

## Pilates für den Rücken

Christiane Sasse

12x montags, ab 02.03.26, 17.45 – 18.45 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 72

Y492

## Pilates

Christiane Sasse

12x dienstags, ab 03.03.26, 09.00 – 10.15 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 90

Y493

## Pilates – 60plus

Christina Gerg

10x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.15 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Gymnastikhalle

Euro 75

Y494

## Pilates – Geübte

Marion Krattenmacher

10x mittwochs, ab 25.02.26, 09.00 – 10.00 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 60



Y495

## Controlbalance-Pilates

Helene Rennings

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

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

15x donnerstags, ab 26.02.26, 17.15 – 18.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 113



**SEELENSTÄRKER**

ganzheitliche Begleitung von Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt & die Zeit danach für Mama, Baby, die Familie

Osteopathie-Naturheilkunde-Energiemedizin-Beratung

[www.mediale-osteopathie.de](http://www.mediale-osteopathie.de)

[www.kate-kolbe.de](http://www.kate-kolbe.de)

**Katja Kolbe - Rockensüß**

Rosenheimer Str. 41 a - 83043 Bad Aibling - Telefon 08061 9387736



powered by

**Zoss**

CHRISTIAN

Fußball · Running · Teamsport

[www.zoss-sport.de](http://www.zoss-sport.de)

**Laufbandanalyse – Laufschuhberatung „am laufenden Band“**

**WWW.ZOSS-SPORT.DE**

Schmiedgasse 2 - 83043 Bad Aibling  
Telefon 08061 491321  
Öffnungszeiten:  
donnerstags 14.00 - 18.00 Uhr  
freitags 9.00 - 12.30 und 14.00 - 18.00 Uhr  
samstags 9.00 - 13.00 Uhr



## Verkauf & Vermietung

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

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

---

Erfahrung schafft Vertrauen  
und gute Ergebnisse.

---



## Wir suchen

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

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



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

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

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

**REITBERGER Immobilien Bad Aibling**  
Ihr Partner seit 1967



Unsere Immobilienangebote finden Sie unter » [www.reitberger-immo.de](http://www.reitberger-immo.de)

## Fitness

**Tageskarte TK und EGYM Wellpass WP**  
Informationen siehe Seite 27

**Y501 TK WP**  
**Ganzkörperfitness mit Boxelementen**

Ivonne Doriath

Ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht vereint. Die Integration von Boxelementen bietet sowohl ein intensives Workout als auch eine Möglichkeit zur Stressbewältigung.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

**16x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr,  
St. Georg-Schule, Turnhalle 2  
Euro 96**

**Barre-Workout (Ballett-Fitness)**

Stefanie Fischhold

Barre ist ein vom Ballett inspiriertes Ganzkörpertraining mit einer zusätzlichen Mischung aus Pilates und Yoga. Der Körper wird gestrafft und gedehnt, während Sie gleichzeitig auf eine elegante und selbstbewusste Körperhaltung hinarbeiten.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, kleines Handtuch, Matte.

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

**Y502**  
**5x dienstags, ab 24.02.26, 18.20 – 19.20 Uhr  
Euro 30**

**Y5021**

**13x dienstags, ab 14.04.26, 18.20 – 19.20 Uhr  
Euro 78**

**Zumba® Toning**

Micha Kampmiller

Zumba® Toning ist ein Fitness-Training mit speziellen Hanteln, sogenannten „Toning-Sticks“. Zu Latino-Rhythmen trainieren und stärken wir gezielt Muskelgruppen an z.B. Arme, Rumpf und Unterkörper. Wir formen unseren Körper und verbessern unsere Kondition und dennoch bleibt auch bei diesem Format die Partystimmung erhalten.

Die Original Zumba®-Toning-Sticks werden von der Kursleiterin gebührenfrei zur Verfügung gestellt und können auch im Kurs erworben werden.

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

**Luitpoldschule, Turnhalle**

**Y503 TK WP**  
**4x dienstags, ab 03.03.26, 17.30 – 18.15 Uhr  
Euro 18**

**Y5031 TK WP**  
**14x dienstags, ab 14.04.26, 17.30 – 18.15 Uhr  
Euro 63**

**Y504**  
**Fit in den Sommer! Rundum-Fitness –  
Präventionstraining**

Marion Krattenmacher

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

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

**10x dienstags, ab 24.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum  
Euro 62**

**Dein Gehirn liebt dich – gehirngerechtes  
Training für mehr Kraft, Ausdauer und  
Sicherheit**

Thomas Höing

Unser Gehirn entscheidet in Sekundenschnelle über Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Je sicherer es sich fühlt, desto leistungsfähiger sind wir. Neuro-Athletik-Training stellt das Gehirn und sein Nervensystem in den Mittelpunkt. Es fördert gesunde Augen, ein stabiles Gleichgewicht, eine gute Körperwahrnehmung und so am Ende sichere Bewegungen. Mit gehirngerechtem Training kann die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Schreibzeug.

**Y505**  
**6x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 20.15 Uhr,  
St. Georg-Schule, Turnhalle 1  
Euro 45**

**Y506**  
**10x mittwochs, ab 04.03.26, 10.15 – 11.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum  
Euro 75**

**Y507 TK WP**  
**Step & Tone**

Mirjam Lang

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

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch.

**10x freitags, ab 27.02.26, 09.55 – 10.55 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum  
Euro 60**

**Y508 TK WP**  
**Bodystyling**

Sandra Wilhelm

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

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

**16x mittwochs, ab 25.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr,  
Luitpoldschule, Turnhalle  
Euro 96**

**Y509 TK WP**  
**Bodyforming**

Tanja Handke

Formen Sie Ihren Körper mit einer dynamischen Mischung aus Kraft-, Dehn- und Ausdauerübungen. Bei fetziger Musik werden gezielt Bauch, Beine, Po und Rücken gestärkt und die Dehnfähigkeit und Flexibilität des gesamten Körpers gesteigert. Ein abwechslungsreiches Training inklusive Spaß und Motivation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Matte.

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr,  
St. Georg-Schule, Turnhalle 1  
Euro 60**

**Full Body Workout**

Cornelia Strauß

Das ultimative Nachbrenn-Workout für maximale Wirkung. Durch das gezielte Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht sich im Nachgang unser Sauerstoffverbrauch und unsere Stoffwechselaktivität bleibt auch in der Ruhephase danach erhöht. Das bringt nicht nur Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sondern auch jede Menge Energie. Mit Power Moves wollen wir richtig fit werden und bleiben. Ob nun Hanteln oder Kettlebell – alles kommt zum Einsatz. Spaß und Schwitzen sind garantiert.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, 1-kg-Hanteln, Matte, Getränk.

**Y511 TK WP**

**5x donnerstags, ab 26.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr,  
Realschule, Turnhalle  
Euro 30**

**Y5111 TK WP**

**5x donnerstags, ab 16.04.26, 20.00 – 21.00 Uhr,  
Realschule, Turnhalle  
Euro 30**

**Y5112 TK WP**

**Full Body Workout – Sommer:  
Outdoor-Special**

Bitte zusätzlich mitbringen: Turnschuhe, Jacke.

**7x donnerstags, ab 11.06.26, 20.15 – 21.15 Uhr,  
Parkhaus Therme, Bad Aibling  
Euro 42**

**Y512**

**Fitness für Körper und Seele**



Ingrid Müller

In dieser abwechslungsreichen Stunde kräftigen wir unsere Muskulatur durch leichtes Krafttraining. Mit Faszienübungen dehnen, strecken und lockern wir unseren Körper, um ihn geschmeidig und schmerzfrei zu halten. Wir starten die Stunde mit einer einfachen, kurzen Tanz-Choreografie als Mini-Workout für das Gehirn. Mit einer kurzen Atem- und Entspannungseinheit beenden wir die Stunde und starten entspannt ins Wochenende.

Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Matte.

**10x freitags, ab 27.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum  
Euro 70**

## Hula Hoop – richtig in Schwung!

*Andrea Eder*

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

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

**Luitpoldschule, Turnhalle**

**Y513** **TK WP**

**5x montags, ab 23.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr**  
**Euro 33**

**Y5131** **TK WP**

**12x montags, ab 13.04.26, 17.30 – 18.30 Uhr**  
**Euro 78**

**TK** = TAGESKARTE

**WP** = EGYM WELLPASS



TIPP: Die tagesaktuellen Termine finden Sie auf der Homepage im jeweiligen Kurs. Scannen Sie einfach dafür den QR-Code.

## Zumba® Fitness – Tanz-Workout mit Spaßfaktor

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Fitness, Ausdauertraining und lateinamerikanische Tänze (ohne komplizierte Choreografien) vereinen sich hier auf ideale Weise. Der Spaß ist dabei wichtiger als genaue Schrittfolgen. Für jedes Fitness-level und Alter geeignet. Es ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme, leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

**Y521 – Julia Broot**

**15x montags, ab 02.03.26, 10.15 – 11.15 Uhr,**  
**vhs-Haus, Gesundheitsraum**  
**Euro 90**

**Y522 – Anja Gunnesch** **TK WP**

**15x dienstags, ab 24.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr,**  
**Realschule, Turnhalle**  
**Euro 90**

**Y523 – Micha Kampmiller** **TK WP**

**5x mittwochs, ab 25.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**  
**Gymnastikhalle**  
**Euro 30**

**Y5231 – Micha Kampmiller** **TK WP**

**14x mittwochs, ab 15.04.26, 19.30 – 20.30 Uhr,**  
**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**  
**Gymnastikhalle**  
**Euro 84**

## Zumba® Gold

*Micha Kampmiller*

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

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

**Luitpoldschule, Turnhalle**

**Y524** **TK WP**

**4x dienstags, ab 03.03.26, 18.30 – 19.30 Uhr,**  
**Euro 24**

**Y5241** **TK WP**

**14x dienstags, ab 14.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr**  
**Euro 84**

## Tipp Kurstermine!

[www.vhs-bad-abling.de](http://www.vhs-bad-abling.de)



Unter „Programm“ finden Sie in Ihrem Kurs die aktuelleren Kurstermine.



## Balance Swing™ – Fitness auf dem Minitrampolin

*Sandra Wilhelm*

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

Bitte mitbringen: Socken, großes Handtuch, Getränk.

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

**Y514**

**5x dienstags, ab 24.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr**  
**Euro 35**

**Y5141**

**10x dienstags, ab 14.04.26, 17.00 – 18.00 Uhr**  
**Euro 70**

## Trampolin-Fitness

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

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

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

**Y515 – Alice Maier**

**11x montags, ab 23.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr**  
**Euro 77**

**Y5151 – Tanja Handke**

**6x montags, ab 08.06.26, 19.15 – 20.15 Uhr**  
**Euro 42**

**Y516 – Alice Maier**

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.45 – 19.45 Uhr**  
**Euro 70**

**Y5161 – Tanja Handke**

**6x donnerstags, ab 11.06.26, 18.45 – 19.45 Uhr**  
**Euro 42**

## Outdoor-Training

### Schneeschuhwanderungen

*Sylvia Klimesch*

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

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

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

**Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

jeweils Euro 32

**Schnupperer** (max. 200 Höhenmeter)

X532 – Samstag, 31.01.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

**Anfänger** (max. 400 Höhenmeter)

X535 – Sonntag, 01.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

X536 – Sonntag, 15.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

**Vollmond-Schneeschuhwanderung**

**mit Einkehr** (max. 400 Höhenmeter)

Bitte zusätzlich mitbringen: Stirnlampe.

X537 – Samstag, 31.01.26, 15.00 – ca. 20.00 Uhr

**Schneeschuhwandern für Ambitionierte**

(max. 800 Höhenmeter)

X540 – Samstag, 14.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Y530

### Nordic Walking für routinierte Walker

*Martine Dawid*

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

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

Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

**9x donnerstags, ab 02.04.26, 10.00 – 11.00 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Harthausen**

Euro 41

→ Y5112

### Full Body Workout – Sommer: Outdoor-Special

siehe Seite 33

### Golf – ein Sport für Jung und Alt (Schnupperkurse)

*Max Tschinkel*

Sie möchten die Sportart Golf ganz unverbindlich kennenlernen? Erleben Sie Golf in entspannter Atmosphäre und ohne jegliche Vorkenntnisse. Im professionell betreuten Schnupperkurs im Golfclub Schloss Maxlrain werden Sie schrittweise an die Grundlagen des Spiels herangeführt.

Die Ausrüstung wird gestellt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sportschuhe, Getränk.

**Maxlrain, Treffpunkt wird bei Anmeldung  
mitgeteilt**

jeweils Euro 19

Y531

**Sonntag, 03.05.26, 10.00 – 12.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 27.04.26

Y532

**Sonntag, 21.06.26, 10.00 – 12.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 15.06.26

Y533

**Sonntag, 19.07.26, 10.00 – 12.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 13.07.26



### Gehölze und Stauden

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

### Kräuter und Heilpflanzen

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

### EM-Produkte

Seit 2022  
· Baumlehrpfad ·

### Leistungen

- Gartenplanung und -gestaltung
- Gartenneuanlage
- Gartenpflege

### Online-Kräuterversand

[www.evi-gampl.de](http://www.evi-gampl.de)

### Workshops – Kurse - Vorträge

Gärtnerei Evi Gampl – Zellerweg 4  
83043 Bad Aibling

Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr  
Samstag 8:00 – 13:00 Uhr  
[office@evi-gampl.de](mailto:office@evi-gampl.de) Tel. 08061/1585



## Prävention & medizinische Themen

Y560

### **Erholssamer schlafen – Workshop**

*Sophie Keller*

Der Workshop richtet sich an Menschen, die mit fachlicher Unterstützung ihre Schlafqualität fundiert und praxisorientiert verbessern möchten. In drei Modulen übertragen Sie wissenschaftliche Grundlagen zum Thema „Schlaf“ Schritt für Schritt auf Ihren eigenen Alltag. Sie betrachten u. a. Schlafumgebung, Tagesrhythmus, Abendrituale und den Umgang mit Grübelgedanken und probieren einfache Entspannungsverfahren direkt im Kurs aus. Sie bekommen Raum für Fragen, Austausch und Rückmeldungen und nehmen konkrete Ideen mit, die Sie zwischen den Terminen ausprobieren und nach und nach fest in Ihren Alltag integrieren können.

Der Workshop stellt eine praktische Ergänzung zum Vortrag vom 27.02.26 (Y002) dar, kann aber ebenso ohne Teilnahme am Vortrag besucht werden.

**3x freitags, ab 06.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 48

→ Y002

### **Schlaf verstehen – ein psychologischer Abend mit praktischen Impulsen für einen erholsamen Schlaf**

*siehe Seite 8*

## Online: Was tun bei Tinnitus?

*Dr. Jochen Ebenhoch*

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“, informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt.

**Online über Zoom**

jeweils Euro 10

Y561-Z

**Montag, 23.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr**

Y562-Z

**Montag, 22.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr**

Y563

### **Resilienz stärken – gelassen und kraftvoll durchs Leben**

*Ute Liebhard*

Kennen Sie das? Manche Menschen bleiben selbst in Krisenzeiten ruhig, klar und handlungsfähig. Was ist Ihr Geheimnis? Es ist Resilienz – die innere Stärke, mit der wir Herausforderungen nicht nur überstehen, sondern an ihnen wachsen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen! In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken können. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, persönliche Aha-Momente und alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit, Kraft und innere Balance.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Freitag, 17.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 4**

*Euro 21 + Material Euro 2*

Y564

### **Tanztherapie – eine ganzheitliche Erfahrung, Unterstützung und Neuorientierung in belastender Alltagssituation**

*Katrin-Ann Schwarzer*

Der Tanz als elementare Ausdrucksform und heilende Kraft ist so alt wie der Mensch und weit älter als seine Sprache. Die Tanztherapie ist eine körper- und tiefenpsychologisch orientierte Methode. Unter Anleitung mit Musik finden Sie zu Ihren natürlichen und entlastenden Bewegungen und erleben ohne Leistungsdruck die Freude an Ihrer individuellen Bewegungsform. Die Wahrnehmung und Achtsamkeit sowie die tiefe Verbindung von Bewegung und Gefühl tragen unterstützend dazu bei, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und sie zum Ausdruck zu bringen. Mit Bewegung zu experimentieren und sie umzugestalten, kann Wege zu neuen Bewältigungsstrategien öffnen, die in die Lebensgestaltung einbezogen werden können.

Die Teilnahme ist auch bei körperlichen Einschränkungen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken.

**10x mittwochs, ab 04.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum**

*Euro 100*

→ Y156

### **Wilde Naturkosmetik leicht gemacht**

*siehe Seite 15*

→ Y153

### **Skin-Detox-Abend: bereit für den Sommer**

*siehe Seite 15*

Y565

### **Frühlingserwachen mit Kräuter – raus aus dem Winterschlaf**

*Andrea Eder*

Entdecken Sie die Kraft der Wildkräuter für einen natürlichen Detox. Wir stellen Bittertropfen und Bitterpulver her, unterstützen den Körper beim Entschlacken und Entgiften und genießen Hallo-Wach-Smoothies, Detox-Essig und Frühlings-Oxymel. Ein praktischer Kurs für mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden im Frühling. Das Materialgeld umfasst das Verzehrgeld sowie kleine Behältnisse für die fertigen Produkte. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, falls vorhanden Mörser bzw. Wiegemesser.

Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

**Dienstag, 28.04.26, 19.00 – 23.00 Uhr,**

**St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

*Euro 33 + Material Euro 23*

Y566

### **Wild & Weiblich – Kraft der Kräuter für Frauen**

*Andrea Eder*

Entdecken Sie natürliche Unterstützung bei PMS und Menstruationsbeschwerden, stelle wohltuende Frauentinkturen, stärkende saure Rinsen für gesundes Haar, feinste Brotaufstriche, Wildkräuter-Essige und Frauen-Oxymel her. Lerne einfache, natürliche Wildkräuter-Kosmetik kennen, die Körper und Seele gut tut. Ein inspirierender Kurs voller weiblicher Kräuterkraft.

Das Materialgeld umfasst das Verzehrgeld sowie kleine Behältnisse für die fertigen Produkte.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, falls vorhanden Mörser bzw. Wiegemesser.

Anmelde- und Stornoschluss: 29.06.26

**Dienstag, 07.07.26, 19.00 – 23.00 Uhr,**

**St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

*Euro 33 + Material Euro 23*

## **Menopause? Klar doch – wir reden darüber!**

*Fränze Schlüter*

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen – Klingt nach Chaos? Keine Sorge, wir machen daraus Power! In unserem Workshop treffen Sie auf eine kleine, offene Frauengruppe, quatschen, lachen und tauschen sich aus und nehmen sofort umsetzbare Tipps für Ernährung, Bewegung, Schlaf und pflanzliche Helfer mit. Los geht's locker: Kennenlernen, kurze Entspannung, dann ein praxisnaher Vortrag mit Aha-Momenten und handfesten Tipps. Zum Abschluss gibt es gesundes Essen und Zeit für Austausch, Geschichten und Lacher.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, Matte. **vhs-Haus, Raum 4**

*jeweils Euro 26 + Verzehrgeld Euro 7*

**Y567 – Freitag, 13.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr**

**Y568 – Dienstag, 21.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr**

→ Y165 – Y167

### **Gehirntraining für den Alltag**

*siehe Seite 16*



Meisterbetrieb Bad Aibling Tel. 0 80 61-79 78  
[www.gaertner-werbetechnik.de](http://www.gaertner-werbetechnik.de)

- **Schilder**
- **Beschriftungen**
- **Lichtreklame**
- **Digitaldruck**
- **Fassaden-**
- beschriftungen**
- **Grafik**

## Kochen & Genuss



X580

### Wilde Fermente – altes Wissen, neuer Geschmack

*Andrea Eder*

Vergessen Sie langweilige Gurkengläser – jetzt kommt die neue Generation der Fermentation! Sie lernen, wie aus Gemüse, Salz und Zeit wahre Geschmacksexplosionen entstehen: Salztritonen, Kimchi & Co. – wild, lebendig, gesund und nachhaltig. Altes Wissen trifft modernen Genuss. Lassen Sie Ihr erstes Ferment reifen und erleben Sie, wie würzig „Bakterienzauber“ schmecken kann! Fermentiergläser sind im Verzehrgeld enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch. **Dienstag, 03.02.26, 19.00 – 23.00 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)** Euro 33 + Verzehrgeld Euro 28

X596

### Faschingskrapfen, Striezel und mehr

*Rosa Marx*

Süßes Schmalzgebäck ist immer ein Genuss, nicht nur im Fasching oder zu Familienfeiern. Sie erfahren, wie man den Teig richtig herstellt, in „Form bringt“ und dann im Fett ausbäckt. Die Dozentin bäckt Faschingskrapfen, Almringerl, Quarkbällchen und Striezel. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben. **Mittwoch, 04.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)** Euro 19 + Verzehrgeld Euro 6

X586

### Granola & Brotkonfetti – würzig, wild, süß

*Andrea Eder*

Entdecken Sie die Kunst der selbstgemachten Granola-Zubereitung! Vergessen Sie langweilige Supermarkt-Mischungen – wir kreieren wild-würzige, originelle Varianten. Ob süß fürs Müsli oder herhaft als Brotkonfetti, das Ihren Salat aufpeppt und Ihr Käsebrot zum Star macht – hier geht es um Knusprigkeit, Geschmack und Kreativität. Sie rösten, mischen und würzen verschiedene Zutaten und entdecken ausgefallene Kombinationen für neue Geschmacks-erlebnisse. Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch. **Dienstag, 10.02.26, 19.00 – 23.00 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)** Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18

Y570

### Weinleichen „Der Elfmeterschütze“: Kurzweiliger Abend mit Krimis und Wein

*Johannes und Mirella Scherer*

Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten und genießen gelegentlich ein gutes Glas Wein? Die Weinkenner und Literaten werden Ihnen eine Auswahl ganz besonderer Krimis aus der Welt der Weine präsentieren. Passend dazu werden die in den Geschichten erwähnten Weine verkostet und Hintergrundwissen zu Rebsorten und Regionen vermittelt – ein Genuss für Gaumen und Ohren. Anmeldeschluss: 20.02.26

**Freitag, 27.02.26, 19.30 – 22.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4**

Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20



Y571

### Empanadas Peruanas

*Patricia Unterhitzenberger-Alemán*

Ein Klassiker der peruanischen Küche: vielseitige Empanadas, ideal als Hauptgericht oder Vorspeise, perfekt für Treffen oder Ausflüge. Dieses einfache Rezept mit Rindfleischfüllung lässt sich leicht zuhause nachmachen. Wir servieren diese traditionell mit Salsa Criolla und hausgemachter Limonade im Lima-Stil. Ob mit Fleisch, Gemüse oder Käse – der Fantasie sind bei der Füllung beim Nachkochen zuhause keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Samstag, 14.03.26, 10.30 – 13.30 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20

Y572

### Die scharfe Küche Sichuans

*Siu Sui Janice Lau*

Die Küche der chinesischen Provinz Sichuan ist die am stärksten verbreitete Küche in China. Die Gerichte der Sichuan-Küche sind berühmt für ihr besonders scharfes Aroma, das durch einen feinfühligen Gebrauch von Pfeffer und Chili zustande kommt. Das Schnellbraten ist dabei die häufigste Garkochmethode. Aus Fleisch, Fisch, Gemüse und Tofu bereiten wir typische Gerichte zu. Geben Sie Ihrem Gaumen etwas Feuer.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Sonntag, 22.03.26, 10.00 – 15.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28

→ Y102

### Werksführung Bernbacher Nudeln, Hohenbrunn: Wie entsteht die Nudel?

*siehe Seite 10*

## Aromen Aromen der türkischen Küche

*Melek Demir*

Entdecken Sie die vielfältigen Aromen der türkischen Küche. Gemeinsam bereiten wir authentische Gerichte zu und genießen die kulinarische Vielfalt dieser Regionen in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum A.010 (Küche)**

jeweils Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15

## Y573 – Vegetarische Küche

Wir bereiten Kısır (aromatischer Bulgursalat, leicht, frisch und voller Geschmack), Sigara Böregi (knusprige Teigröllchen gefüllt mit Weißkäse), Taze Fasulye (zarte Bohnen, in Tomatensauce geschmort und Gurkensalat) zu.

**Dienstag, 21.04.26, 17.00 – 20.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

## Y574 – Traditionelle Küche

Wir bereiten Karnıyarık (saftige Auberginen, gefüllt mit würzigem Hackfleisch – ein echter Klassiker), Reis-Pilaw (lockerer, butterzarter Reis mit feinem Aroma) und Cacık (cremiger Joghurt mit Minze – perfekt erfrischend) zu.

**Dienstag, 30.06.26, 17.00 – 20.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 28.06.26

## Y575 – Traditionelle Küche

Wir bereiten einen Eintopf im Tontopf (langsam geschmortes Fleisch mit intensivem, traditionellem Aroma), Bulgur-Pilaw (herhaft, körnig und wunderbar würzig) und Rucola-Salat zu.

**Dienstag, 21.07.26, 17.00 – 20.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 19.07.26

→ Y395

### Türkisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

*siehe Seite 25*



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

## Suppen, Salate und Kuchen

Selbst gekocht, zubereitet und gebacken.  
Ohne Zusatzstoffe und Packungen.

Selbstverständlich alles auch zum Mitnehmen.

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 10.00 – 16.00 Uhr



## HUBERT'S KASLADL

Antersberg 2b  
83104 Tuntenhausen

ROHMILCHKÄSE  
AUS BIO-  
HEUMILCH

handwerklich hergestellt

ÖFFNUNGSZEITEN  
FR. 14-18 UHR  
SA. 9-12 UHR

Tel. 08093-90 23 90  
info@kaeserei-stadler.de



## SPENGLEREI PAUL

Inhaber H. Paul

Alles aus Blech rund um den Neu- und Altbau, Sanierung und Denkmalschutz.

Gewerbepark Markfeld 5a  
83043 Bad Aibling

Tel. 08061 93 98 411  
Fax 08061 93 98 413

info@spenglerei-paul.de  
www.spenglerei-paul.de

### LEISTUNGSANGEBOT:

- ▲ Blechdächer jeglicher Art
- ▲ Dachrinnen in sämtlichen Ausführungen
- ▲ Fassadenverkleidung
- ▲ Kaminverkleidung/Einfassung
- ▲ Kehlen, Wandabschlüsse, Ortgangausbildung
- ▲ Gaubenverkleidung
- ▲ Turmdeckung und Sockelbleche
- ▲ Flachdachabdichtungen
- ▲ Balkonsanierungen
- ▲ Spezialanfertigungen (z.B. Denkmalschutz)
- ▲ Dach- und Fassaden-Check (Wartung)



## PRECHTL

Hier geht's mir gut

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



## Regional einkaufen & genießen



Freiland-Eier von der  
Familie Baumann aus Högling



Käsespezialitäten von der Dorfkäserei  
Hubert Stadler aus Herrmannsdorf



Mehl und Müsli von der  
Hofbäckerei Steingraber aus Vagen



Obstbrände von der Brennerei  
Stocker aus Tattenhausen



Fleisch- und Wurstwaren von der  
Metzgerei Hilger aus Rosenheim



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



Kaffees von der Kaffeerösterei  
Martermühle aus Abtling



Eisspezialitäten von der Familie  
Gschwendtner aus Söchtenau

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



## Gesundheit

Y576

### Hongkong Dim Sum

*Siu Sui Janice Lau*

Dim Sum sind traditionelle Spezialitäten aus der chinesischen Küche, genauer gesagt aus Hongkong. Wörtlich übersetzt heißt Dim Sum etwa „das Herz berühren“ und ist weltweit in verschiedenen Varianten mit unterschiedlichen Füllungen, Teigvariationen und Zubereitungsmethoden zu finden. In diesem Kurs lernen Sie, wie man den Teig für die Teigtäschchen selbst herstellt, verschiedene Dim Sum füllt und faltet, dünstet, brät, kocht oder frittiert. Außerdem erfahren Sie mehr über die Geschichte und Tradition der chinesischen Dim-Sum-Kultur. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Sonntag, 03.05.26, 10.00 – 15.00 Uhr,  
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,  
Raum A.010 (Küche)**

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28

Y577

### So ein Schmarrn! – Schmarrn süß und salzig

*Angela Schreier*

Er ist ein berühmter Mehlspeisenklassiker, der Kaiserschmarrn. Doch das erstmals 1563 erwähnte Armeleuteessen hat sich inzwischen zu einem vielseitigen Genusserlebnis gemauert. Ob süß oder salzig, zerrissen, gezupft oder zerstückelt, so ein Schmarrn kommt zugleich flauzig, zerstückelt und trotzdem zum Anbeißen einladend daher. Lernen Sie die Vielfalt dieses Klassikers kennen! Wir werden uns durch viele Variationen essen wie z. B. Buchweizenschmarrn, Kartoffelschmarrn und Grießschmarrn.

Bitte mitbringen: beschichtete Pfanne, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisenbehälter für Kostproben.

Anmelde- und Stornoschluss: 30.04.26

**Donnerstag, 07.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr,  
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,  
Raum A.010 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 12

### Bauernbrot und Kräuterbutter – backen und buttern

*Veronika Bernlochner und Rita Fesl*

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

Die Kursgebühr beinhaltet Material- und Verzehrgeld. Bitte mitbringen: Stoffbeutel für Ihr frisches Holzofenbrot.

**Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

jeweils Euro 36

Y578 – Samstag, 09.05.26, 10.00 – 12.30 Uhr

Y579 – Samstag, 20.06.26, 10.00 – 12.30 Uhr

Y580

### Fingerfood für sommerliche Einladungen

*Rosa Marx*

In diesem Kurs dreht sich alles um leichte Häppchen, kreative Snacks und frisches Fingerfood für sonnige Sommertage. Sie lernen, wie Sie vielfältige Gerichte im Kleinformat zubereiten, die mit saisonalen Zutaten überzeugen und stilvoll präsentiert werden.

Fruchtige Aromen, mediterrane Akzente und eine sommerliche Dekoration sorgen für ein entspanntes Genuss-Erlebnis bei Ihren Einladungen im Freien. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr,**

**St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 12

Y581

### Das Antipasti 1 x 12

*Rosa Marx*

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

Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Dienstag, 09.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr,**

**Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Schülercafé**

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 13



Y582

### Estofado de Pollo

*Patricia Unterhitzenberger-Alemán*

Dieses einfache, hausgemachte und zugleich köstliche Gericht ist ein wahrer Genuss! Dieser Eintopf mit Huhn ist ein beliebtes Schmorgericht in vielen Ländern Lateinamerikas und lässt sich auch mit anderen Fleischsorten zubereiten. Traditionell wird er mit Reis serviert, schmeckt aber auch hervorragend allein – begleitet von der unverzichtbaren peruanischen Salsa Criolla. Probieren Sie dieses authentische Rezept auch zuhause und genießen Sie sein herrliches Aroma!

Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Samstag, 13.06.26, 10.30 – 13.30 Uhr,**

**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,  
Raum A.010 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20



### Wildkräuterküche – Kulinarische Vielfalt mit den Schätzen der Natur

*Andrea Eder*

Lernen Sie, wie Sie heimische Wildkräuter sicher sammeln und daraus köstliche, gesunde Gerichte „zaubern“. Gemeinsam bereiten wir saisonale Leckereien zu und nebenbei erfahren Sie spannende Fakten zu den gesundheitlichen Vorteilen und der Zubereitung.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, falls vorhanden Mörser bzw. Wiegemesser, Speisenbehälter für Kostproben.

**St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

jeweils Euro 33 + Verzehrgeld Euro 23

### Y583 – Frühsommer

**Dienstag, 16.06.26, 19.00 – 23.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 08.06.26

### Y584 – Sommer

**Dienstag, 23.06.26, 19.00 – 23.00 Uhr**

Anmelde- und Stornoschluss: 14.06.26

Y585

### Nudelspaß – kneten, formen, staunen!

*Angela Schreier*

Nudeln zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit. Eines der ältesten Rezepte ist etwa 4000 Jahre alt und stammt aus China. Eine Erfindung, die den Speiseplan weltweit erobert hat. Kann man sich eine Woche ohne Pasta vorstellen? Immerhin gibt es zu unserem kulinarischen Glück scheinbar unendlich viele Nudelsorten, Abwechslung auf der Gabel ist also sicher. Aber wussten Sie auch, dass nicht nur das Kochen eigener Saucenkreationen, sondern auch Nudeln selbst herzustellen wirklich einfach ist? Und dass es in Bayern eine Suppe gibt, die mit Nudeln nur mit den Händen geformt gekocht wird? Wir werden alles probieren und genießen. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtücher, falls vorhanden manuelle Nudelmaschine, mehrere Boxen für Nudeln.

Anmelde- und Stornoschluss: 05.07.26

**Mittwoch, 08.07.26, 19.00 – 22.00 Uhr,**

**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,  
Raum A.010 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 12

## Literatur

Y601

### **Literaturkreis: Italien erleben**

*Helga Butz*

Die folgenden Bücher sollten Sie vor dem jeweiligen Termin gelesen haben. Im Austausch in einer lockeren Runde kann man dann noch so manch Interessantes erfahren.

16.03.26: Michela Murgia – Accabadora  
 13.04.26: Dacia Maraini – Die stumme Herzogin  
 18.05.26: Viola Ardone – Ein Zug voller Hoffnung  
 15.06.26: Lisa St Aubin de Terán – Ein Haus in Italien  
**4x montags, 16.03.26 – 15.06.26,  
 19.00 – 20.30 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 42**

Y602 **NEU**

### **No Book Bookclub (NBBC) – ein Buchclub, aber ganz anders!**

*Monika Schöffel*

Beim No Book Bookclub müssen Sie kein Buch im Voraus lesen, keinen dicken Roman durcharbeiten und auch keine Literaturliste abhaken. Hier zählt nur eins: die Freude am Lesen – oder am Zuhören! Bringen Sie einfach Bücher mit, die Sie gerade lesen oder einmal begeistert haben – egal ob Krimi, Liebesgeschichte, Biografie, Klassiker oder Comic. Erzählen Sie, was Sie daran fasziniert hat, und entdecken Sie, welche Bücher die anderen bewegt, überrascht oder zum Lachen gebracht haben. Ganz nebenbei entstehen dabei spannende Gespräche, neue Lesetipps und vielleicht sogar Freundschaften. Ob Sesseldetektiv, Abenteurer, Romantiker, Fantasiefan oder Sachbuchliebhaber – im NBBC ist jede Leseratte willkommen. Das Beste: Es braucht keine Vorbereitung – nur Ihre Neugier und Lust auf Austausch.

**2x dienstags, 24.02. und 14.04.26,  
 18.30 – 20.00 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 5  
 Euro 20**

## Musik & Tanz

Y621 **TK**

### **„Lagerfeuersingen“**

*Susanne Hainke und Petra Veicht*

Musik ist gesund und gemeinsames Singen sowie Musizieren macht froh. Dieses Glück wollen wir teilen und gemeinsam ohne Leistungsdruck und nur aus Spaß an der Freude singen. Begleitinstrumente sind herzlich willkommen, ein Liederbuch ist vorhanden, Wünsche können erfüllt werden.

Bei schönem Wetter treffen wir uns vor dem vhs-Haus, gehen gemeinsam zur nahe gelegenen Mangfall und singen dort.

**4x dienstags, ab 09.06.26, 18.00 – 19.00 Uhr,  
 vhs-Haus, Raum 4  
 Euro 24**

### **Ukulele – die freundlichste Minigitarre der Welt**

*Alexander Aziz Tchelebi*

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

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer.

Ukulelen können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden (Ausleihwunsch bis spätestens 20.02.26 mitteilen).

**vhs-Haus, Vortragssaum**

jeweils Euro 62 + Material Euro 1

**Y622 – Anfänger**

**8x samstags, ab 28.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr**

**Y623 – Geübte**

Voraussetzung: Anfängerkurs oder Kenntnis über die Akkorde C, F, G, G7, am, em, D, D7, A und A7

**8x samstags, ab 28.02.26, 10.30 – 11.30 Uhr**

### **Trommeln – afro-brasilianische Rhythmen**

*Matthias Langner*

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

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

**vhs-Haus, Kunstraum**

**Y624 – Anfänger**

**5x freitags, ab 27.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr  
 Euro 35**

**Y6241 – Anfänger**

**12x freitags, ab 17.04.26, 19.15 – 20.15 Uhr  
 Euro 84**

**Y625 – Fortgeschrittene**

**5x freitags, ab 27.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr  
 Euro 53**

**Y6251 – Fortgeschrittene**

**12x freitags, ab 17.04.26, 17.30 – 19.00 Uhr  
 Euro 126**

→ Y127

**Jodeln & Almwandern**

siehe Seite 13





Y630

### Dance Class for Everyone

*Alice Maier*

In dieser Dance Class stehen Spaß und gute Musik an erster Stelle. Von Jazz Dance bis Hip-Hop tanzen wir uns durch die unterschiedlichsten Choreografien. Lassen Sie sich fallen! Tauchen Sie ein in die Welt der Choreos und trainieren Sie ganz nebenbei mit Spaß und Leichtigkeit Ihren Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk.

**11x montags, ab 23.02.26, 20.30 – 21.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 66

Y631

### Griechisches Tanzwochenende

*Theano Kessissi und Takos Partskas*

Voraussetzung: Vorkenntnisse im griechischen Tanz  
Wir nehmen Sie mit auf eine tänzerische Reise durch Griechenland. Wir stellen Ihnen die jeweils typischen Tänze der verschiedenen Regionen vor und vermitteln Ihnen in authentischer Weise die Tänze unserer Heimat.

Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe), Trainingskleidung.

**2x, Samstag und Sonntag, 14.03. und 15.03.26,  
13.00 – 18.00 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 90

### Flamenco-Tanzkurse

*Paco Espada*

Die Sonne des Südens, das Meer, die rhythmische Musik, die bunten Kleider, Blumen und viel Temperament: Das ist Flamenco und viel, viel mehr! Flamenco wird einzeln getanzt, von Männern wie von Frauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (für Frauen ein langer weiter Rock, für Herren eine Weste), geschlossene Schuhe mit leichtem Absatz (falls vorhanden Flamenco-Schuhe; ungeeignet sind Turnschuhe oder Schlüppchen).

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

jeweils Euro 72

### Anfänger

Y632

**9x mittwochs, ab 25.02.26, 18.35 – 19.35 Uhr**

Y6321

**9x mittwochs, ab 13.05.26, 18.35 – 19.35 Uhr**

### Mittelstufe

Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs bzw. mind. 1 Jahr Flamencounterricht  
Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfängerkurses auf. Schwerpunkte sind technische Übungen für Körperhaltung, Arme und Hände sowie weiterführende Übungen für die Fußtechnik (Zapateado). Es werden leichte bis mittelschwere Choreografien erarbeitet.

Y633

**9x mittwochs, ab 25.02.26, 19.35 – 20.35 Uhr**

Y6331

**9x mittwochs, ab 13.05.26, 19.35 – 20.35 Uhr**

### Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme am Mittelstufe-Kurs bzw. mind. 2 Jahre Flamencounterricht  
Dieser Kurs baut auf dem Erlernten der vorangegangenen Kurse auf. Schwerpunkte sind technische Übungen für Körperhaltung, Arme und Hände sowie weiterführende Übungen für die Fußtechnik (Zapateado). Es werden mittelschwere bis anspruchsvolle Choreografien erarbeitet.

Y634

**9x mittwochs, ab 25.02.26, 20.35 – 21.35 Uhr**

Y6341

**9x mittwochs, ab 13.05.26, 20.35 – 21.35 Uhr**

### Flamenco-Sevillana

*Paco Espada*

„Die Sevillana“ ist ein folkloristischer Paartanz, der bei Andalusiens größtem Volksfest (Ferias) getanzt wird. Der traditionelle Tanz baut sich auf vier Strophen auf, begleitet mit Gesang, Gitarre und rhythmischen Teilen wie Klatschen (Palmas) und Kastagnetten. Die Sevillanas besitzen eine feste Choreografie. Im Kurs wird die Technik und Choreografie eines kompletten klassischen Sevillana-Ablaufs unterrichtet.

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

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

jeweils Euro 9

### Anfänger

**Y635 – Sonntag, 08.03.26, 14.00 – 15.00 Uhr**  
**Y6351 – Sonntag, 26.04.26, 14.00 – 15.00 Uhr**  
**Y6352 – Sonntag, 17.05.26, 14.00 – 15.00 Uhr**  
**Y6353 – Sonntag, 21.06.26, 14.00 – 15.00 Uhr**  
**Y6354 – Sonntag, 19.07.26, 14.00 – 15.00 Uhr**

### Geübte

**Y636 – Sonntag, 08.03.26, 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Y6361 – Sonntag, 26.04.26, 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Y6362 – Sonntag, 17.05.26, 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Y6363 – Sonntag, 21.06.26, 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Y6364 – Sonntag, 19.07.26, 16.00 – 17.00 Uhr**

TIPP: Buchen Sie den Sevillana- und den Kastagnetenkurs gemeinsam!

### Flamenco-Kastagnetten für Sevillana – Anfänger und Mittelstufe

*Paco Espada*

Das Kastagnettenspiel ist ein grundlegender Bestandteil der spanischen Kultur. In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Kastagnettenspiels vermittelt mit dem Ziel, die erlernten Elemente mit dem Tanz „Sevillanas“ zu verknüpfen.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kastagneten.

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**

jeweils Euro 7

**Y637 – Sonntag, 08.03.26, 15.10 – 15.55 Uhr**  
**Y6371 – Sonntag, 26.04.26, 15.10 – 15.55 Uhr**  
**Y6372 – Sonntag, 17.05.26, 15.10 – 15.55 Uhr**  
**Y6373 – Sonntag, 21.06.26, 15.10 – 15.55 Uhr**  
**Y6374 – Sonntag, 19.07.26, 15.10 – 15.55 Uhr**

### Tipp Kurstermine!

[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)



Unter „Programm“  
finden Sie in Ihrem Kurs  
die aktuellen Kurstermine.

## 1a Auto Heindl GbR

**Inhaber: Josef und Walter Heindl**

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

TEL 0 80 61 / 38 98 340  
FAX 0 80 61 / 38 98 341  
MAIL [auto-heindl@t-online.de](mailto:auto-heindl@t-online.de)  
WEB [www.auto-heindl.go1a.de](http://www.auto-heindl.go1a.de)

Wir machen, dass es fährt



## Bauchtanz – sinnlich und lebendig

*Daniela Mälter*

Für Frauen jeden Alters, die ihren Körper – mit viel Lebensfreude und Sinnlichkeit – erspüren möchten. Der Bauchtanz vereint Kraft und Lebendigkeit mit Körperbewusstsein und aktiviert besonders unsere Körpermitte. Wir tanzen auf ägyptische Musik, experimentieren aber auch mit anderen Musikarten, die unsere Sinnlichkeit und Frauenpower herauslocken. Regulierende Yogaübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder großes Tuch, ab Fortgeschrittenenkurse zusätzlich Schleier und weiten Rock.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

### Y638 – Anfänger

6x dienstags, ab 24.02.26, 10.45 – 12.00 Uhr  
Euro 48

### Y639 – Fortgeschrittene I

10x montags, ab 23.02.26, 17.45 – 19.00 Uhr  
Euro 80

### Y640 – Fortgeschrittene II

10x dienstags, ab 24.02.26, 09.00 – 10.30 Uhr  
Euro 95

## Y641

### Seniorentanz

*Christine Werbinet*

Nicht nur die Füße tanzen! Nein, auch der Kopf! Seniorentanz ist die schönste und charmanteste Art, sich zu bewegen, denn Musik beschwingt. Die Bewegung lockert die Muskulatur, kräftigt Herz und Kreislauf, macht die Gelenke beweglich – ein Ganzkörper- und Gedächtnistraining. Seniorentanz ist Balsam für Körper, Geist und Seele und macht sehr viel Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 10.10 – 11.10 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 90

## Y642 Kreistänze

*Anneliese Kroha*

Kreistänze sind einfache, ruhige oder aber auch beschwingte, temperamentvolle Kreis- und Reigentänze aus verschiedenen Kulturen, die zu internationaler Musik getanzt werden. Kreistanz ist Bewegung für Körper, Geist und Seele, er bedeutet Bewegung und Freude im Verbundensein mit anderen.

Für Frauen und Männer jeden Alters, die Freude an Musik und Gemeinschaft haben.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Tanzschuhe.

5x freitags, 20.03., 17.04., 15.05., 12.06.

und 10.07.26, 11.00 – 12.00 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 25

## Linedance

*Franziska Schewe*

Für Linedance braucht man keinen Tanzpartner, man tanzt allein in mehreren Reihen vor- und nebeneinander eine feste Choreografie zu einem Lied. Die Musikauswahl ist vielseitig: Es wird nicht nur zu Countrymusik getanzt, sondern auch zu Pop und Rock.

Gymnasium, Aula

## Y643 – Geübte

Voraussetzung: mind. 2 Kurse

8x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Euro 64

## Y6431 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 3 Kurse

9x donnerstags, ab 07.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Euro 72

## Y644

### Disco Fox – Auffrischer

*Franziska Schewe*

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

Anmeldung bitte paarweise.

5x donnerstags, ab 26.02.26, 20.10 – 21.10 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 40

## Y645 NEU

### Trend- und Standarttänze für Hochzeiten und andere Festivitäten – Anfänger

*Franziska Schewe*

Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance! Sie üben Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha-Cha. Anmeldung bitte paarweise.

5x donnerstags, ab 26.02.26, 21.15 – 22.15 Uhr,  
Gymnasium, Aula

Euro 40

### Standard- und Latein-Tänze – Fortgeschrittene

*Franziska Schewe*

Wer tanzt, liegt im Trend! Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance! Es werden die klassischen Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Quickstep und Tango, als auch die Lateintänze Samba, Jive, Rumba und Cha-Cha-Cha kurz wiederholt und darauf aufgebaut.

Anmeldung bitte paarweise.

## Y646

Voraussetzung: mind. 3 Tanzkurse

12x donnerstags, ab 16.04.26, 20.15 – 21.45 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 144

## Y647

Voraussetzung: mind. 4 Tanzkurse

17x samstags, ab 07.03.26, 19.35 – 21.05 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 187

## Y648

Voraussetzung: mind. 8 Tanzkurse

17x samstags, ab 07.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 187

→ Y159

### Spiel dich frei – Theater als Energiequelle fürs Leben

siehe Seite 16

→ Y160 + Y1601

### Improtheater – Bühne frei für Spontaneität!

siehe Seite 16

since **ferry's** 1993  
- these shoes love to dance -

WWW.TANZSCHUHE-ROSENHEIM.DE  
AM SALZSTADEL 12, 83022 ROSENHEIM



## Tafel Bad Aibling

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

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

## Kreatives Gestalten

→ Y183

### Gestalten wie ein Profi – mit Canva und dem richtigen Know-how

siehe Seite 18

### Abstrakte Acrylmalerei: Lust auf Farbe im Leben? – für Anfänger und kreativ Erfahrene

**Claudia Tritschler-Illigmann**

Mit großen Pinseln, Malmesser und Spachteln eintauchen in die Welt der abstrakten Kunst. Lassen Sie sich von Farben, Formen und Emotionen leiten und entdecken Sie Ihre Freude am persönlichen Ausdruck, frei und intuitiv. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken des Farbauftrags, mit Strich und Fläche, mit Struktur und Farbe.

Bitte mitbringen: 1 Keilrahmen max. 60x80 cm, 2 Universal-Flachpinsel 50/80 mm, falls vorhanden Malmesser, Acrylfarben in den Grund- und Lieblingsfarben, Mallappen, ggf. Material für eine Collage (Dekosand, Mull etc.).

max. 8 Teilnehmende

**vhs-Haus, Kunstraum**

jeweils Euro 81

Y650

5x montags, ab 23.02.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Y6501

5x montags, ab 13.04.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Y6502

5x montags, ab 15.06.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Y651

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

**Angelika Hofer**

Der Kurs ist abgestimmt auf das Arbeiten zwischen dem Gegenstand und den Abstraktionen. Sie können das Sehen und Wahrnehmen bewusst erleben lernen. Sie erhalten Hilfestellung für die Bildfindung. Bildaufbau, Farbeinsatz und die räumliche Wirkung wird erklärt, und Sie experimentieren mit verschiedenen Techniken. Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden werden beachtet.

Bitte mitbringen: Acryl-Grundfarben (rot, blau, gelb), Acryl-Malpapier, verschiedene Pinsel.

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 21.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 176

→ Y001

### Semesterstart-Auftaktveranstaltung – Vernissage „Impulse & Interpretationen – Kunst in Acryl und Collage“

siehe Seite 8

### Abstrakte Acrylmalerei für experimentierfreudige Anfänger

**Ingeborg Benninghoven**

Lust auf Farbe, Struktur und kreatives Ausprobieren? In diesem Kurs für experimentierfreudige Anfänger zeigt die Künstlerin den Weg in die abstrakte Acrylmalerei. Mit verschiedenen Techniken und Materialien entstehen einzigartige Werke – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Raum für Fantasie!

Bitte mitbringen: Keilrahmen max. 60 x 80 cm, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Gestaltungsmaterial (z. B. Sand, Strukturpaste etc.); weitere Farben und Materialien können im Kurs erworben werden.

max. 6 Teilnehmende

**vhs-Haus, Kunstraum**

jeweils Euro 100

Y652

5x mittwochs, ab 25.02.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Y6521

5x mittwochs, ab 15.04.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Y653

### Draw – Zeichne! Zeichnen lernen für Anfänger und Geübte

**Nico Anschütz**

Zeichnen ist die Grundlage fast jeder künstlerischen Arbeit. Zum Zeichnen braucht man eine gute Beobachtung, Fantasie und Kenntnisse der richtigen Strichführung. So wird es möglich, im Bild auf einen bestimmten Ausdruck hinzuarbeiten. Und, Zeichnen macht Spaß! Lernen Sie die Grundtechniken kennen und schulen Sie Ihr räumliches Sehen. Jeder wird nach seinen individuellen Kenntnissen begleitet und gefördert, so dass der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Geübte gleichermaßen eine Bereicherung sein kann. Je nach Vorerfahrungen können wir auch den rein zeichnerischen Bereich verlassen und unseren Zeichnungen Farbe geben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (DIN A3), Bleistifte (2H, HB, 2B, 6B, 8B), Radiergummi, Spitzer, Buntstifte, weißer Stift (z. B. Kreide- oder Buntstift).

**5x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 81

Y654

### Kalligrafie – Buchstaben, die Freude machen

**Faruk Demir**

Lassen Sie Ihre Worte tanzen und gestalten Sie Schrift wie ein kleines Kunstwerk! In diesem Kurs probieren Sie verschiedene Schriftstile aus, zaubern elegante Linien mit Feder, Pinsel und Tinte und bringen Ihre eigenen kreativen Ideen aufs Papier. Ob persönliche Karten, dekorative Letterings oder kleine Kunstwerke – alles, was Sie schreiben, wird zu etwas Besonderem. Schritt für Schritt lernen Sie die Techniken, während Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Der Kurs ist perfekt für alle, die Freude am Gestalten haben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

**5x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 45 + Material Euro 10

Y655

### Aquarell am Vormittag – Frühling

**Ulrike Kirchner**

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

Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön, Motive zum Thema „Frühlingserwachen“ (z. B. frische Blätter, Frühlingsblumen, Tierkinder, erster Kaffee im Straßencafé).

**4x mittwochs, ab 04.03.26, 09.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 61

Y656

### Aquarell am Vormittag – Sommer

**Ulrike Kirchner**

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

Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön, Fotos von Booten, Schiffen und Häfen.

**4x mittwochs, ab 08.07.26, 09.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 61

Y657 

### Serielles Arbeiten – 20 Bilder in zwei Tagen

**Astrid Sohn**

Impulsiv, spontan, ohne viel zu überlegen machen wir 20 kleine Zeichnungen und suchen davon die gelungenen Arbeiten aus. Alle übrigen Blätter werden weiterbearbeitet. Dann suchen wir wieder Bilder aus und nehmen uns den Rest erneut vor, solange bis wir mit allen 20 Bildern zufrieden sind – wir geben kein Blatt auf! Nach jedem Durchgang werden die Zeichenmaterialien gewechselt. Oft gibt ein Blatt den Impuls für das nächste, und sollte der Malfluss ins Stocken geraten, überlegen wir nicht lange, sondern gehen einfach weiter zum nächsten Bild. Die Vielzahl der Blätter und das kleine Format erleichtern einen unbekümmerten Zugriff.

Bitte mitbringen: 20 Blätter (DIN A5, Materialmix erwünscht: Notenblätter, Packpapier, Aquarellpapier, Tageszeitung etc.), Stifte, Deckfarben, Aquarellfarben, Acrylfarben, Tusche, Kugelschreiber, Kreide, Wachsmalstifte, Buntstifte etc., unterschiedliche Pinsel, Putzlappen, als Anregung Fotos von z. B. Gegenständen, Texten, Zeitungsausschnitten, Pflanzen-, Insekten-, Pilzabbildungen, Küchenutensilien.

**2x, Samstag und Sonntag, 18. und 19.04.26, 11.00 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 61



NEU

### **Ebru – die faszinierende Kunst des Malens auf Wasser**

*Faruk Demir*

Farben treffen auf Wasser, beginnen zu tanzen und verwandeln sich in einzigartige Kunstwerke. Ebru, die traditionelle Kunst des Malens auf Wasser, verbindet Ruhe, Kreativität und Staunen. Mit feinen Pinseln und sanften Bewegungen entstehen filigrane Ornamente, Blumen oder abstrakte Kompositionen, die anschließend auf Papier übertragen werden – jedes Werk ein Unikat! Ebru, auch bekannt als „türkische Papiermarmorkunst“, verbindet Kreativität, Achtsamkeit und Entspannung.

Ohne Vorkenntnisse können Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt lernen, wie Sie die natürlichen Farben anrühren, das Wasser vorbereiten und faszinierende Effekte erzielen. Erleben Sie, wie aus einem Tropfen Farbe ein kleines Kunstwerk entsteht – fließend, meditativ und voller Überraschungen.

**vhs-Haus, Kunstraum**

jeweils Euro 18 + Materialkosten (je nach Verbrauch, ab Euro 10 bitte im Kurs bezahlen)

**Y658 – Samstag, 14.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr**

**Y6581 – Mittwoch, 15.04.26, 18.30 – 21.30 Uhr**

### **Einzigartige Karten gestalten**

*Timea Kali*

Ob Aquarellfarben, leuchtende Farbpulver, Stifte, edles Designpapier, Stempel, Stanzen oder funkeln-de Verzierungen wie Glitzer, Perlen und Schleifen – alle Materialien stehen Ihnen zur Verfügung. Erlernen Sie neue Techniken, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie liebevoll handgefertigte Karten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – bringen Sie einfach Ihre Begeisterung und Fantasie mit!

**vhs-Haus, Kunstraum**

jeweils Euro 21 + Material Euro 15

**Y659 – Ostern**

**Samstag, 21.03.26, 13.00 – 15.30 Uhr**

**Y660 – besondere Anlässe**

**Samstag, 20.06.26, 13.00 – 15.30 Uhr**



X661

### **Fotografie: Einführung in die Bildbearbeitung**

*Peter Hofmann*

Sie fotografieren im jpg-Format und bearbeiten Ihre Bilder nicht oder nur sehr einfach? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für Sie. Wir erarbeiten die theoretischen Grundlagen der Bildformate und sehen uns dann zwei Bildbearbeitungsprogramme in der Praxis an, ein kostenloses sowie das professionelle Programm Lightroom. Sie werden erkennen, welche Qualität Ihrer Kamera Sie bisher verschenkt haben! Gerne können Sie zwei eigene Bilder, möglichst im RAW-Format, auf einem Stick mitbringen.

**Mittwoch, 04.02.26, 18.45 – 21.15 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 4**

*Euro 21*

Y661

### **Fotografie: Aufbaukurs für Fortgeschrittene**

*Peter Hofmann*

„Das Bild sei ein Fest für das Auge.“  
(Eugène Delacroix)

Sie fotografieren schon länger, kennen Ihre Kamera, die Grundeinstellungen sind Ihnen bestens vertraut. Jetzt wollen Sie die Feinheiten kennenlernen, Ihren Bildern den letzten Schliff geben? Dann sind Sie hier richtig. Wir dringen in die Tiefen der Kamera vor, optimieren die Belichtung, kitzeln die letzte Schärfe heraus, nutzen die Technik optimal. Aber auch das Thema „Bildgestaltung“ heben wir aufs nächste Level und versuchen uns an einigen schwierigeren fotografischen Aufgaben. Das Wichtigste aber bleibt die Bildbesprechung – von den eigenen „Fehlern“ lernen wir am meisten!

Sie erhalten ein ausführliches Skript.

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

**4x mittwochs, 11.03., 25.03., 15.04.**

**und 29.04.26, 18.45 – 20.45 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 4**

*Euro 64*

Y662

### **FotoWalk „Architektur“**

*Peter Hofmann*

Sie haben gute Kamera-Vorkenntnisse und fotografieren gerne, aber Ihre Bilder könnten noch intensiver, ungewöhnlicher, ausgefallener, mutiger sein? Dann sind Sie hier richtig. Bei unserem Architektur-Spaziergang wollen wir den Blick für Strukturen und Details, für Kleines und Großes schärfen. Wir nehmen uns Zeit für die Motive, erarbeiten neue Sichtweisen und probieren jede Menge Tipps und Tricks aus. Bei der Nachbesprechung geht es um den Vergleich der besten Bilder, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeiten der Bearbeitung der Fotos. In diesem Kurs steht nicht die Technik, sondern der Blick auf das Motiv und das Umsetzen der Bildideen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, falls vorhanden Makrolinse und Graufilter.

**2x, Samstag, 09.05.26, 13.00 – 17.00 Uhr**

**(FotoWalk) und Mittwoch, 10.06.26,**

**18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4**

**(Nachbesprechung), Mietraching, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

*Euro 33*

NEU

### **Fotokunst aus der Hosentasche – mit dem Smartphone zur perfekten Aufnahme**

*Josephine Roy*

Die beste Kamera ist die, die man immer dabei hat und das ist heute meist das Smartphone! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus Schnappschüssen echte Lieblingsfotos machen. Mit einfachen Techniken, spannenden Perspektiven und einem geschulten Blick für Motive verwandeln Sie alltägliche Szenen in kleine Kunstwerke. Sie erfahren, wie Sie Licht optimal einsetzen, Farben lebendig wirken lassen und Ihre Bilder durch gezielte Bildgestaltung aufwerten. Auch praktische Tipps zu nützlichen Kamera-Apps und zur kreativen Nachbearbeitung direkt am Handy kommen nicht zu kurz. Ob im Urlaub, beim Stadtbummel oder zuhause – nach diesem Kurs sehen Sie Motive überall! Bitte mitbringen: Smartphone.

**vhs-Haus, Raum 4**

*jeweils Euro 60*

**Y663 – Sonntag, 22.03.26, 10.00 – 17.30 Uhr**

**Y664 – Sonntag, 26.04.26, 10.00 – 17.30 Uhr**

**Y665 – Sonntag, 10.05.26, 10.00 – 17.30 Uhr**

**Y681  
Seifen herstellen aus Pflanzenöl**

*Hildegard Huber*

Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute kommt die Seife aus der Drogerie oder dem Supermarkt und keiner weiß so genau, was das Waschstück enthält. Die Dozentin stellt Seifen nach zwei verschiedenen Rezepten her, und Sie erlernen dabei das Grundsätzliche zur Seifenherstellung im eigenen Haushalt. Selbst hergestellte Seifen eignen sich nicht nur zum Eigengebrauch, sondern hervorragend als Geschenk.

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

Materialkosten (ca. Euro 6 – 10, je nach Verbrauch) bitte im Kurs bezahlen.

**Mittwoch, 15.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr,  
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,  
Schülercafé**

Euro 18

**Weidenflechten**

*Angela Schreier*  
**vhs-Haus, Kunstraum**  
jeweils Euro 21

**Y682 – Weidensonnen**

Flechten Sie aus Weiden eine Sonne als Garten-dekoration, die immer scheint. Sie kann auf einem Metallstab im Garten platziert werden oder auch an eine Wand gehängt werden.

Bitte mitbringen: Baumschere, 2 Schraubzwingen, Materialgeld (je nach Verbrauch, ab ca. Euro 13).

Anmelde- und Stornoschluss: 05.05.26

**Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 22.00 Uhr**

**Y683 – Weidenkugel und -spirale**

Aus Weiden eine große Kugel flechten ist einfacher, als Sie glauben. Dekorieren Sie die selbst geflochtene Weidenkugel mit einer Lichterkette, erhalten Sie ein sehr modernes Wohnaccessoire. Ohne Dekoration ist sie drinnen wie draußen ein Hingucker. Gerne können zusätzlich Spiralen flechten, die in Blumentöpfen eine Rankhilfe bieten.

Bitte mitbringen: Baumschere, falls vorhanden Bindedraht, Materialgeld (je nach Verbrauch, bis ca. Euro 15).

Anmelde- und Stornoschluss: 23.06.26

**Dienstag, 07.07.26, 19.00 – 22.00 Uhr**

**Y691  
Keine Angst vor der Nähmaschine –  
Intensivkurs für Anfänger**

*Judith Pitsch*

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

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

max. 8 Teilnehmende

**4x dienstags, ab 03.03.26, 18.30 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 88

**Y692  
Keine Angst vor der Nähmaschine –  
Auffrischung**

*Judith Pitsch*

Dies ist ein Kurs für Nähbegeisterte mit geringen Kenntnissen zum Wiedereinstieg ins Nähen mit der Nähmaschine. Wir fertigen eine einfache Shopping-Tasche mit Reißverschluss und Innenfutter. Das Material erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, hellen Nähfaden.

max. 8 Teilnehmende

**2x mittwochs, 18.03. und 25.03.26,  
18.00 – 20.45 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 44 + Material Euro 8

→ Y103 + Y104

**Führungen in der Blaudruckerei –  
ein altes Handwerk in Bad Aibling**

siehe Seite 10



**Y693  
Faltenrock selbst nähen**

*Judith Pitsch*

Sie haben schon etwas Erfahrung mit der Nähmaschine und möchten einen Rock mit Reißverschluss und Bund nähen? Ein in Falten gelegter Rock eignet sich als Trachtenrock oder als Rock für jede Jahreszeit.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rockstoff (ca. 1,70 m, einfarbig oder klein gemustert), Nähzubehör (genaue Materialiste erhalten Sie bei Anmeldung).

max. 8 Teilnehmende

**4x dienstags, ab 14.04.26, 18.30 – 21.15 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 88

**Wolle und mehr**  
Monika Singhammer  
Münchner Straße 6 · 83043 Bad Aibling  
Telefon 0 80 61 / 939 555

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

**PFAFF**  
The Perfection Degree™

**BERNINA**  
made to create

**HOFBAUER**

**NÄHMASCHINEN**

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

Stadtplatz 83 | 84453 Mühldorf | Tel: +49 8631 6327 | Herzog-Otto-Str. 2 | 83022 Rosenheim  
Tel: +49 831 6145048 | [www.nähmaschinen-hofbauer.de](http://www.nähmaschinen-hofbauer.de) | #nähmaschinenhofbauer

**Knopfloch**  
**Bad Aibling**  
Stoffe, Kurzwaren und vieles  
mehr...

Sedanstr. 8  
83043 Bad Aibling  
08061-7097

## Kurse für Kinder & Jugendliche

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

### Dozent:in für Eltern-Kind-Turnen

#### Kinderkurse (nach Alter geordnet)

- Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf oder eine andere Person es abholt.  
Die Kurse finden ohne Begleitung der Eltern statt.

Y700

#### Erlebnisfamilienwanderung: Plitsch-Platsch Wasser-Marsch

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Abenteurer, Forscher und kleine Piraten aufgepasst: Beppi, der Piratenbiber, hält seine geheime Schatzkarte bereit! Auf dieser Erlebnistour voller spannender Entdeckungen, traumhafter Spielstationen und aufregender Abenteuer führt er euch und eure ganze Familie in die verborgenen Ecken des wunderschönen Mangfalltals. Mannschaft ahoi – lasst uns die schönste Stelle an der Mangfall erkunden, um dort unser Piratenhauptquartier zu errichten. Die Wege sind dabei kinderwagenfreundlich – so kann die ganze Crew sicher und bequem mitwandern!

Natürlich haben wir genug Zeit zum Pritscheln, Wasserspritzen, Lachen und Toben.

Haftung und Aufsichtspflicht liegen jeweils bei den begleitenden Erwachsenen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf (Piratenkleidung), Ersatzkleidung, Handtuch, Picknickdecke, viel Brotzeit.

**Sonntag, 28.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr,**

**Treffpunkt: vhs-Haus, Heubergstraße 2**

**Euro 18 je Erwachsener (Kinder gebührenfrei)**

#### Kindertanzen für Kinder von ca. 3 bis 5 Jahren

Franziska Schewe

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

Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

jeweils Euro 77

Y703

17x donnerstags, ab 26.02.26, 15.15 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y704

17x donnerstags, ab 26.02.26, 16.05 – 16.50 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y705

17x samstags, ab 07.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Y706

#### Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren

Gabriele Huber und Brigitte Paul

18.03.26:

Sebastian Meschenmoser – Chick

20.05.26:

Rebecca Gugger und Simon Röthlisberger – Der Berg Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.

2x mittwochs, 18.03. und 20.05.26,  
15.30 – 16.15 Uhr, Rathaus, Marienplatz,  
großer Sitzungssaal

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

#### → Leuchtturm sein für Kinder im Umgang mit starken Emotionen & Gefühlen

Y009 – Vortrag: siehe Seite 9

Y170 – Workshop: siehe Seite 17

→ Y171

#### Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs

siehe Seite 17

Y707

#### Abenteuer Turnhalle für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Petra Scherer und Ursula Wagner

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

10x freitags, ab 27.02.26, 14.15 – 15.15 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle  
Euro 64

Y708

#### Kreative Wichtel für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Simone Cayé

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

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

max. 8 Kinder

6x montags, ab 13.04.26, 16.30 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum  
Euro 72 + Material Euro 14

X718

#### Ravioli selbstgemacht – für Kinder ab ca. 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Nudeln selbst machen macht richtig Spaß – und wenn man sie dann auch noch füllt, wird's noch besser! Und wie lecker das schmeckt ... einfach super!  
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Samstag, 14.02.26, 11.15 – 13.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 5

Euro 16 + Verzehrgeld Euro 4



 Y709

### Kreatives Osterbasteln aus Wolle und Filz für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Hopp, hopp – Ostern kommt bald! Wer Lust hat, mit Wolle und Filz hübsche Osterideen zu gestalten, ist hier genau richtig. Ob flauschig, farbenfroh oder einfach originell – lasst euch überraschen, was wir zusammen basteln!

**Mittwoch, 01.04.26, 13.45 – 15.15 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 12 + Material Euro 5

Y710

### Sprachspaß für Kids: Englischabenteuer für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Erika Eisner

Willkommen in der Welt des Englischen! Durch interaktive Spiele und kreative Aktivitäten tauchen die kleinen Sprachentdecker spielerisch in die Schönheit der englischen Sprache ein und entwickeln ein starkes Sprachgefühl.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Klebestift, Schere, Getränk.

**10x donnerstags, ab 19.03.26, 15.00 – 15.45 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 1**

Euro 53 + Material Euro 3

Y711

### Fingerprint Art – für Kinder ab 5 Jahren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Mach' dich bereit für großen Kreativspaß! In diesem Kurs vervollständigst du deine Bilder mit bunten Fingerabdrücken und gestaltest dabei tierisch schöne Kunstwerke. Geführte Anleitungen unterstützen dich dabei, dein volles Potenzial zu entdecken. Einfach eine Farbe auswählen, mit dem Stift ergänzen und schon entstehen wundervolle Bilder und kleine Grußkarten. Es wird gestempelt, gemalt und natürlich viel gelacht!

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Schere, Wasserfarbkasten, Pinsel, Klebestift.

**Freitag, 06.03.26, 15.00 – 16.30 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 12 + Material Euro 2

Y712

### Zauberhafte Knetseife für Kinder ab 5 Jahren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Bist du bereit für eine kreative Mission? Wir zeigen dir, wie aus ganz einfachen Zutaten bunte, duftende Seifenknete entsteht, die sich wunderbar formen und gestalten lässt. Gemeinsam rühren, kneten und mischen wir kleine Kunstwerke, entdecken verschiedene Farben und Düfte und lassen der Fantasie dabei freien Lauf. Am Ende hältst du deine selbstgemachte, zauberhafte Seifenknete in den Händen.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Schuhe, 2 – 3 Marmeladenschraubgläser mit großer Öffnung.

**Freitag, 08.05.26, 15.00 – 16.30 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 12 + Material Euro 4

Y714

### Italienisch für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Gianna Berrera

Lehrmittel wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung: Lesefähigkeit

Ein unterhaltsamer und interaktiver Kurs, um Italienisch durch Spiele, Geschichten und kreative Aktivitäten zu lernen! Ihr erkundet die Grundlagen der Sprache, wie Zahlen, Farben und einfache Sätze, in einer anregenden und mitreißenden Umgebung. Perfekt, um Sprachfähigkeiten spielerisch zu entwickeln!

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Schere, Kleber,

**8x donnerstags, ab 12.03.26, 16.15 – 17.15 Uhr,  
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 56 + Material Euro 3

Y715

### Kindertanzen für Kinder von ca. 6 bis 9 Jahren

Franziska Schewe

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

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

**17x donnerstags, ab 26.02.26, 14.25 – 15.10 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 77

Y713

### Hip-Hop für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Gianna Berrera

Im Hip-Hop-Kurs tanzt ihr zu cooler, kindgerechter Musik. Spielerisch lernt ihr die ersten Hip-Hop-Moves und einfache Choreografien. Dabei trainierst du dein Rhythmusgefühl, wirst beweglicher und stärkst dein Selbstvertrauen – und das alles mit ganz viel Spaß und Energie!

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

**12x montags, ab 02.03.26, 16.30 – 17.30 Uhr,  
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 72

Y716

### Abenteuer Turnhalle für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Petra Scherer und Ursula Wagner

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

**10x freitags, ab 27.02.26, 15.15 – 16.15 Uhr,  
Luitpoldschule, Turnhalle**

Euro 64

### Theater- und Schauspielworkshops für Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren

Elena Weingärtner

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

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

**vhs-Haus, Vortragssaum**

jeweils Euro 29

X724 

**Mittwoch, 18.02.26, 09.30 – 13.30 Uhr**

X725 

**Mittwoch, 18.02.26, 14.00 – 18.00 Uhr**

Y720 

**Montag, 30.03.26, 09.30 – 13.30 Uhr**

Y7201 

**Montag, 30.03.26, 14.00 – 18.00 Uhr**

Y721

### Orientalischer Tanz für Mädchen von ca. 6 bis 10 Jahren

Daniela Malter

Gemeinsam lassen wir bunte Schleier fliegen, entdecken spielerisch neue Bewegungen und genießen die Freude am Tanzen. Auf leichte und natürliche Weise üben wir grundlegende Tanztechniken – ganz mühelos und ohne Druck. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung, die gemeinsame Kreativität und das Gefühl, wie eine kleine Tänzerin aus 1001 Nacht zu sein.

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

**5x montags, ab 23.02.26, 16.30 – 17.30 Uhr,  
vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 30

Y722

### Flötenzauber für Anfänger – Kinder ab 6 Jahren

Christine Becker

In diesem fröhlichen Musik-Kurs entdecken Kinder die Welt der Flöte! Schritt für Schritt lernen sie, einfache Melodien auf der Flöte zu spielen und bekannte Kinderlieder mitzusingen. Musik macht gemeinsam am meisten Spaß: Wir üben kleine Stücke, einfache Rhythmen und die wichtigsten Griffe auf der Flöte. So entstehen kleine musikalische Erfolge.

Bitte mitbringen: Flöte (einfache Griffweise, gerne aus Kunststoff), Buch „Der Blockflötensatz Band 1“, Schnellhefter.

**11x donnerstags, ab 26.02.26, 15.30 – 16.30 Uhr,  
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 109

## Junge vhs

Y723

### Osterzauber – Hase & bunte Eier im Gras – für Kinder von 7 bis 10 Jahren

*Christine Becker*

Der Frühling hüpfst heran und Ostern klopft schon an die Tür! In diesem fröhlichen Kreativkurs gestalten Kinder ihre eigene bunte Osterlandschaft: Ein frecher Hase versteckt Ostereier im Gras, und ihr bringt die Szene mit der spannenden Scherenschnitt-Technik zum Leben. Gras, Hase und Eier werden ausgeschnitten, liebevoll gestaltet und zu einem lebendigen Bild zusammengesetzt – ein kleines Kunstwerk voller Frühling und Osterfreude!

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Bleistift, Spitzer, Lineal.

**Freitag, 27.03.26, 15.30 – 17.30 Uhr,**

**vhs-Haus, Kunstraum**

**Euro 14 + Material Euro 1,50**

Y724

### Hands on, Bunny! Dein Osternest aus Naturmaterialien – für Kinder ab 7 Jahren

*Nadin Fraunholz*

Der Osterhase braucht Verstecke! Wir helfen ihm und basteln aus Moos, Zweigen und vielem, was die Natur hergibt, unsere eigenen Osternester. Ob rund, wild oder ganz bunt – jedes Nest wird ein echtes Unikat!

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

**Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Kunstraum**

**Euro 14 + Material Euro 7**

### Improtheater: Bühne frei für deine Fantasie! – für Kinder ab 7 Jahren

*Josephine Roy*

Hast du Lust auf verrückte Ideen, lustige Szenen und ganz viel Spaß? Dann ist Improvisationstheater genau das Richtige für dich! Hier gibt es kein festes Drehbuch – alles entsteht spontan aus dem Moment. Gemeinsam denken wir uns Geschichten aus, schlüpfen in spannende Rollen und reagieren blitzschnell aufeinander. Mit lustigen Spielen trainierst du deine Fantasie, wirst mutiger, schneller im Denken und lernst, richtig gut im Team zu spielen. Und das Beste: Lachen ist garantiert! Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Neugier und gute Laune!

**jeweils Euro 21**

Y725

**Mittwoch, 18.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Vortragssaum**

Y7251

**Samstag, 28.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Gesundheitsraum**



### Ebru: Farben tanzen auf dem Wasser – für Kinder ab 7 Jahren

*Faruk Demir*

Stell dir vor, du malst nicht auf Papier, sondern direkt auf Wasser! Beim Ebru-Workshop darfst du genau das ausprobieren. Du tropfst leuchtende Farben in eine mit Wasser gefüllte Schale, ziehst mit feinen Stäbchen Muster hinein und siehst, wie sich die Farben auf magische Weise verbinden. Dein Kunstwerk wird dann vorsichtig auf Papier übertragen – und schon hältst du dein ganz eigenes, farbenfrohes Bild in der Hand. Kein Werk gleicht dem anderen! Ebru ist ein beeindruckendes Erlebnis für kleine Künstler, die gerne Neues ausprobieren, experimentieren und staunen.

**vhs-Haus, Kunstraum**

**jeweils Euro 14 + Materialkosten (je nach Verbrauch, ab Euro 10 bitte im Kurs bezahlen)**

**Y726 – Samstag, 14.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr**

**Y727 – Donnerstag, 16.04.26, 15.00 – 17.00 Uhr**

Y728

### Kalligrafie für Kinder ab der 3. Klasse – Buchstaben zaubern macht Spaß!

*Faruk Demir*

In diesem Kurs lernst du, wie du mit Feder, Brushpen oder Filzstift richtige Kunstwerke aus Buchstaben zaubern kannst. Gemeinsam probieren wir verschiedene Schriften aus, gestalten bunte Namensschilder, Glückwunschkarten oder kleine Poster – ganz nach deiner Fantasie. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse – nur Freude am Schreiben, Malen und Gestalten. Am Ende hältst du deine eigenen, handgemachten Kalligrafiekunstwerke in der Hand, die du stolz verschenken oder aufhängen kannst!

**5x sonntags, ab 01.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Kunstraum**

**Euro 53 + Material Euro 10**

Y729

### Griechisch für Kinder ab 7 Jahren

*Katerina Alimperti*

Griechisch lernen macht Spaß! Ihr taucht spielerisch in die spannende Welt der griechischen Sprache ein. Mit Liedern, Spielen und kreativen Übungen lernt ihr erste Wörter und Sätze – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude! Ideal für kleine Entdecker, die Neues lieben!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte.

**10x dienstags, ab 03.03.26, 16.00 – 17.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Raum 3**

**Euro 71 + Material Euro 3**

### → Führungen in der Sternwarte

**Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren**

**Y105 – Himmelsspaziergang**

**Y106 – Die Sonne – unser Fusionsreaktor**

*siehe Seite 10*

X730

### Druck dich aus! Einstieg in den 3D-Druck für Kinder ab 8 Jahren

*Sebastian Finkl*

Stell dir vor, du könntest deine eigenen Spielzeuge, coole Gadgets oder sogar Ersatzteile ganz einfach selbst herstellen! Mit einem 3D-Drucker wird deine Idee Realität. Komm vorbei und entdecke, wie diese spannende Technik funktioniert! In diesem Workshop tauchst du in die faszinierende Welt des 3D-Drucks ein. Du lernst, wie ein 3D-Drucker arbeitet und welche Materialien du benötigst, um deine eigenen Designs zum Leben zu erwecken. Ob du ein kreatives Gadget gestalten oder einfach die Technik kennenlernen möchtest – hier bist du genau richtig! Lass dich begeistern und werde ein 3D-Druck-Profi!

**Dienstag, 03.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr,**

**Gmund, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**

**Euro 18 + Material Euro 2**

Y730

### Frühlingserwachen auf dem Tulpenfeld – Kreativkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahren

*Christine Becker*

Der Frühling ist da und bringt bunte Farben auf die Wiesen! In diesem kreativen Kurs entdecken Kinder die Welt der Farben: Wir lernen Grundfarben, Mischfarben und Kontrastfarben kennen und wenden dieses Wissen direkt beim Malen eines farbenfrohen Tulpenfeldes an.

Bitte mitbringen: Malkasten, 2 Pinsel, Schere, Klebestift.

**Freitag, 13.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr,**

**vhs-Haus, Kunstraum**

**Euro 21 + Material Euro 2**

→ Y004

### Mehr Wissen, weniger Schulstress – Lern- & Gedächtnistraining für Eltern und Kinder ab der 2. Klasse

*siehe Seite 8*

## Junge vhs

Y731

### Dance Class für Kinder von 8 bis 12 Jahren: Entdecke die Welt der Choreos!

Alice Maier

Hey Kids! Tanzen mit Choreografien macht riesigen Spaß, und es gibt jede Menge Action in jeder Tanzstunde! Zusammen mit anderen tanzbegeisterten Kindern werden wir verschiedene Choreografien zu unterschiedlichen Musikstilen kennenlernen. Und das Beste: Bei Interesse habt ihr sogar die Möglichkeit, das Gelernte bei kleineren Auftritten vor Publikum zu zeigen! So könnt ihr eure neuen Moves und Choreos stolz präsentieren und echte Bühnenluft schnuppern. Mach mit und werde Teil unseres Tanzteams – wir freuen uns auf dich! Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Brotzeit, Getränk.

11x mittwochs, ab 25.02.26, 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 66

### Funkelnde Fantasie: Kreativwerkstatt für kleine Künstler von 8 bis 12 Jahren

Timea Kali

Willkommen in der bunten Welt der Kartenkunst! Ob mit leuchtenden Farbpulvern, Aquarellfarben, bunten Stiften, Stempeln, Stanzen oder Verzierungen wie Glitzer, Perlen und Schleifen – hier gibt es alles, was das Herz begeht! Lernt spielerisch neue Techniken, lasst eurer Fantasie freien Lauf und überrascht Familie und Freunde mit euren selbstgemachten Meisterwerken. Ihr braucht keine Vorkenntnisse – nur Freude am Basteln und Gestalten.

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 21 + Material Euro 15

### Y732 – Ostern

Samstag, 21.03.26, 09.30 – 12.00 Uhr

### Y733 – besondere Anlässe

Samstag, 20.06.26, 09.30 – 12.00 Uhr

Y734

### Entdecke deine innere Kraft – für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Claudia Tritschler-Illigmann

Mit einer geführten Traumreise wirst du eingeladen, in Kontakt mit dir und deinem Krafttier zu kommen. Diese besonderen Tiere dienen als Mittler, die eine tiefe Verbindung zu deinen eigenen Fähigkeiten, Talenten und deiner Einzigartigkeit herstellen. Indem du die Weisheit deines Krafttieres erfährst, lernst du, deine innere Stärke zu erkennen. Die Begegnung mit dem Krafttier dient auch als Türöffner zu deinem kreativen Potential und unterstützt dich, neue Lösungswege für persönliche Herausforderungen zu finden. Ob beim Einschlafen, bei Schüchternheit, bei Geschwisterstreit oder bei Prüfungsangst – das Krafttier wird zu einem verlässlichen Begleiter, der in schwierigen Momenten zur Seite steht.

Zusätzlich zu den meditativen Elementen darfst du durch Malen mit Acryl oder Wachsmalstifte oder Gestalten mit Ton deine Erfahrungen ausdrücken und das Erlebte vertiefen.

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

Samstag, 07.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 8

Y737

### Zeichenkurs für Kinder von ca. 10 bis 14 Jahren

Simone Cayé

Du zeichnest gerne und möchtest etwas dazulernen? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs wird es nicht darum gehen: so geht ein Pferd, so ein Hase und so ein Mensch. Vielmehr übst du, wie du etwas anschauen musst, um es abzeichnen zu können. Wir arbeiten uns von der einfachen Linienzeichnung vor zu Perspektive, Licht und Schatten. Du wirst staunen, wie gut du zeichnen kannst! Bitte mitbringen: 4 Bleistifte (H, 2B, 4B, 8B), dicker und dünner Papierwischer.

12x dienstags, ab 03.03.26, 16.30 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 126 + Material Euro 5

Y738

### Schach für Kinder und Jugendliche, Anfänger und Fortgeschrittene

Frank Hering

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

In Zusammenarbeit mit dem Schachklub Bad Aibling.

15x freitags, ab 27.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

→ Y144

### Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

siehe Seite 14

### Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“ finden Sie in Ihrem Kurs die aktuellen Kurstermine.



Besuchen Sie unsere Klubabende!

Dienstags ab 19:30

Alternierend, gerade KWs im Mareiskeller Kolbermoor, ungerade KWs im Dietrich Bonhoeffer Bildungscampus Bad Aibling

Freitags 17:15-18:15

Schach für Kinder im vhs Erdgeschoss (ausser in den Ferien und an Feiertagen)

Jeden letzten Dienstag im Monat (auch in den Ferien) monatliches offenes Blitzturnier um 19:30.

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

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