

Denk
an Stöße



Experimente

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
Fax 08061 36871
info@vhs-bad-aibling.de
www.vhs-bad-aibling.de

Vorsitz

Stephan Schlier, 1. Bürgermeister

Leitung

Birgit Schreuer

Fachbereichsleitung

Natalie Tomlinson-Kurz

Verwaltungsleitung

Petra Roth

Verwaltung

Brigitte Rutsch

Sonja Schmid

Bürozeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:

08.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch:

15.00 – 18.00 Uhr



Aktuelles auch auf
Instagram und Facebook



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:

03.10.25 Tag der Deutschen Einheit
03.11.25 – 09.11.25 Herbstferien
22.12.25 – 06.01.26 Weihnachtsferien
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.

Ermäßigungen

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

Mitgliedschaft

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

Kursorte 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
- Alte Turnhalle an der Jahnstraße 5
- Förderschule, Krankenhausstraße 5
- Novalishaus, Gherzburgstraße 19
- Dietrich-Bonhoeffer-Bildungs-Campus,
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Mietraching

Kursort 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:

= LITERATURTAGE

= TAGESKARTE

= WELLPASS

= FERIENKURS

= Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

Vorträge



Fakt oder Fake?

Wie Desinformation auftritt und wie man sie selbst erkennen kann

Fabian Dilger

Desinformationen, also bewusst gestreute Falschbehauptungen, gibt es seit Beginn der Menschheitsgeschichte. In einer globalisierten und digitalisierten Welt erreichen Quantität und technische Möglichkeiten aber ein ganz neues Level. Die rasanten Entwicklungen im Bereich der KI können manche dieser Entwicklungen verstärken. Deswegen begegnet jeder von uns regelmäßig Desinformationen. Manchmal sind sie noch harmlos, manchmal haben sie lebensgefährliche Folgen und manchmal bedrohen sie sogar demokratische Prozesse. In dieser Veranstaltung werden wir die Frage klären: Was ist Desinformation überhaupt und was will sie bewirken? Daraufhin beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Kategorien von Desinformationen, z. B. irreführende Kontexte oder bearbeitetes Bildmaterial. Außerdem klären wir, warum jeder von uns auf Falschbehauptungen hereinfällt und wie wir uns dagegen besser wappnen können.

Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert. Kooperationsveranstaltung mit Mut & Courage Bad Aibling e. V.

Mittwoch, 01.10.25, 19.00 – ca. 21.00 Uhr,
Rathaus, Marienplatz, 2. OG, großer Sitzungssaal
Euro 10



Giacomo Casanova und die Großen seiner Zeit

Hanskarl Kölsch

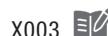
Sein Name gilt als Chiffre für Liebe, Verführungs-kunst und Laster. Aber das zielt zu kurz: Er war Jurist und Kleriker, Konzertgeiger und Unternehmer, Homer-Übersetzer und Duellant. Und er war einer der bedeutendsten Schriftsteller und Zeugen eines aufregenden Jahrhunderts: des Rokoko. Nicht nur die Frauen bewunderten sein Wissen und seinen Charme. Preußenkönig Friedrich II., Zarin Katharina, der Philosoph der Aufklärung Voltaire, Winkelmann, einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten Benjamin Franklin – sie alle schätzten den gebildeten vielgereisten Weltmann. Zwei Päpste verliehen ihm Orden und Ehrenämter. In Prag traf er Mozart bei den Vorbereitungen zu Don Giovanni und arbeitete mit da Ponte am Libretto. Hermann Kesten fasste es pointiert zusammen: „Ein Pandämonium – Das ganze 18. Jahrhundert vereint in einem einzigen Menschen“.

Mittwoch, 08.10.25, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
Novalishaus, Raum Steiner
Euro 10



TIPP für hörbeeinträchtigte Teilnehmende:

Auf vorherige Anfrage in der vhs kann eine mobile Hörlanze zur Verfügung gestellt werden!



Geschichte(n) erzählen – wie Literatur unsere Vergangenheit lebendig hält

Simon Hausstetter

Dieser Vortrag lädt dazu ein, Literatur als Spiegel und Vermittlerin von Geschichte zu entdecken. Der Philologe, Germanist und Bürgermeister Rohrdorfs, Simon Hausstetter, nimmt Sie mit auf eine gedankliche Reise durch Werke, in denen Geschichte lebendig wird. Wie prägt Literatur unser Bild der Vergangenheit? Anhand ausgewählter Beispiele zeigt der Vortrag, wie literarische Texte historische Ereignisse erfahrbar machen, individuelle Perspektiven sichtbar werden lassen und damit zum Nachdenken über unsere gemeinsame Geschichte anregen. Ein Abend zwischen Literatur und Zeitgeschichte, der berührt und zum Austausch einlädt.

Mittwoch, 15.10.25, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortrausraum

Euro 10



Literarisch-künstlerischer Abend: Polle und Fu

Karin Fellner und Simone Cayé

Im Rahmen der Lyrik-Empfehlungen 2025 erwartet Sie ein besonderer Abend mit der Autorin Karin Fellner, deren Gedichtband „Polle und Fu“ als einer der herausragenden Lyriktitel des Jahres ausgezeichnet wurde. Mit sprachlicher Raffinesse und feinem Wortwitz hinterfragen die Gedichte gewohnte Denk- und Sprachmuster. Sie entlarven alltägliche Redewendungen, die im Umgang mit einer oft komplexen und auch bedrohlichen Gegenwart nicht mehr ausreichen. Stattdessen fordern sie auf, neu zu sehen und anders zu sprechen – ganz im Sinne der Zeile: „Warten Sie nicht länger, / gegenwarten Sie lieber!“ Begleitet dazu stellt die Künstlerin Simone Cayé ihre Original-Tuschezeichnungen aus dem Buch aus und präsentiert eine Ausstellung „kleiner poetischer Spielereien“ aus ihren Arbeiten „Mischtechnik auf Holz“. Ihre gewitzten Motive eröffnen neue Perspektiven auf das Zusammenspiel von Wort und Bild. Beide Künstlerinnen sind mit Bad Aibling verbunden: Karin Fellner ist hier zur Schule gegangen, Simone Cayé lebt und arbeitet in der Stadt. Freuen Sie sich auf eine lebendige Mischung aus Lesung, Gespräch und Kunst – poetisch, fantasievoll und inspirierend.

In Kooperation mit dem Kunstverein Bad Aibling. Die Lesung findet im Rahmen der Lyrik-Empfehlungen statt, die jährlich kuratiert werden und besondere Stimmen der zeitgenössischen Dichtung präsentieren. Wir bedanken uns bei der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung für die finanzielle Unterstützung.

Mittwoch, 22.10.25, 19.00 – ca. 21.00 Uhr,
Galerie Altes Feuerwehrgerätehaus,
Irlachstraße 5

gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich

X005

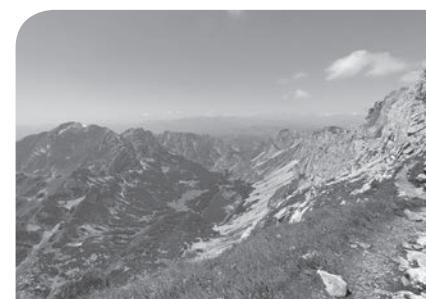
Mein Camino Primitivo – multimediale Reise auf dem ältesten bekannten Jakobsweg

Joachim Bloßfeld

Primitivo, zu Deutsch: der „erste“ Weg, der als solcher auch historisch belegt ist. Er ist anstrengend, sehr anspruchsvoll und fordert viel, physisch und auch psychisch. Mit Hilfe einer multimedialen Reise führt Sie Joachim Bloßfeld von Oviedo aus durch das dünn besiedelte Hinterland Asturiens und Galicien in Spanien. Ein raues Wegprofil und eine gewisse Weltabgeschiedenheit kennzeichnen diesen Fernwanderweg. Die Zahl der Mitpilger ist sehr überschaubar. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie viele praktische Tipps für Ihren Camino mit.

Mittwoch, 29.10.25, 19.00 – ca. 21.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortrausraum

Euro 12



X006

Wo der Balkan lebt: Eindrücke aus Serbien und Montenegro

Martin Ritter

Der Vortrag gibt persönliche Einblicke in das Alltagsleben in Serbien und Montenegro, geprägt durch einen fünfjährigen Aufenthalt. Im Fokus stehen regionale Besonderheiten, das Lebensgefühl in Stadt und Land sowie das urbane Leben in Belgrad zwischen Tradition und Aufbruch. Ergänzt wird dies durch reizvolle Bilder, die dazu einladen, die Region und ihre Menschen hautnah kennenzulernen.

Mittwoch, 12.11.25, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortrausraum

Euro 10

WISSEN LIVE

öffnet horizonte

Zusätzlich zu den hier aufgeführten 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“.

Vorträge

X007

Aktive Rentengestaltung

Ingrid Parzinger

Wie kann der bestmögliche Weg in die Rente aussehen? Die Rentenberaterin erklärt den optimalen Übergang aus Berufstätigkeit, Arbeitslosigkeit oder bei Krankheit und Schwerbehinderung in die Rente. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge reduzieren können und welche Vorteile eine Teilrente für Sie haben könnte. Darüber hinaus werden die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung sowie häufige Fehler im Rentenverfahren angesprochen.

**Mittwoch, 19.11.25, 19.00 – ca. 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 12

X008

Mit Zero Waste durch die Feiertage

Stefanie Kießling

Wer kennt das nicht? Nach der Bescherung turmen sich Geschenkpapierberge, es wird viel konsumiert und üppig gegessen – aber was davon hat den größten Fußabdruck? Wie gelingt eine möglichst müllarme, plastikfreie und schadstoffarme Adventszeit? Welche Geschenkalternativen gibt es? Die Journalistin und dreifache Mutter Stefanie Kießling lebt seit über zehn Jahren mit ihrer Familie müllbewusst. Sie zeigt, wie man nachhaltig schenkt, dekoriert und etwa mit Stoff (Furoshiki) verpackt. Als zertifizierte Chemikalienbotschafterin erklärt sie außerdem, wo sich versteckte Schadstoffe verbergen und wie man sie vermeidet.

Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

**Mittwoch, 26.11.25, 19.00 – ca. 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 5



X009

Das Obere Mittelrheintal – UNESCO-Welterbe von Rüdesheim bis Koblenz

Dr. Wolfgang Bloch

Das Obere Mittelrheintal wurde 2002 als erste deutsche Kulturlandschaft in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Burgen und Städte zeugen von einer bewegten Geschichte, wie die Verleihung der Stadtrechte an Kaub 1324 vom deutschen König Ludwig IV. dem Bayer und der Streit um den Rheinzoll der Weinschiffer, der bis zum Papst reichte. Erleben Sie spannende Einblicke in die Geschichte dieser einzigartigen Region.

**Mittwoch, 14.01.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 10

X010

Patientenverfügung – ein wichtiges Dokument für den Ernstfall

Dr. Thomas Weber

Das Thema wird oft verdrängt, dabei kann eine Patientenverfügung im Ernstfall viele Probleme lösen und Angehörige sowie Ärzte entlasten. Sie legen darin fest, welche medizinischen Maßnahmen im Fall der Einwilligungsunfähigkeit durchgeführt oder unterlassen werden sollen. Dr. Weber ist Facharzt für Innere Medizin, Internistische Intensivmedizin, Notfallmedizin und Palliativmedizin.

**Mittwoch, 21.01.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich



X012

Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Thomas Mayer

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern – denn Dialekt und Bayern gehören einfach zusammen! Für Sie sind die echten Bayern mit ihren seltsamen Ausdrücken noch ein Rätsel? Dann kommen Sie zum Bairischkurs der besonderen Art mit dem Kabarettisten und Mundart-Künstler Vogelmayer. Mit Witz und Wissen führt er durch Dialekt, Traditionen und Geschichte. Am Ende gibt's sogar ein Zertifikat – und niemand kann Ihnen auf Bairisch mehr was vormachen! Zu Beginn gibt's eine kleine Brotzeit mit Brezn und Obatzda. Also los geht's oder auf gut Bairisch: pack ma's o!

**Mittwoch, 28.01.26, 18.30 – ca. 21.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 33

X013

Vortrag auf Englisch: Into the American West – Why They Went and What They Found

Tina Knight

“Go west, young man!” – this famous 19th-century saying captures the spirit of Manifest Destiny. In this interactive lecture, we follow pioneers on a 2.000-mile journey along the Oregon, California, and Santa Fe Trails. Despite their numbers, many faced illness, starvation, and danger. Nearly one in ten died on the way. Why risk the journey? And how did this westward migration shape American culture?

**Mittwoch, 04.02.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 10



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

Regional unterwegs



Exkursionen „Pilzbestimmung“ – Speisepilze

Andreas Herbrecht

Die Kurse werden geleitet von einem Pilzberater der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft (BMG e. V.) und richten sich an Einsteigende und pilzinteressierte Naturliebhabende, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze gewinnen wollen. Arten- und Gattungskennnisse tragen zum sicheren Erkennen von Speisepilzen und deren möglicher Verwechslungspartner bei. Wir werden uns ausführlich und allgemeinverständlich mit den bestimmungsrelevanten Merkmalen unserer Funde beschäftigen und lernen, diese den übergeordneten Gattungen zuzuordnen, wodurch die Orientierung im Reich der Pilze erheblich erleichtert wird. Es geht nicht darum, den Korb zu füllen, sondern anhand der Funde Merkmale zu verstehen, die Pilze einzuordnen und anhand einfacher Regeln zu lernen, uns sicherer in der Welt der Pilze zu bewegen. Hinweise zur Lebensweise von Pilzen, zur Kulinarik und möglichen Heilwirkungen runden die Exkursionen ab.

Im Nachgang erhalten Sie per E-Mail eine Liste der besprochenen Funde sowie eine Übersicht über die wichtigsten Gattungen und Merkmale.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, (Taschen-) Messer, Korb, separate Behältnisse zum Transport ungenießbarer/giftiger Pilze (kleine Dosen, Bäckertüten o. ä.).

Landkreis Rosenheim, Treffpunkte werden kurzfristig mitgeteilt

jeweils Euro 27

X101 – Freitag, 19.09.25, 13.30 – 17.00 Uhr

X102 – Sonntag, 19.10.25, 09.00 – 12.30 Uhr

X103 – Sonntag, 19.10.25, 13.30 – 17.00 Uhr

X104 Samerberger Vierkirchen-Weg

Rosmarie Rupp

Kulturhistorische Wanderung zu den vier Filialkirchen der Pfarrei Samerberg. Diese ursprünglich gotischen, später barockisierten und in den letzten Jahren renovierten Kirchen stellen künstlerische Sehenswürdigkeiten im ländlichen Raum dar. Gehdauer ca. 4 – 5 Stunden (ca. 15 km, 200 Höhenmeter). Einkehr in der Dandlberg-Alm bzw. am Ende der Wanderung Gasthof Alpenrose, Grainbach. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk, evtl. kleine Brotzeit, Geld für Einkehr.

**Samstag, 27.09.25, 11.00 – ca. 17.00 Uhr,
Grainbach, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 18

X105 Die Wendelsteinhöhle – Entdeckungsreise in die Unterwelt

Peter Hofmann

Bei dieser Sonderführung in das faszinierende Innere des Wendelsteins mit dem Höhlenforscher erfahren Sie jede Menge Spannendes und Wissenswertes über die Welt der Höhlen. Peter Hofmann, der Initiator und Gestalter der Neukonzeption der Schauhöhle, lässt Sie mit allen Sinnen die Unterwelt erspüren. Nach der gemeinsamen Auffahrt und der Höhlenführung endet die Veranstaltung. Ein Aufstieg zum Gipfel mit Gipfelrundweg und/oder ein Abstieg zur Mitteralm sind Vorschläge für danach.

Der Eintritt zur Höhle ist im Rahmen dieser Führung frei.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Jacke (Höhlentemperatur ca. 5 Grad), Geld für Zahnradbahn (ca. Euro 47 ohne Ermäßigung, Familien stark ermäßigt, siehe Internet).

**Freitag, 03.10.25, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,
Brannenburg, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 14

X106

Exklusive Kombiführung durch das Städtische Museum und die historische Altstadt in Rosenheim

Elke Steiner

Die Kombiführung „MuseumsSchätze und StadtGeschichten“ beginnt im Städtischen Museum im Mittertor. Nach der Museumsführung geht es auf eine Stadtführung durch die Rosenheimer Altstadt, deren historische Gebäude und Geschichten tiefe Einblicke in die Vergangenheit Rosenheims gewähren. Sie können so die Stadtgeschichte auf unterhaltsame und interaktive Weise erleben.

Der Eintritt für das Museum (Euro 2) ist vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 11.10.25, 13.30 – 15.30 Uhr,
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 14

X107

Betriebsbesichtigung: Firma Eder, Tuntenhausen

Klaus Kunert

Nach einer Einführung erwarten Sie eine Führung durch verschiedene Unternehmensbereiche wie Landtechnik, Baumaschinen und Fahrzeugbau. Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Produktion, Technologie und den Arbeitsalltag eines innovativen Betriebs der Agrar- und Baubranche.

Anlässlich des Kirchweihwochenendes mit Ausstellung können Sie alle Maschinen hautnah erleben.

**Montag, 20.10.25, 15.00 – 16.30 Uhr,
Tuntenhausen, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

X108

Ausstellung mit Führung: Das John-Cage-Orgel-Projekt – Fotografische Interpretation

Peter Hofmann

Wie sieht ZEIT aus? Wie KLANG? Wie fotografiert man den ZUFALL? Das John-Cage-Orgel-Projekt in Halberstadt ist das längste Orgel-Konzert der Welt: 639 Jahre! Es stellt ungewöhnliche Fragen an uns. Der Fotograf Peter Hofmann hat dieses Projekt in faszinierende Bilder übersetzt. Erfahren Sie von ihm spannende Hintergrundinformationen über den fotografischen Prozess, aber auch über den Ausnahme-Künstler John Cage.

**Freitag, 24.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr,
Kunstschmiede, Schloßstraße 1, Brannenburg**

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

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.

BALLOONFAHRTEN BALLOONFAHRT-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
Ihre für
Qualität und
Sicherheit

BLUE PLANET
BALLOONING

HAUSTECHNIK
KLAUS HEIBER

Sonne, Wasser, Luft und Wärme
seit 1970

Rosenheimer Straße 63 • 83043 Bad Aibling
Tel. 08061 8947 • www.haustechnik-heiber.de

Die Valleyer Schlossbrauerei – Erlebnisführung mit kleiner Bierprobe

Braumeister

Einführend lernen Sie die Geschichte der Grafschaft, des Schlosses und der Braukultur in Valley kennen. Bei einem Rundgang durch die Valleyer Schlossbrauerei sammeln Sie Eindrücke über das jahrtausendalte Handwerk des Bierbrauens und erfahren allerlei Wissenswertes über das Bayerische Reinheitsgebot, die erlesenen Rohstoffe und die Kunst der Bierherstellung. Im Anschluss an die Führung erfolgt unter fachkundiger Begleitung durch den Braumeister eine Verkostung der Valleyer Biere.

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

X111 – Samstag, 25.10.25, 10.00 – 11.30 Uhr

TIPP: Kehren Sie zum Mittagessen im Gasthaus ein und nehmen am Nachmittag an der Führung Skulptur-Lichtung, ebenfalls in Valley, teil (siehe X113-K).

X112 – Samstag, 17.01.26, 10.00 – 11.30 Uhr

X113-K Führung Skulptur-Lichtung Valley

Christiane Ahlhelm

Die Skulptur-Lichtung ist ein privater, offener Kunstraum des Bildhauers Tobel. Alle Kunstwerke entstehen auf dem Gelände, im Atelier sowie bei den jährlichen internationalen Symposien. Drei Wochen im Sommer lädt der KUNSTDÜNGER e.V. Bildhauerinnen und Bildhauer aus dem In- und Ausland ein, ihre Visionen umzusetzen. Schauspielerin Christiane Ahlhelm führt durch die Skulpturen-Kunst, die am Fluss und im Wald eine Symbiose mit der Natur eingehet, Jung und Alt anspricht und zum Verweilen und „Begreifen“ einlädt.

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

**Samstag, 25.10.25, 15.00 – 16.30 Uhr,
Andermühle 12, 83626 Hohendilching**

Euro 13



X114 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.

Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.25

**Sonntag, 09.11.25, 14.00 – 15.00 Uhr,
Reichersdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 14

X115-K Betriebsführung Leitzachmühle

Johannes Spann

Die Leitzachmühle ist ein beeindruckendes Zeugnis regionaler Handwerkskunst. Geschäftsführer Johannes Spann gibt spannende Einblicke in die über 750-jährige Geschichte, das Wasserkraftwerk, nachhaltige Energiegewinnung, Getreideverarbeitung und logistische Abläufe – ein seltener Blick hinter die Kulissen eines traditionsreichen Mühlenbetriebs. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

**Montag, 10.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr,
Miesbach, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 8



X116

Upcycling mit Vision – Blick hinter die Kulissen der Firma manaomea in Höslwang

Dr. Christine Arlt

Erleben Sie, wie aus Textilmüll hochwertige Produkte entstehen! Tine Arlt und Uli Riedel haben ein Konzept entwickelt, wie sie aus alten Stoffen mithilfe von Bioharz und eigens entwickelten Maschinen nachhaltige und designstarke Kugelschreiber und Möbel herstellen können. Erfahren Sie mehr über ihre Vision, Textilmüll weltweit sinnvoll zu verwerten – innovativ, sozial und umweltfreundlich.

Wer zwei bis drei BETTER PENS (Euro 20 bitte vor Ort bezahlen) aus eigenem Stoff, z. B. einem T-Shirt oder einem Hosenbein im Format von etwa DIN A3, anfertigen lassen möchte, bringt diesen bitte mit. Die Stifte werden im Nachgang gefertigt und können später bei der vhs abgeholt werden.

Die Kursgebühr geht als Spende an manaomea und wird für Produktionsmaschinen in Entwicklungsländern verwendet.

**Freitag, 14.11.25, 14.30 – ca. 16.00 Uhr,
Höslwang, 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 Kunsthandwerk. 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**

X117 – Samstag, 15.11.25, 11.00 – 12.30 Uhr

X118 – Samstag, 15.11.25, 14.00 – 15.30 Uhr



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



X121
Besichtigung Bio-Hofkäserei mit Käseverkostung

Leonhard Neuner

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

**Samstag, 22.11.25, 10.00 – ca. 13.00 Uhr,
Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 26

X122
Führung durch die Klosterkirche in Beyharting

Dionys Schweiger

Sie erhalten Einblick in die Klosterkirche des ehemaligen Augustinerchorherrenstifts sowie in die Sakristei, den Kreuzgang, das kleine Museum und den Kapitelsaal. Die Klosterkirche geht zurück auf die Gründung der edlen Judith von Pihartingen im Jahre 1130. Nach einer wechselvollen Geschichte ließ Probst Georg II. die Klosterkirche zur 600-Jahrfeier barockisieren. Der höfisch-leichte Stuck von Johann Baptist Zimmermann verleiht der Kirche Eleganz. Dank der detailgetreuen Renovierungsarbeiten in den letzten Jahren, können Sie die Kirche von 1730 mit ihrer wertvollen Ausstattung erleben. Beeindruckend sind die Grabplatten der Grafen von Maxlrain und der Klostergründerin Judith. Nur in der Führung können Sie hinter das Gitter in der Kirche und die beeindruckenden Wandmalereien im vierflügeligen Kreuzgang aus dem 16. Jahrhundert sehen.

**Sonntag, 07.12.25, 15.00 – 16.00 Uhr,
Beyharting, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

gebührenfrei – Spenden werden dankend entgegengenommen



X123
Himmelsspaziergang – Führung in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren

Jürgen Dupier

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, 23.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr,
Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 11

Gassner
Landmetzgerei

www.landmetzgereigassner.de

  **LANDKREIS ROSENHEIM**

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

Gesellschaft & Leben

X140

Wintergemüse aus dem Hochbeet – so geht's!

Evi GAMPL

Auch in der kalten Jahreszeit muss Ihr Hochbeet nicht brachliegen! In diesem Vormittag erfahren Sie, welche winterharten Gemüsesorten sich jetzt noch anbauen lassen und wie Sie Ihr Beet optimal auf die kalten Monate vorbereiten. Tipps zur Pflege, Abdeckung und Bodenregeneration inklusive – für eine ertragreiche Winter- und Frühlingssaison!

Freitag, 17.10.25, 09.00 – 11.00 Uhr,
Gärtnerei Evi GAMPL, Zeller Weg 4

Euro 17

X141

Mein winterfester Garten

Evi GAMPL

Das Gartenjahr neigt sich dem Ende zu, und der Gartenbesitzer lässt sich gerne dazu verleiten, alles abzuschneiden und aufzuräumen. Doch was sollte man wirklich zuschneiden und was besser stehen lassen? Sie erfahren, welche Bäume und Sträucher geschnitten werden sollen und welche nicht. Warum man Gräser besser stehen lässt und wie wichtig es ist, Laub liegen zu lassen. Ein weiteres Thema wird die Bearbeitung des Bodens für einen guten Saisonstart im Frühling sein. Im Praxisteil wird unter anderem der richtige Schnitt bei Ziersträuchern sowie bei Obstbäumen gezeigt und durchgeführt. Auf alle Fragen zur Gartenarbeit im Herbst erhalten Sie Antworten.

Samstag, 25.10.25, 09.00 – 11.00 Uhr,
Gärtnerei Evi GAMPL, Zeller Weg 4

Euro 17

**RADSPORT
HOFSTETTER**
www.radsport-hofstetter.de

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

IHR PARTNER RUND UMS BIKE

ÖFFNUNGSZEITEN
Di - Fr 9⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Sa 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

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

Reifen & Co.

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

X142 – Samstag, 15.11.25, 12.30 – 14.00 Uhr

X1421 – Samstag, 15.11.25, 14.30 – 16.00 Uhr

Schaltung & Co.

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

X143 – Samstag, 22.11.25, 12.30 – 14.00 Uhr

X1431 – Samstag, 22.11.25, 14.30 – 16.00 Uhr

X144

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Marcus Kumeth

Sie trainieren einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken und lernen, sich mit Alltagsgegenständen selbstbewusst zu verteidigen. Neben dem „zur Wehr setzen“ geht es auch um die Sensibilisierung für Gefahr und Gewalt im Alltag und die Möglichkeiten der Konfliktvermeidung. Bitte mitbringen: normale Alltagskleidung, Hallenturnschuhe.

4x montags, ab 29.09.25, 19.00 – 21.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 1

Euro 54

→ X564

Resilienz stärken – gelassen und kraftvoll durchs Leben

siehe Seite 36

X145

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 Jahrhunderteilen 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 freitags, 24.10., 31.10. und 07.11.25,
17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 33

X146

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 die 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-Farbboxpass im Wert von Euro 50.

Anmelde- und Stornoschluss: 06.10.25

Sonntag, 19.10.25, 10.00 – 14.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 188

**PLATZ SCHAFFEN
WAR NOCH NIE SO
EINFACH!**



Containerdienst ZosseDer – schnell, zuverlässig und regional.

Jetzt Container online bestellen!

ZOSSEDER
Der Oane für Ois

08071 9279 -0
www.zosseder.de

Gesellschaft & Leben

X147

Schnell & Frisch: Make-up-Hacks für Mamas 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 frisch auszusehen. Ob für die Arbeit, ein Treffen oder einfach für Sie selbst – diese Tipps sind ideal für Mütter mit wenig Zeit. 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).

**Freitag, 26.09.25, 09.00 – 11.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1**
Euro 20 + Material Euro 10

X148

Dezentes Herbst-Make-up

Angela Zurl

Gemeinsam begrüßen wir den Herbst mit einer neuen, dezenten Schönheitsroutine. Lernen Sie, wie Sie im Handumdrehen einen schnellen, natürlichen und bezaubernden Herbst-Look kreieren. In einer kleinen und gemütlichen Gruppe werden Sie von der erfahrenen Expertin individuell betreut und erhalten die besten Tipps und Techniken, um Ihren Herbst-Look perfektionieren zu können.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

**Mittwoch, 01.10.25, 17.30 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4**
Euro 26 + Material Euro 8

Tages-Make-up

Angela Zurl

Starten Sie Ihren Tag schnell, strahlend und voller Frische! Die Kurse richten 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).

jeweils Euro 26 + Material Euro 10

X150 – für Frauen 50plus

**Freitag, 10.10.25, 16.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1**

X151

**Montag, 27.10.25, 17.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

X152

Skin-Detox-Abend

Angela Zurl

Gönnen Sie sich eine wohlende Auszeit ganz im Zeichen der Selbstliebe! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihrer Haut nach den intensiven Sommer- und Herbstmonaten 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.

**Freitag, 21.11.25, 17.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1**

Euro 21 + Material Euro 10

X153

Make-up-Glamour-Look

Angela Zurl

Sie haben Lust auf einen schimmernden Make-up-Look für die Festtage? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich für besondere Anlässe oder glamouröse Abende perfekt in Szene setzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Augenbetonung, vom aufregenden 3D-Look bis hin zu funkelnem Glitzer. Erfahren Sie, wie Sie die Haut richtig vorbereiten und welches Make-up zu Ihrem individuellen Stil passt. Sie werden in einer kleinen Gruppe unterrichtet, sodass eine individuelle Betreuung gewährleistet ist.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

Freitag, 28.11.25, 16.00 – 18.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 26 + Material Euro 8



X154

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 fertige Naturkosmetik sind im Materialgeld enthalten.

Dienstag, 09.12.25, 19.00 – 23.00 Uhr,

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Materialgeld Euro 23

IHR PARTNER FÜR DIE WELT DER KLÄNGE

UNSER TEAM ERWARTET SIE.



**HÖRZENTRUM
BAD AIBLING GMBH**

X155

Stimm- und Sprechtraining kompakt

Nicole Bahrami

Werden Sie schnell heiser? Ist längeres Sprechen für Sie anstrengend? Oder sind Sie einfach neugierig, Ihre Stimme besser kennenzulernen? Wir beobachten in diesem Workshop unser Stimm- und Sprechverhalten, um es, wo nötig, zu verbessern. Beleuchtet werden Aspekte wie Atmung, Haltung, Artikulation, Sprechtempo, Stimmlage, Resonanz, Prosodie und Stimmigkeit des Ausdrucks.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.
Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.25

**Sonntag, 09.11.25, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum**

Euro 21

X156

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.

**Sonntag, 26.10.25, 13.30 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 29

Schafkopfen

Peter Schumm

Schafkopfen ist Kulturgut und Teil der bayrischen Lebensart. Es stellt die Königsklasse unter den bayrischen Kartenspielen dar. Glück und Zufall treffen aber nur beim Mischen und Abheben aufeinander. Grundvoraussetzungen sind logisches Denkvermögen und geistige Flexibilität. Das richtige Maß an Konzentration und Risikobereitschaft ist entscheidend. Dabei wird auch der Spaß am Spiel und das gesellige Zusammensein nicht zu kurz kommen.

vhs-Haus, Raum 4

jeweils Euro 36

X160 – Anfänger

Sie lernen die Regeln und Spielstrategien kennen und können gleich loslegen. Nebenbei erfahren Sie die Bedeutung der deftigen Schafkopf-Fachsprache wie „Sau schmieren“, „Durchmarsch“ und „Abspaten“.

3x dienstags, ab 11.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr,

X161 – Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundzüge des Spiels bereits kennen und die Strategie verbessern wollen. Sich treffen, etwas dazu lernen, Spaß haben, die Spannung des Schafkopfens genießen und ganz nebenbei auch noch das Gedächtnis trainieren – das ist das Ziel dieses Kurses.

3x dienstags, ab 13.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr,

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

X162 – Samstag, 11.10.25

X1621 – Samstag, 22.11.25

X1622 – Samstag, 13.12.25

X1623 – Samstag, 10.01.26



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

X165

8x donnerstags, ab 09.10.25, 10.30 – 12.00 Uhr

X166

8x donnerstags, ab 09.10.25, 12.30 – 14.00 Uhr

X167

8x donnerstags, ab 09.10.25, 14.15 – 15.45 Uhr



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

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



Gasthof Kriechbaumer

**83043 Mitteraching-Bad Aibling • Ebersberger Str. 72
Telefon 0 80 61/72 02 • Telefax 0 80 61/3 65 01**



X168

Praxisforum Demenzbegleitung – Wissen, Austausch und Entlastung für pflegende Angehörige

Alexander Bongé und Christine Werbinek
Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Un-glaubliches – oft an der Grenze der eigenen Belastbarkeit. Dieses neue 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 betreut – inklusive aktivierender Stuhlgymnastik. 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.

Diese Veranstaltung wird durch den Bayerischen Volkshochschulverband Bezirk Oberbayern gefördert.
4x dienstags, 07.10., 21.10., 11.11. und 25.11.25, 15.00 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 5 und Vortragssaum
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

**X169
Wenn die Welt stillsteht – Wege durch Trauer und Verlust**

Robert Gruber

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust – sei es durch den Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung oder andere Lebensveränderungen. In diesem Kurs schaffen wir einen geschützten Raum, um über Trauer zu sprechen, Gefühle zuzulassen und individuelle Wege der Bewältigung zu erkunden. Mit einfühlenden Impulsen, kreativen Methoden und dem Austausch in der Gruppe werden Sie begleitet, Ihren eigenen Umgang mit dem Verlust zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Der Kurs richtet sich an Menschen in Trauer – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt.

5x dienstags, ab 21.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 75

**X170
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, 16.01.26, 17.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum
Euro 50

→ X706+ X7061
Fairtrade trifft Erzählkunst

Im LeseCAFÉ erwarten Sie eine genussvolle Auszeit mit fair gehandelten Köstlichkeiten vom Eine-Welt-Laden – begleitet von Informationen und Austausch rund um das Thema Fairtrade. Parallel findet ein Kamishibai-Erzähltheater für Kinder statt.

siehe Seite 47

**X171
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.

Inhalte: Verletzungen im Alltag mit Erstversorgung, Vitalfunktionen, Verbinden der häufigsten Wunden und Transport des verletzten Hundes.

Training an Hundedummmys: Herzdruckmassage, Beatmung, Pfotenverband und Versorgung weiterer Wunden.

Sonntag, 25.01.26, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 30

**X172
Ordnung und Wohlfühlen im Schlafzimmer**

Anja Nöske

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Schlafzimmer mehr sein könnte als nur ein Raum zum Schlafen? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie mehr Ordnung in Ihrem Kleiderschrank und Schlafzimmer schaffen können – ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Durch gezielte Selbstreflexion und praxisnahe Übungen lernen Sie, welche Ursachen hinter der Unordnung stecken und wie Sie diese nachhaltig beheben können. Wir gehen auf verschiedene Ordnungstypen ein und entwickeln gemeinsam Lösungen, um den Raum zu einem Ort der Entspannung und Inspiration zu machen. Mit Methoden wie Capsule Wardrobe, der Bügelmethode und Ordnungsroutinen bringen Sie Ihr Schlafzimmer schnell und einfach in Topform.

Anmelde- und Stornoschluss: 10.11.25
Samstag, 15.11.25, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 24



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@kvrosenheim.brk.de
www.brk-rosenheim.de/kurse



Beruf & Digitale Kompetenzen

- Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen werden durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert.
- **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

X180

Offene Sprechstunde zum beruflichen Wiedereinstieg

Agentur für Arbeit

Überlegen Sie schon länger, nach einer Phase der Familienzeit oder der Pflege von Angehörigen wieder in den Beruf einzusteigen? Oder stehen Sie ganz am Anfang in Ihren Überlegungen zum Wiedereinstieg? Egal in welcher Phase der Rückkehr Sie sich gerade befinden, sicherlich gehen Ihnen viele Fragen durch den Kopf. Wir wollen Sie gerne auf Ihrem Weg zur Berufsrückkehr nach einer Familienzeit begleiten und nehmen uns daher bei einer offenen Sprechstunde Zeit für Ihre Anliegen. Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Monika Grün oder Melanie Rössler beantworten Fragen und geben hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Wiedereinstieg planen und umsetzen können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefon 08031 202381.

Mittwoch, 15.10.25, 09.00 – 12.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 5

gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich

Datenschutz & Datensicherheit

X181-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, 29.09.25, 18.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 30

X182-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 Fachjargon, aber mit klaren Handlungsempfehlungen.

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

3x montags, ab 06.10.25, 17.30 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 10

Online-Tools, Künstliche Intelligenz & Programmierung

X183 

Gestalten wie ein Profi – mit Canva und dem richtigen Know-how

Carmen Tromballa

Canva ist ein intuitives, digitales Gestaltungstool, das sich schnell und ohne Frustration erlernen lässt. Tausende anpassbare Vorlagen machen den Einstieg ins Design leicht – doch welche sind geeignet und wie erkennt man gute Gestaltung? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Layout, Farbe und Typografie kennen und setzen diese gezielt mit Canva um. Sie erstellen harmonische Farbpaletten, passende Schriftkombinationen und finden geeignete Bilder, Grafiken und Symbole für einen einheitlichen Stil. Der Kurs ist praxisnah und interaktiv – mit vielen Übungen, Tipps und sofort anwendbarem Wissen. Ideal für alle, die Canva kreativ und sicher nutzen möchten.

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

Registrieren Sie sich bitte bereits vor dem Kurs auf www.canva.com.

2x, Samstag und Sonntag, 18.10. und 19.10.25,

09.30 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 40

X184-H

Hybrid: 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. 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, www.chat.openai.com).

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

Mittwoch, 24.09.25, 18.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 30

X185-H

Hybrid: 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.

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

6x mittwochs, ab 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 90

"Get IT done!"

Ihr EDV-Systemhaus
in Weyarn



Am Weifield 24
83629 Weyarn
+49 8029 904130
info@sbsgmbh.com
www.sbsgmbh.com

 IT-Service
 Computersysteme
 Netzwerktechnik
 Büromaschinen



seebauer•business•solutions

Beruf & Digitale Kompetenzen

X186-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 10.11.25, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 13

X187-H

Hybrid: 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.

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

5x mittwochs, ab 14.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 13

X188-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 19.11.25, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 60

X189-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 15.10.25, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 60

X190

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).

9x montags, ab 06.10.25, 19.45 – 21.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 180

Smartphone & Betriebssysteme



X191

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, 07.10., 21.10. und 28.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 68

X192

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 verändere ich die Schriftgröße? 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, 13.01. und 20.01.26, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 46

www.boxhammer-genusspur.de

BOXHAMMER Genuss pur

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 8.00 - 12.15 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

im Rathaus Bad Aibling

Beruf & Digitale Kompetenzen

Apple-iPhone

Norbert Langen

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

vhs-Haus, Raum 2

jeweils Euro 80

X193 – 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 07.10.25, 08.30 – 10.30 Uhr

X1931 – 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 11.11.25, 08.30 – 10.30 Uhr

X194 Künstliche Intelligenz auf dem iPhone nutzen

Norbert Langen

Mit iOS 18 hat Apple künstliche Intelligenz direkt auf das iPhone gebracht – sicher, datenschutzfreundlich und einfach zu bedienen. In diesem Kurs lernen Sie die neuen KI-Funktionen (Apple Intelligence) kennen und erfahren, wie Sie diese im Alltag sinnvoll einsetzen. Sie lernen, wie der neue leistungsstarke KI-Sprachassistent funktioniert, der kontextbezogene Aufgaben versteht und über mehrere Apps hinweg agieren kann. Sie lernen Texte automatisch zusammenzufassen, umzuformulieren oder zu verbessern, z. B. in Mails oder Nachrichten. Auch die KI-gestützte Bilderstellung und -bearbeitung – sofern verfügbar – werden praxisnah vorgestellt. Der Kurs richtet sich an Nutzer mit kompatiblen Geräten, die Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPhone haben. Bitte mitbringen: iPhone 15 oder neuer, Ladekabel, Passwörter, SIM-Code.

4x montags, ab 12.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 60

X195 Elektroschrott mit Linux vermeiden

Dieter Fuchs

Microsoft liefert am 14. Oktober die letzten Updates für Windows 10 aus und empfiehlt, Geräte, die nicht mit Windows 11 kompatibel sind, zu recyceln und durch neue zu ersetzen. Wer diesem Plan nicht folgen will, kann mit seinem „Altgerät“ auf Linux umsteigen. In diesem Kurs wird der Umstieg Schritt für Schritt gezeigt. Wer dennoch zögert, kann ein Linux Live-System auf DVD/USB-Stick mit dem eigenen Gerät ausprobieren. Die Bedienoberflächen, die Linux anbietet, stehen in nichts der von Windows nach. Bitte mitbringen: falls vorhanden Notebook, leeren USB-Stick mit mind. 8 GB Speicherkapazität.

Diese Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

Dienstag, 14.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 10

Office-Anwendungen

X196

Microsoft Word kompakt – Grundlagen an einem Tag

Norbert Langen

In diesem praxisorientierten Tageskurs lernen Sie den sicheren Einstieg in Microsoft Word. Sie erstellen, bearbeiten und gestalten Texte, erfahren, wie Sie Formatierungen anwenden, Absätze strukturieren und Dokumente übersichtlich aufbauen. Weitere Themen sind das Einfügen von Tabellen und Bildern, die Seitengestaltung (Kopf-, Fußzeilen, Seitenränder, Abschnitte) sowie das Speichern, Drucken und der Umgang mit Vorlagen. Auch häufige Fehlerquellen und Tipps für den Alltag werden besprochen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger oder Wiedereinsteiger, die Microsoft Word beruflich oder privat nutzen möchten.

Bitte mitbringen: Notebook mit installiertem Microsoft-Word.

Samstag, 11.10.25, 09.00 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 60

X197 Microsoft Excel – Grundlagenkurs

Norbert Langen

Dieser Kurs bietet einen fundierten Einstieg in die Arbeit mit Excel. Sie lernen den sicheren Umgang mit Tabellen, Zellen, Spalten und Zeilen sowie das Erfassen und Bearbeiten von Daten. Weitere Themen sind einfache Rechenfunktionen, Tabellengestaltung, Formatierungen sowie Erstellen und Anpassen von Diagrammen. Sie erfahren, wie Sie Daten sortieren, filtern, übersichtlich darstellen, Formeln korrekt eingeben und typische Fehler vermeiden. Ziel ist es, praxisnahe Kenntnisse für den privaten und beruflichen Alltag zu erhalten.

Bitte mitbringen: Notebook mit installiertem Microsoft-Excel.

5x donnerstags, ab 02.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 101

X1971

Microsoft Excel – Aufbaukurs

Norbert Langen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel gemäß dem Excel-Grundlagenkurs

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Excel. Sie lernen komplexere Formeln und Funktionen kennen, z. B. Wenn-Funktion, Verknüpfungen zwischen Tabellen und die Arbeit mit dynamischen Zellbezügen. Sie üben den gezielten Einsatz von Diagrammen, Gültigkeitsprüfungen und benutzerdefinierten Zellformaten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Auswertung und Analyse größerer Datenmengen.

Bitte mitbringen: Notebook mit installiertem Microsoft-Excel.

5x donnerstags, ab 13.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 101

X198

Microsoft Excel – Makros effektiv nutzen

Norbert Langen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel gemäß Excel Grundlagenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Excel-Anwender, die sich wiederholende Aufgaben automatisieren möchten – ganz ohne Programmierkenntnisse. Sie lernen, wie Sie mit der integrierten Makroaufzeichnung in Excel Arbeitsabläufe automatisch aufzeichnen, speichern und jederzeit wiederverwenden können. Inhalt des Kurses sind das Erstellen einfacher Makros, das Zuweisen von Makros zu Schaltflächen, die Verwaltung in der persönlichen Makroarbeitsmappe sowie das Anpassen von Symbolleisten zur Makrosteuerung.

Bitte mitbringen: Notebook mit installiertem Microsoft-Excel.

4x donnerstags, ab 08.01.26, 15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 80

X199-H

Hybrid: Microsoft Excel mit Copilot – Künstliche Intelligenz effizient nutzen

Norbert Langen

Voraussetzung: Grundkenntnisse gemäß dem Excel-Grundlagenkurs

Excel wird durch Copilot um eine leistungsstarke KI-Funktion erweitert. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Spracheingaben komplexe Aufgaben lösen: Daten analysieren, Diagramme erstellen, Formeln vorschlagen, Zusammenfassungen erzeugen oder Trends erkennen – ganz ohne tiefgreifende Excel-Kenntnisse. Sie erfahren, wie Copilot Ihre Arbeit effizienter macht, lernen aber auch die Voraussetzungen, Grenzen und den verantwortungsvollen Umgang mit KI kennen. Ziel ist es, Copilot als echten Assistenten im Alltag kennenzulernen und sinnvoll einzusetzen zu können.

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

4x mittwochs, ab 14.01.26, 19.45 – 21.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 80

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 www.sprachtest.de einstufungstests.klett-sprachen.de

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten (Auszug):

	15x	13x	12x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 124	Euro 114
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 169	Euro 156
4 TN	Euro 248	Euro 215	Euro 198
	10x	8x	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
(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.



TIPP für hörbeeinträchtigte Teilnehmende:

Auf vorherige Anfrage in der vhs kann eine mobile Höranlage zur Verfügung gestellt werden!

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

Dozent:in für Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe A1

Deutsch A1 – Intensiv

Monika Bohne-Seidel

St.-Georg-Schule, Raum 2.20

jeweils Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

X200

Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 1

Fortsetzungskurs unter X201

15x montags und dienstags, 22.09. – 17.11.25,
19.45 – 21.15 Uhr

X201

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 5

15x montags und dienstags, 24.11.25 – 02.02.26,
19.45 – 21.15 Uhr

X202

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 9

Fortsetzungskurs unter X203

15x montags und dienstags, 22.09. – 17.11.25,
18.00 – 19.30 Uhr

X203

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 13

15x montags und dienstags, 24.11.25 – 02.02.26,
18.00 – 19.30 Uhr

Mittelstufe B1

X205

Deutsch B1

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Menschen B1, ab Lekt. 1

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 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

Mittelstufe B2

X206

Deutsch B2

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Kontext B2, ab Lekt. 1

15x montags, ab 29.09.25, 19.40 – 21.10 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

Englisch

Grundstufe A2

X233

Englisch A2 – 50plus

Natalie Tomlinson-Kurz

Lehrmaterial: Go for it! A2, ab Lekt. 5

15x montags, ab 06.10.25, 09.00 – 10.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

X234

Englisch A2

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Go for it! A2, ab Lekt. 10

15x dienstags, ab 30.09.25, 19.40 – 21.10 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

X235

Englisch A2 – 50plus

Adele Elliott

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10 donnerstags, ab 25.09.25, 16.00 – 17.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1

X236

Englisch B1

Adele Elliott

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1/B2

X237

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

15x montags, ab 22.09.25, 10.45 – 12.15 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 176 ab 7 TN + Material Euro 4

Tipp Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“
finden Sie Ihren Kurs
mit den aktuellen
Terminen.

Mittelstufe B2

X238

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 07.10.25, 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

X239

12x dienstags, ab 23.09.25, 10.30 – 12.00 Uhr

X240

12x dienstags, ab 23.09.25, 12.45 – 14.15 Uhr

→ X013

Vortrag auf Englisch: Into the American West – Why They Went and What They Found
siehe Seite 9

Französisch

Grundstufe A1

X280

Französisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Laura Gutierrez Camacho

Lehrmaterial: On y va! A1, ab Lekt. 1

12x donnerstags, ab 16.10.25, 19.45 – 21.15 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 114 ab 7 TN

Grundstufe A1/A2

X281

Französisch A1/A2 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Laura Gutierrez Camacho

Lehrmaterial: On y va! A1, ab Lekt. 9

12x donnerstags, ab 16.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 114 ab 7 TN

Grundstufe A2

X285

Französisch A2

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu A2, ab Lekt. 9B

10x mittwochs, ab 01.10.25, 19.45 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1

X286

Französisch B1

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu B1, ab Lekt. 3B

10x montags, ab 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

X287

Französisch B1 – Konversation

Françoise Grünewald

10x mittwochs, ab 01.10.25, 10.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN

Mittelstufe B2

X288

Französisch B2 – Konversation

Françoise Grünewald

10x montags, ab 29.09.25, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 20

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Radl Meier

Radl Meier / Premium-Bikes & Service
Fahrradfachgeschäft
Custom-Bikes | Bikefitting | Kurse
Werkstatt-Service für alle Marken

Aiblinger Straße 17c
83043 Bad Aibling
www.radlmeier.com
info@radlmeier.com

MONDRAKER
SCOTT
CUBE
Bianchi
ROTWILD
BASSO ITALIAN RACING PASSION
RIESE & MÜLLER

Sprachen

Italienisch

Grundstufe A1

X300

Italienisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso A1, ab Lekt. 1

12x montags, ab 06.10.25, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 114 ab 7 TN

X301

Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 3

12x dienstags, ab 14.10.25, 16.00 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

X302

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 6

13x montags, ab 22.09.25, 16.00 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 124 ab 7 TN

X303

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 6

12x donnerstags, ab 09.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

X304

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 7

13x mittwochs, ab 08.10.25, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

X305

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Lehrmaterial: VIVA le vacanze!, ab Lekt. 9 +

Dieci A1, ab Lekt. 7

12x donnerstags, ab 02.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2

Euro 114 ab 7 TN

Grundstufe A2

X306

Italienisch A2

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 1

12x mittwochs, ab 01.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2

Euro 114 ab 7 TN

X309-H

Hybrid: Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 4

13x mittwochs, ab 08.10.25, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

X310

Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 4

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

13x montags, ab 06.10.25, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

X311-Z

Online: Italienisch A2

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 5

13x donnerstags, ab 25.09.25, 20.00 – 21.00 Uhr,
Online über Zoom

Euro 113 bei 4 – 6 TN

X312

Italienisch A2 – con conversazione facile

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 8

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 06.10.25, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 20

Mittelstufe B1

X316

Italienisch B1

Rosella Brandi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 2

max. 10 Teilnehmende

15x montags, ab 22.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 176 ab 7 TN + Material Euro 2

X317-Z

Online: Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 5

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 24.09.25, 10.05 – 11.35 Uhr,
Online über Zoom

Euro 124 ab 7 TN



X318-S

Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 6

Wir wiederholen die Grammatik des A2-Niveaus und führen leichte Konversation.

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.

13x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 3

X319

Italienisch B1 – Sizilien

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Anhand von Texten, Videos und Hörverständnisübungen lernen wir diese wunderschöne Insel näher kennen. Konversation und Grammatikübungen runden den Kurs ab. Vieni con noi in Sicilia!

15x dienstags, ab 23.09.25, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 143 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

X320

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 25.09.25, 08.30 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN



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



Spanisch

Grundstufe A1

X360

Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Maria Viviana Carvajal de Neurauter

Lehrmaterial: *Perspectivas contigo A1*, ab Lekt. 1

**16x freitags, ab 26.09.25, 11.00 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 152 ab 7 TN + Material Euro 4

X361

Spanisch A1 – für die Reise

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: *Spanisch für den Urlaub A1*,
ab Lekt. 1

**15x mittwochs, ab 01.10.25, 09.30 – 11.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 143 ab 7 TN

X362-Z

Online: Spanisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: *Con gusto nuevo A1*, ab Lekt. 8

**15x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
Online über Zoom**

Euro 143 ab 7 TN

X364

Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Maria Viviana Carvajal de Neurauter

Lehrmaterial: *Perspectivas contigo A1*, ab Lekt. 8

**16x freitags, ab 26.09.25, 15.15 – 16.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 152 ab 7 TN + Material Euro 5

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Grund-/Mittelstufe A2/B1

X365

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 31.10.25, 13.00 – 14.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 76 ab 7 TN + Material Euro 5

Mittelstufe B1

X366

Spanisch ab B1: Lateinamerika entdecken – Monat für Monat

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Von Argentinien bis Venezuela: In diesem monatlichen Spanischkurs reisen wir sprachlich durch verschiedene lateinamerikanische Länder. Jedes Treffen steht im Zeichen eines anderen Landes – mit Geschichten, kulturellen Besonderheiten, aktuellen Themen und überraschenden Kuriositäten. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Terminen finden Sie auf unserer Webseite.

**6x montags, 29.09., 27.10., 17.11., 08.12.25,
12.01. und 02.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2**

Euro 57 ab 7 TN + Material Euro 3

Neugriechisch

X390

Neugriechisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Alexia Martha Symvoulioudou

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. 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 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4**

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):
Gebühr siehe Seite 20

→ X631

Griechisches Tanzwochenende

siehe Seite 42

Tipp Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



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

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
vhs-Haus, Raum 2

X323

**4x freitags, ab 26.09.25, 10.00 – 11.30 Uhr
Euro 47 ab 7 TN + Material Euro 2**

X3231

**5x freitags, ab 14.11.25, 10.00 – 11.30 Uhr
Euro 59 ab 7 TN + Material Euro 2**

X3232

**5x freitags, ab 09.01.26, 10.00 – 11.30 Uhr
Euro 59 ab 7 TN + Material Euro 2**

Mittelstufe B2

X324-S

Italienisch B2

Roberta Guhr

Lehrmaterial: *Nuovo Espresso 4*, ab Lekt. 10
Articoli di attualità, brevi racconti, film o video ed esercizi grammaticali verranno integrati al libro di testo.

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.

**13x mittwochs, ab 24.09.25, 08.20 – 09.50 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

X325

Italienisch B2 – Sizilien

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Anhand von Texten, Videos und Hörverständnis-übungen lernen wir die wunderschöne Insel Sizilien näher kennen. Konversation und Grammatikübungen runden den Kurs ab. Vieni con noi in Sicilia!

**15x donnerstags, ab 25.09.25, 10.15 – 11.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**

Euro 143 ab 7 TN

Stundenplan Gesundheit & Fitness – Herbst/Winter 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr, vhs-Haus X471 Gesund bleiben – Bewegung	09.00 Uhr, vhs-Haus X435 Yoga – Fortgeschrittene	09.00 Uhr, vhs-Haus X424/4241 Yogastart in den Tag	09.00 Uhr, vhs-Haus X450 Feldenkrais	07.00 Uhr, vhs-Haus X431/4311 Yoga für Frühaufsteher
09.00 Uhr, vhs-Haus X500/5001 Fit und gesund, 50plus	09.00 Uhr, vhs-Haus X492 Pilates	09.00 Uhr, vhs-Haus X448 Feldenkrais	09.00 Uhr, vhs-Haus X473 Stuhl-Gymnastik	08.45 Uhr, vhs-Haus X445 Power Yoga – mit Rücken
10.00 Uhr, vhs-Haus X481 RückenFit	10.45 Uhr, vhs-Haus X434 Yoga – Anfänger und Geübte	09.00 Uhr, vhs-Haus + Online X494-H Pilates – leicht Geübte	09.00 Uhr, vhs-Haus X453 Meditation	09.00 Uhr, vhs-Haus X432/4321 Yoga – Anfänger, Geübte
10.15 Uhr, vhs-Haus X524/5241 Zumba® Fitness	15.30 Uhr, vhs-Haus X484/4841 Wirbelsäulen-gymnastik 60+	10.15 Uhr, vhs-Haus X506 Gehirngerechtes Training	10.00 Uhr, vhs-Haus X455/4551 Qigong Übende	10.00 Uhr, vhs-Haus X508/5081 Step & Tone
17.30 Uhr, Luitpoldschule X516/5161 Hula Hoop	17.00 Uhr, vhs Haus X416 Yoga – Anfänger und Geübte	10.30 Uhr, vhs-Haus X449 Feldenkrais	10.00 Uhr, Outdoor X530 Nordic Walking	18.00 Uhr, vhs-Haus X409/4091 Entspannt & gedehnt
17.45 Uhr, vhs-Haus X491 Pilates für den Rücken	17.00 Uhr, vhs-Haus X521/5211 Balance-Swing Trampolin	17.30 Uhr, vhs-Haus X507 Step & Tone	10.30 Uhr, vhs-Haus X451 Feldenkrais	18.00 Uhr, vhs-Haus X515/5151 Piloxing®
18.00 Uhr, vhs-Haus W433 Yoga Anfänger und Geübte	17.30 Uhr, Förderschule X485 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	18.00 Uhr, Realschule X486 Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr, vhs-Haus X418 Yoga – Anfänger und Geübte	18.00/19.30 Uhr, vhs-Haus X410/4101 Klangoase
18.00 Uhr, vhs-Haus X446 Feldenkrais	17.30 Uhr, Luitpoldschule X503 Zumba Toning®	18.30 Uhr, Luitpoldschule X509/5091 Ganzkörper-training – FaszienFit	17.15 Uhr, vhs-Haus X495 Controlbalance-Pilates	
18.00 Uhr, Förderschule X443 Power Yoga	17.45 Uhr, vhs-Haus X406 Achtsamkeit im Alltag	18.40 Uhr, vhs-Haus X444 Power Yoga	17.30 Uhr, vhs-Haus X452 Feldenkrais	Sonntag
18.00 Uhr, St.-Georg-Schule X482 Wirbelsäulen-gymnastik	19.00 Uhr, Realschule X487 Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr, Ostermünchen X426 Yoga – Anfänger für Ältere	18.00 Uhr, Ostermünchen X426 Yoga – Anfänger für Ältere	13.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Massagekurse
18.45 Uhr, vhs-Haus X428 Yoga Anfänger und Geübte	18.00 Uhr, vhs-Haus X621/6211 Singkreis	19.15 Uhr, Online über Zoom X496-Z Controlbalance-Pilates	18.00 Uhr, St.-Georg-Schule X512 Bodyforming	
19.00 Uhr, Förderschule X422/4221 Yoga Anfänger, Geübte	18.00 Uhr, Online über Zoom X429-Z Yoga – Anfänger und Geübte	19.30 Uhr, Luitpoldschule X511 Bodystyling	18.45 Uhr, vhs-Haus X523/5231 Trampolin-Fitness	
19.00 Uhr, Realschule X501 Ganzkörperfit mit Boxelementen	18.00 Uhr, Ostermünchen X493 Pilates – 60plus	19.30 Uhr, Ostermünchen X526 Zumba® Fitness	18.45 Uhr, vhs-Haus X419 Yoga – Anfänger und Geübte	
19.15 Uhr, St.-Georg-Schule X483 Wirbelsäulen-gymnastik	18.20 Uhr, vhs-Haus X502/5021 Barre-Workout (Balett-Fit)	20.00 Uhr, vhs-Haus X425/4251 Yoga – Anfänger, Geübte	19.00 Uhr, Realschule X475/4751 Beckenboden, Bauch, Rücken	
19.00 Uhr, St.-Georg-Schule X144 Selbstverteidigung für Frauen	18.30 Uhr, Luitpoldschule X527 Zumba Gold®		19.00 Uhr, St.-Georg-Schule X408/4081 Stretch & Relax	
19.15 Uhr, vhs-Haus X522/5221 Trampolin-Fitness	18.45 Uhr, vhs Haus X417 Yoga – Anfänger und Geübte		19.00 Uhr, vhs-Haus X410/4101 Klangschalen	
19.30 Uhr, vhs-Haus V434 Yoga Anfänger und Geübte	19.15 Uhr, Realschule X525/5251 Zumba® Fitness		19.30 Uhr, Ostermünchen X427/4271 Yoga – Geübte	
19.30 Uhr, vhs-Haus X447 Feldenkrais	19.30 Uhr, Ostermünchen X423/4231 Yoga – Anfänger, Geübte		20.00 Uhr, TH Realschule X514/5141 Full Body Workout	
20.30 Uhr, Förderschule X441/4411 Yin Yoga	19.35 Uhr, vhs-Haus X504 Fit in den Winter			
	19.45 Uhr, vhs-Haus X474 In Balance – Bauch – Beine – Po			
	20.15 Uhr, Realschule X505/5051 StrongNation™			

Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung möglich:

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

 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 – EGYM Wellpass

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.

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

Eine Reise zu mir – vom Außen ins Innen

Dr. Christian Heimerl

Im Alltag sind wir meist im Tun oder Funktionieren. Der Kontakt zu uns selbst kann dabei verloren gehen. Wir begeben uns auf eine gemeinsame Entdeckungsreise weg vom Denken des Verstandes hin zu dem, was sich in unserem Inneren abspielt. In diesem Kurs lauschen wir in uns hinein und werden dabei von der Präsenz unseres Gegenübers liebevoll unterstützt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 – 2 Decken.
vhs-Haus, Vortragssaum

jeweils Euro 24

X401 – Sonntag, 26.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr
X402 – Sonntag, 11.01.26, 10.00 – 13.00 Uhr

X403 Innehalten und Kraft schöpfen: Kreieren Sie Ihr persönliches Mandala

Christine Werbinet

Inmitten des hektischen Alltags fehlt oft die Zeit innezuhalten. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf die eigenen inneren Stärken zu konzentrieren. Mit leichten Bewegungselementen aktivieren wir unsere Energie, bevor jeder sein persönliches Mandala, ein Symbol der eigenen Stärken und Wohlfühlbereiche, gestaltet. Dies dient sowohl der Kreativität als auch der Selbstreflexion. Bitte mitbringen: falls vorhanden Wachsmal- oder Aquarellkreiden, Brotzeit, Getränk.

**Samstag, 15.11.25, 14.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4**

Euro 28 + Material Euro 4

Waldbaden im Mangfalltal

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 Dürfe 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.

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

X404 Leichtes Wandern mit Achtsamkeit zum Ende der Sommerzeit

Freitag, 24.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr

X405

Besinnliches Wandern mit Achtsamkeit zum Adventsbeginn

Sonntag, 30.11.25, 11.00 – 13.00 Uhr

X406

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 30.09.25, 17.45 – 19.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 90

X407 Raus aus dem Alltagsstress, rein in den Körper

Stefanie Ernsberger

Lassen Sie mit Hilfe von sanften Bewegungen im Stand, Sitzen und Liegen den Tag ausklingen und Verspannungen mindern. Ruhige Klaviermusik unterstützt uns dabei. Es werden alle Gelenke von Kopf bis Fuß bewegt, Faszien und Muskeln gelockert und Fußmuskeln, Beckenboden und Zwerchfell aktiviert. Diese Übungen sind auch leicht zuhause anwendbar und können sowohl morgens als Starthilfe in den Tag sowie abends als „Runtermühle“ genutzt werden. Etwas Theorie wird die Praxis abrunden.

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

max. 10 Teilnehmende

**4x donnerstags, ab 13.11.25, 19.15 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum**

Euro 28

Stretch & Relax

Melanie Staudhammer

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom hektischen Alltag! Wir kombinieren sanfte Dehnübungen mit gezielten Entspannungstechniken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Beweglichkeit, dem Lösen von Verspannungen und dem bewussten Loslassen von Stress. Für alle Fitnesslevel geeignet – ganz gleich, ob Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, zur Ruhe kommen oder einfach Ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Matte.

St.-Georg-Schule, Turnhalle 1

X408

8x donnerstags, ab 09.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 48

X4081

5x donnerstags, ab 08.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 30

Entspannt und gedehnt ins Wochenende

Ingrid Müller

Dehnübungen haben viele Vorteile: Sie verbessern die Beweglichkeit und halten die Muskeln elastisch und geschmeidig, die durch Stress und einseitige Belastung häufig angespannt sind und Schmerzen verursachen. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen gedehnt und gelockert. Atem- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde lassen uns locker ins Wochenende starten.

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

vhs-Haus, Entspannungsraum

X409

8x freitags, ab 10.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 56

X4091

5x freitags, ab 09.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 35

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.

vhs-Haus, Vortragssaum

jeweils Euro 28 + Material Euro 4

X410

4x donnerstags, ab 09.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr

X4101

4x donnerstags, ab 15.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr

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 Wohlgefühl einstellen. So können Sie für Ihren Alltag Kraft schöpfen.

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

vhs-Haus, Vortragssaum

jeweils Euro 35 + Material Euro 6

X411

4x freitags, ab 14.11.25, 18.00 – 19.15 Uhr

X412

4x freitags, ab 14.11.25, 19.30 – 20.45 Uhr

→ X621 + X6211 ☐

Singkreis – singen für Herz und Seele

siehe Seite 42

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

X413

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 äußeren 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.

Samstag, 07.02.26, 13.30 – 16.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 21

X414

Zeit für mich – Auszeit mit Yoga und Achtsamkeit

Silvia Andraeus

Nimm dir Zeit für dich! Bewusst und achtsam mit sich selbst zu sein, gelingt oftmals nicht. Der Alltag und lange To-do-Listen halten uns davon ab, uns selbst in den Mittelpunkt zu stellen und uns etwas Gutes zu tun. In dieser Workshop-Reihe dreht sich alles um uns und unser Wohlbefinden. Mit fließendem, wohltuendem Yoga, Atemübungen und einfachen Tipps lernen wir zu entspannen und kommen ganz bei uns an.

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

3x sonntags, ab 16.11.25, 10.00 – 12.00 Uhr,

vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 42

Tipp Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



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

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

vhs-Haus, Entspannungsraum

Anfänger und Geübte

12x dienstags, ab 14.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr
Euro 108

Anfänger und Geübte

12x dienstags, ab 14.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr
Euro 108

Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 16.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr
Euro 117

Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 16.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr
Euro 117

mit Selina Klemm

Bitte zusätzlich mitbringen: Gurt.

Anfänger und Geübte ☐

je 19.00 – 20.15 Uhr,
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
X422 – 12x montags, ab 22.09.25, Euro 90
X4221 – 5x montags, ab 12.01.26, Euro 38

Anfänger und Geübte

je 19.30 – 20.45 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
X423 – 5x dienstags, ab 07.10.25, Euro 38
X4231 – 9x dienstags, ab 18.11.25, Euro 68

Yogastart in den Tag – Anfänger und Geübte

je 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum
X424 – 11x mittwochs, ab 24.09.25, Euro 83
X4241 – 6x mittwochs, ab 07.01.26, Euro 45

Anfänger und Geübte ☐

je 20.00 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
X425 – 9x mittwochs, ab 08.10.25, Euro 68
X4251 – 5x mittwochs, ab 14.01.26, Euro 38

Gesundheit & Fitness

mit Melanie Rössler
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle

X426 – Anfänger und ältere Menschen

max. 10 Teilnehmende
17x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
Euro 179

Geübte

je 19.30 – 21.00 Uhr
max. 12 Teilnehmende
X427 – 11x donnerstags, ab 25.09.25, Euro 99
X4271 – 6x donnerstags, ab 08.01.26, Euro 54

mit Christiane Sasse

X428 – Anfänger und Geübte

13x montags, ab 06.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 117

X429-Z – Online: Anfänger und Geübte

13x dienstags, ab 07.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
Online über Zoom
Euro 117

Frühaufsteher

je 07.00 – 07.45 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
X431 – 7x freitags, ab 10.10.25, Euro 32
X4311 – 4x freitags, ab 16.01.26, Euro 18

Anfänger und Geübte

je 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum
X432 – 7x freitags, ab 10.10.25, Euro 53
X4321 – 4x freitags, ab 16.01.26, Euro 30

mit Renate Stekly
vhs-Haus, Vortragssaum

X434 – Anfänger und Geübte

12x dienstags, ab 23.09.25, 10.45 – 12.00 Uhr
Euro 90

X435 – Fortgeschrittene

12x dienstags, ab 23.09.25, 09.00 – 10.30 Uhr
Euro 108

X433-Z

Online: Yoga und Meditation in den Raunächten 2025/26

Christiane Sasse

Es ist eine besondere Zeit zwischen Weihnachten und dem Tag der Heiligen Drei Könige. Wir ziehen Bilanz und reflektieren noch einmal im Rückblick das vergangene Jahr und stellen uns gezielt auf das Neue, Kommende ein. Die überlieferte Tradition der Raunächte schenkt uns Geschichten und Rituale, die sich wunderbar mit dem bereichernden Gedankengut der indischen Gesunderhaltungslehren verbinden lassen. Eine sanfte meditative Yogapraxis zur Zeit des Sonnenaufgangs gibt uns die Chance, Körper, Geist und Seele neu zu justieren und für neue persönliche Visionen und Zielsetzungen. So bahnen wir bewusst an jedem Morgen dieser Raunachtzeit die Vorlage für die einzelnen Monate des kommenden Jahres. Die Aufzeichnung wird zugeschickt, falls es nicht möglich ist, an allen Tagen direkt am Morgen teilzunehmen.

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Matte.

13x, Sonntag, 21.12.25, 19.30 – 21.00 Uhr
(Einstimmung und Impulse zu Weihnachten und Raunächten)
und täglich vom 26.12.25 – 06.01.26,
07.45 – 08.45 Uhr, Online über Zoom
Euro 129

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.

Entspannung zum Wochenanfang

je 20.30 – 22.00 Uhr,
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
X441 – 9x montags, ab 06.10.25, Euro 81
X4411 – 5x montags, ab 12.01.26, Euro 45

X442 – Entspannung am Wochenende

7x samstags, 11.10., 25.10., 15.11., 29.11.,
13.12.25, 17.01. und 31.01.26 (14-tägig),
09.00 – 10.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 63

Power Yoga – Schwerpunkt Rücken

Mirjam Lang

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

X443

12x montags, ab 29.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr,
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 72

X444

12x mittwochs, ab 01.10.25, 18.40 – 19.40 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 72

X445

15x freitags, ab 26.09.25, 08.45 – 09.45 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 90

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

= TAGESKARTE

= WELLPASS



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



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

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



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
www.seniorenzentrum-novalis.de

Gesundheit & Fitness

Die Feldenkrais-Methode, Bewusstheit durch Bewegung

In ruhiger Atmosphäre führen Sie aufmerksam verschiedene sanfte Bewegungsabläufe vorwiegend im Liegen aus. Dabei geht es um das Zusammenspiel aller Körperfunktionen. Sie lernen, unnötige Anspannung zu lösen und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. Alltägliche Bewegungen werden müheloser 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.

X446 – Hannelore Kronen

13x montags, ab 06.10.25, 18.00 – 19.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 98

X447 – Hannelore Kronen

13x montags, ab 06.10.25, 19.30 – 20.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 98

X448 – Lea Wackerle

12x mittwochs, ab 08.10.25, 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 90

X449 – Lea Wackerle

12x mittwochs, ab 08.10.25, 10.30 – 11.45 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 90

X450 – Hannelore Kronen

13x donnerstags, ab 09.10.25, 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 98

X451 – Hannelore Kronen

13x donnerstags, ab 09.10.25, 10.30 – 11.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 98

X452 – Lea Wackerle

12x donnerstags, ab 09.10.25, 17.30 – 18.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 90

X453

Meditation

Eugen Schneider

Meditieren ist das achtsame In-Berührung-Sein mit sich und der Gegenwart. Der Weg in die Stille hilft, die Belastungen des Alltags mit Gelassenheit zu meistern und sich selbst und den Mitmenschen mit Achtsamkeit zu begegnen. Durch regelmäßiges Meditieren werden zudem Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung vertieft und die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, falls vorhanden Meditationskissen oder -bänkchen.

6x donnerstags, ab 13.11.25, 09.00 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 36



Qigong-Kurse

Eugen Schneider

Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam ausgeführten Übungen. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt. Sie sind fließend, fördern die Koordination und geben Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong können die Muskeln geschmeidig machen und Verspannungen lindern, die inneren Organe werden massiert und der Herzschlag kann sich beruhigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

vhs-Haus, Entspannungsraum

X454 – Basics – Grundlagen

6x donnerstags, ab 25.09.25, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 36

X4541 – Basics – Brokatübungen

6x donnerstags, ab 08.01.26, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 36

Qigong – Übende

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Qigong, Yoga o. ä. Wir üben durchgängig, moderiert oder frei in der Ausführung.

je 10.00 – 11.00 Uhr

X455 – 12x donnerstags, ab 25.09.25, Euro 72

X4551 – 6x donnerstags, ab 08.01.26, Euro 36

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

X456 – Herbst

Freitag, 26.09.25, 14.00 – 16.30 Uhr

X457 – früher Winter

Freitag, 14.11.25, 14.00 – 16.30 Uhr

X458 – später Winter

Freitag, 09.01.26, 14.00 – 16.30 Uhr

X459

TaiChi (Taijiquan) – Workshop für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Eugen Schneider

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Dao aufbaut, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin und Yang). Seine äußeren Formen sind ruhige, fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Taijiquan ist Aufmerksamkeitsschulung und Meditation in Bewegung. Es harmonisiert Körper und Geist, löst Spannungen und fördert innere Ruhe und Gelassenheit. Sie lernen die ersten Schritte anhand einer abgeschlossenen Kurzform kennen, die als Basis für alle weiteren Formen dient. Es werden grundlegende Bewegungsprinzipien des Taijiquan erlernt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Lehrbuch „Taijiquan – ein Arbeitsbuch“ (Schwaninger Verlag ISBN 978-3-9810653-0-5).

2x samstags, 15.11., 22.11.25, 14.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 42

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.

Die Paarmassage ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

vhs-Haus, Entspannungsraum

Anmeldung bitte paarweise
jeweils Euro 30 pro Person

X461 – Wirbelsäulen-Tiefenmassage

Diese Massage ist eine Kombination unterschiedlicher Massagetechniken, die alle dazu beitragen sollen, das Gleichgewicht im Rücken zu verbessern. Dabei kommen Techniken aus West und Ost zusammen. Von Elementen wie z. B. Klassische Segmentmassage und der Tiefenbindegewebs-/ Faszienmassage bis hin zur TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es, den Energiefluss im Rücken anzuregen, Verspannungen zu lösen und die Halte- und Stützmuskulatur zu lockern.

Sonntag, 05.10.25, 13.00 – 16.30 Uhr

X462 – Sportmassage – wohltuende Teil- und Ganzkörpermassage

Wohltuende Teil- und Ganzkörpermassage unter Anwendung der Griffe der klassischen Massage, bei der in besonderem Maß auf den persönlichen Bedarf eingegangen werden kann. Sie dient in erster Linie zur Linderung von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, zur besseren Durchblutung der Haut, zur Entspannung und gleichzeitigen Vitalisierung.

Bitte zusätzlich mitbringen: weiteres kleines Handtuch.

Sonntag, 26.10.25, 13.00 – 16.30 Uhr

X463 – Tuina-Massage

Ziel dieser kompakten Tuina-Form ist es, in kurzer Zeit eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens zu erreichen. Die Anwendungen beschränken sich auf die großflächigen Bereiche wie den Rücken oder die leichter zugänglichen Körperpartien, wie die Extremitäten und der Kopf. Tuina ist eine Massagetechnik mit Akupressur mit den Merkmalen permanent, maßvoll, kraftvoll, gleichmäßig und tief und ist Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Sonntag, 16.11.25, 13.00 – 16.30 Uhr

X464 – Thalasso-Massage

Bei dieser Meersalz-Massage für den Rücken bedeuten die Begriffe „thalassa“ und „therapeia“ (griech.) Meer und Pflege. Sie hat drei Stationen: ohne Öl, mit Öl/Meersalz und reine Ölmassage. Die Thalasso-Massage dient nicht nur der Regeneration und Tiefenentspannung, sondern auch der Entgiftung, da der Stoffwechsel angeregt wird. Zusatzeffekt ist ein zartes Hautbild. Bitte zusätzlich mitbringen: weiteres kleines Handtuch, 2 Waschlappen, Schüssel zum Ausspülen.

Sonntag, 23.11.25, 13.00 – 16.30 Uhr

X465 – Tibetische 8er Massage

Die Massage gleicht durch die fließenden Bewegungen der liegenden Acht Energieblockaden aus, Spannungszustände harmonisieren sich. Diese speziellen und ungewöhnlichen Massagebewegungen sind für viele Menschen meist nicht haptisch nachvollziehbar, wodurch der rationale Kontrollmechanismus bald „aufgibt“ und Ruhe und tiefe Entspannung eintreten können.

Sonntag, 11.01.26, 13.00 – 16.30 Uhr

X466 – Lomi Lomi

Diese aus Hawaii stammende Massageform zeichnet sich durch angenehm fließende Bewegungen aus. Mit ihr werden Körper und Seele behandelt. Sie löst auf sanfte Weise Verspannungen und fördert eine tiefe Entspannung.

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein.

Sonntag, 18.01.26, 13.00 – 16.30 Uhr

X467 – Rücken-Nacken-Schulter-Massage

Diese Massage versucht mit einer Mischung aus Akupressur und verschiedenen Massagetechniken, die Verspannungen des Oberkörpers zu lösen. Zusätzlich nutzen wir auch die Kraft von naturreinem ätherischem Öl, um auch die Seele in Balance zu bringen.

Sonntag, 01.02.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Gymnastik

Tageskarte und EGYM Wellpass

Informationen siehe Seite 25

X471

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.

15x montags, ab 22.09.25, 08.30 – 09.45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 113

X473

Stuhl-Gymnastik für ältere Menschen

Christine Werbink

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

15x donnerstags, ab 25.09.25, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 90

→ X168

Praxisforum Demenzbegleitung – Wissen, Austausch und Entlastung für pflegende Angehörige & Stuhlgymnastik für Demenzerkrankte

siehe Seite 16

X474

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.

13x dienstags, ab 07.10.25, 19.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 78

BAD AIBLINGER MOORKISSEN

Panradl Moor GmbH
Austraße 7 · 83569 Vogtareuth
Tel. 08038 9096560 · Fax 08038 9096561
www.aiblinger-moor.de

Moorkissen · Moorbad · Moorsalbe · Heilmoor

GÄRTNER
Werbetechnik

Meisterbetrieb Bad Aibling Tel. 0 80 61-79 78
www.gaertner-werbetechnik.de

- Schilder
- Beschriftungen
- Lichtreklame
- Digitaldruck
- Fassadenbeschriftungen
- Grafik

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch – soft

Cornelia Strauß

Gezielte Übungen für den Beckenboden stellen eine Ergänzung für das Training der Rücken- und Bauchmuskulatur dar und können bewirken, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Organenkontraktion verschwinden oder erst gar nicht auftreten. Die Übungen sind gut in den Alltag integrierbar. Die Kursstunden schließen mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen ab.

Die Kurse sind für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet.

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

Realschule, Turnhalle

X475 

12x donnerstags, ab 25.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 72

X4751 

6x donnerstags, ab 08.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 36

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.

X481

RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

Andrea Barth-März

15x montags, ab 22.09.25, 10.00 – 11.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 113

X482 

Wirbelsäulengymnastik

Christine Werbinek

15x montags, ab 22.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 2

Euro 90

X483 

Wirbelsäulengymnastik

Christine Werbinek

15x montags, ab 22.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 2
Euro 90

Sanfte Wirbelsäulengymnastik – 60plus

Martine Dawid

je 15.30 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
X484 – 10x dienstags, ab 30.09.25, Euro 70
X4841 – 4x dienstags, ab 03.02.26, Euro 28

X485

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Stefanie Schreiber

16x dienstags, ab 23.09.25, 17.30 – 18.30 Uhr,
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 97

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

Realschule, Turnhalle

X486 – 15x mittwochs, ab 24.09.25,
18.00 – 19.00 Uhr, Euro 90
X487 – 15x mittwochs, ab 24.09.25,
19.00 – 20.00 Uhr, Euro 90

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.

X495

15x donnerstags, ab 09.10.25, 17.15 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 113

X496-Z – Online

10x mittwochs, ab 08.10.25, 19.15 – 20.15 Uhr,
Online über Zoom
Euro 60

Pilates

Mit Pilates stimulieren Sie sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln, kräftigen die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskelatatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskelatatur. 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.

X491 – für den Rücken

Christiane Sasse

13x montags, ab 06.10.25, 17.45 – 18.45 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 78

X492

Christiane Sasse

13x dienstags, ab 07.10.25, 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 98

X493 – 60plus

Christina Gerg

10x dienstags, ab 07.10.25, 18.00 – 19.15 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 75

X494-H – Hybrid: leicht Geübte

Marion Krattenmacher

10x mittwochs, ab 24.09.25, 09.00 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum und Online über
Zoom
Euro 60



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 ursächlicher Stress-Speicherungen- Leben kann leicht sein ☺)

Terminvereinbarungen: 0171 7369530 oder andrea.koestler.hp@gmail.com
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage: hpundphysio-andreakoestler.de



Katja Kolbe-Rockensüß ~ Katharina Weninger

**Herzkompetenz in 4 Händen:
Osteopathie-Naturheilkunde-Energiemedizin-
Funktionelle Medizin**

**Special: SEELENSTÄRKER BlütenKraft Kombinationen &
AromaKraft Ölmischungen**

www.mediale-osteopathie.de · www.kate-kolbe.de



Verkauf & Vermietung

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

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

Erfahrung schafft Vertrauen
und gute Ergebnisse.



Wir suchen

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

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



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

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

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

REITBERGER Immobilien Bad Aibling
Ihr Partner seit 1967



Unsere Immobilienangebote finden Sie unter » www.reitberger-immo.de

Fitness

Tageskarte und **EGYM Wellpass**
Informationen siehe Seite 25

Fit und gesund, 50plus

Heidi Zuschke

Wir starten mit einem Warm-up-Cardiotraining zur Vorbereitung der Muskulatur. Danach kräftigen wir den Körper mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Faszientraining wird auch ein Teil der Stunde sein, denn das bedeutet dynamisch Kräftigen und Beweglichkeit trainieren. Zum Abschluss entspannen wir mit Dehnübungen oder kleinen Entspannungsphasen. So macht Sport Spaß und stärkt für den Alltag!
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Matte.
vhs-Haus, Entspannungsraum

X500

9x montags, ab 06.10.25, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 54

X5001

5x montags, ab 12.01.26, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 30

X501

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 22.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr,
Realschule, Turnhalle

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: rutschfeste Socken, kleines Handtuch, Matte.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

X502

8x dienstags, ab 07.10.25, 18.20 – 19.20 Uhr
Euro 48

X5021

5x dienstags, ab 13.01.26, 18.20 – 19.20 Uhr
Euro 30

X503
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.

16x dienstags, ab 23.09.25, 17.30 – 18.15 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 72

X504

Fit in den Winter! Rundum-Fitness – Präventionstraining

Marion Krattenmacher

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Thera-Band, großes Handtuch, Matte.

10x dienstags, ab 23.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 62

StrongNation™

Anja Gunnesch

StrongNation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Die Muskulatur von Armen, Beinen, Bauch und Po wird gestärkt und Kalorien verbrannt. StrongNation™ fordert den gesamten Körper und bietet die Möglichkeit, das Training an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

Realschule, Turnhalle

X505

9x dienstags, ab 07.10.25, 20.15 – 21.15 Uhr
Euro 54

X5051

5x dienstags, ab 13.01.26, 20.15 – 21.15 Uhr
Euro 30

X506

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

Thomas Höing

Ihr Gehirn entscheidet in Sekundenschnelle über Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Je sicherer es sich fühlt, desto leistungsfähiger ist es. Neuro-Athletik-Training stellt das Gehirn und seine Nervensysteme in den Mittelpunkt und fördert sichere Bewegungen, gesunde Augen und ein stabiles Gleichgewicht. Mit gehirngerechtem Training kann die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Schreibzeug.

10x mittwochs, ab 08.10.25, 10.15 – 11.30 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 88

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.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

X507

12x mittwochs, ab 01.10.25, 17.30 – 18.30 Uhr,
Euro 72

je 09.55 – 10.55 Uhr,

X508 – 11x freitags, ab 26.09.25, Euro 66

X5081 – 4x freitags, ab 09.01.26, Euro 24

Ganzkörpertraining „FaszienFit“

Cornelia Strauß

Ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht kombiniert. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, optimieren Sie Stoffwechselvorgänge und verfeinern Sie Bewegungen für eine effizientere Muskelarbeit – mit und ohne Geräte. Durch gezieltes Training der Muskelketten wird das Zusammenspiel Ihres gesamten Körpers optimiert. Zusätzlich verwenden wir die Faszienrolle für verbesserte Regeneration und Flexibilität.

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

Luitpoldschule, Turnhalle

X509

11x mittwochs, ab 24.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr
Euro 66

X5091

6x mittwochs, ab 07.01.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Euro 36

Gesundheit & Fitness

X511 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, Thera-band, Matte, Getränk.

**14x mittwochs, ab 08.10.25, 19.30 – 20.30 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 84**



Balance Swing™ – sanfte Trampolin-Fitness

Sandra Wilhelm

Das Gute-Laune-Training für alle Altersgruppen (bis 120 kg Körpergewicht) vom Einsteigenden mit Grundkondition bis zum Profi. Gelenkschonend, 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

X521

**10x dienstags, ab 07.10.25, 17.00 – 18.00 Uhr
Euro 70**

X5211

**5x dienstags, ab 13.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Euro 35**

Trampolin-Fitness

Alice Maier

Trampolin-Kurse 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

X522

**11x montags, ab 22.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 77**

X5221

**5x montags, ab 12.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 35**

X523

**11x donnerstags, ab 25.09.25, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 77**

X5231

**6x donnerstags, ab 08.01.26, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 42**

X512 Bodyforming

Tanja Handtke

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.

**16x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 1
Euro 96**

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.

Realschule, Turnhalle

X514

**12x donnerstags, ab 25.09.25, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 72**

X5141

**6x donnerstags, ab 08.01.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 36**

 = TAGESKARTE

 = WELLPASS



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

Piloxing®

Angela Tropschug

Piloxing® kombiniert die ästhetischen und feinen Übungen von Pilates mit den kraftvollen und schnellen Bewegungen vom Boxen. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei diesem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung insgesamt.

Zur Unterstützung können spezielle Gewichtshandschuhe (Frauen 250 g pro Handschuh) zum Einsatz kommen, welche Sie im Kurs erhalten (Euro 24,95).

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

vhs-Haus, Gesundheitsraum

X515

**8x freitags, ab 10.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 48**

X5151

**5x freitags, ab 09.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 30**

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 „Waisthoop“ 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. Zwischen-durch sorgen Fitnessübungen für Abwechslung und fordern den ganzen Körper.

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

Luitpoldschule, Turnhalle

X516

**11x montags, ab 22.09.25, 17.30 – 18.30 Uhr
Euro 72**

X5161

**5x montags, ab 12.01.26, 17.30 – 18.30 Uhr
Euro 33**

Gesundheit & Fitness

Zumba® Fitness – Tanz-Workout mit Spaßfaktor

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Fitness, Ausdauertraining und lateinamerikanische Tänze (ohne komplizierte Choreografien) vereinen sich hier auf ideale Weise. Der Spaß ist dabei wichtiger als genaue Schrittfolgen.
Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Es ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig.
Bitte mitbringen: bequeme, leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

Julia Broot und Sonia Häusser
je 10.15 – 11.15 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
X524 – 5x montags, ab 29.09.25, Euro 30
X5241 – 10x montags, ab 10.11.25, Euro 60

Anja Gunnesch 
je 19.15 – 20.15 Uhr, Realschule, Turnhalle
X525 – 9x dienstags, ab 07.10.25, Euro 54
X5251 – 5x dienstags, ab 13.01.26, Euro 30
TIPP: Buchen Sie Zumba® und StrongNation™ (X505/X5051) mit Anja gemeinsam!

X526 
Micha Kampmiller
16x mittwochs, ab 24.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 96

X527 **Zumba Gold®**

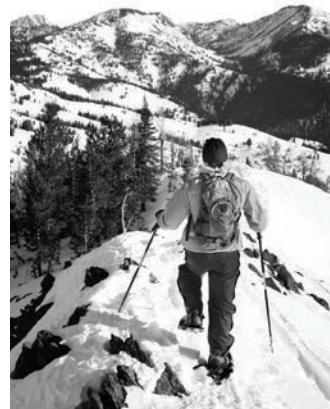
Micha Kampmiller
Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Ein Fitnessprogramm, welches speziell für Sporteinsteiger, Menschen mit Übergewicht, Rücken- oder Gelenksproblemen und aktive ältere Erwachsene entwickelt wurde (keine Sprünge oder Drehungen). Ein fetziger Mix aus Latino-Musik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

16x dienstags, ab 23.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 96

X528

Zumba®-Spezial: 3 Trainerinnen & 1 Beat!

Julia Broot, Anja Gunnesch und Micha Kampmiller
Lassen Sie sich von unseren Trainerinnen und den heißen Rhythmen mitreißen! Wir werden uns so richtig austoben! Einzige Voraussetzung: Spaß und Freude an Musik und Bewegung!
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschule, Getränk.
Freitag, 06.02.26, 19.15 – 20.45 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 12



→ **X503** 
Zumba® Toning
siehe Seite 33

Outdoor-Training

X530 Nordic Walking für Geübte

Martine Dawid

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

Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Lauf-/Walkingschuhe, Nordic-Walking-Stöcke.

10x donnerstags, ab 02.10.25, 10.00 – 11.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Harthausen
Euro 46

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 den Vollmond-Schneeschuhwanderungen bitte zusätzlich Stirnlampe mitbringen.

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

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.
jeweils Euro 32

Schnupperer (max. 200 Höhenmeter)

X531 – Samstag, 10.01.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
X532 – Samstag, 31.01.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
X533 – Samstag, 28.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Anfänger (max. 400 Höhenmeter)

X534 – Samstag, 17.01.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
X535 – Sonntag, 01.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
X536 – Sonntag, 15.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Vollmond-Schneeschuhwanderungen mit Einkehr (max. 400 Höhenmeter)

X537 – Samstag, 31.01.26, 15.00 – ca. 20.00 Uhr
X538 – Samstag, 28.02.26, 15.00 – ca. 20.00 Uhr

Ambitionierte (max. 800 Höhenmeter)

X539 – Sonntag, 18.01.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
X540 – Samstag, 14.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
X541 – Sonntag, 01.03.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr



Gesundheit

Prävention und medizinische Themen

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

X562-Z

Montag, 17.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr,

X563-Z

Montag, 19.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr,

X564

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, 06.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Material Euro 2



ährensache
naturkost

**Natur gesund
genießen**

Täglich frische Auswahl an Obst und Gemüse

Frisch gebackenes Brot von regionalen
Vollkornbäckern

Und viele gesunde und leckere Lebensmittel
aus kontrolliert biologischem Anbau

Bahnhofstraße 11 · 83043 Bad Aibling · Tel. 0 80 61 / 52 40

X565

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 08.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr,

vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 100



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

Kochen und Genuss



X570

Peruanische Empanadas

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, 04.10.25, 10.30 – 13.30 Uhr,

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,

Raum A.010 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20

X571

Kirchweihnuedeln, Auszogne, Schneeballen und mehr

Rosa Marx

Am dritten Sonntag im Oktober wird traditionell Kirchweih gefeiert, auch „Kirta“ genannt. Meist gibt es zum Nachtisch Schmalzgebackenes aus Hefeteig, bekannt als „Kirchweih-Nudel“. Die Dozentin bäckt Kirchweihnuedeln, Schneeballen, Almringerl, Auszogne mit Rosinen und Kirchweihnuedeln mit leichtem Hefeteig bzw. Quark-Ölteig – nicht nur zu Kirchweih ein Genuss.

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

Mittwoch, 08.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr,

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 6

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.



X572

Explosive Kräuter – das (Un)kraut muss weg

Andrea Eder

Zu viele Kräuter, zu wenig Zeit? Sie lernen, wie Sie Ihr Garten-Grün clever retten und mit tollen Rezepten veredeln, statt es wegzwerfen. Ob einfrieren, trocken, einlegen oder mixen – entdecken Sie einfache Methoden, um Kräuter haltbar zu machen und geschmackvoll zu nutzen. So wird Ihr Garten zur Vorratskammer für den Winter. Schluss mit Kräuterfrust – willkommen in der Welt voller Aroma! Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch.

Dienstag, 14.10.25, 19.00 – 23.00 Uhr,

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18



X573

Kulinarische Einblicke in die Nationalspeisen Vietnams

Siu Sui Janice Lau

Die Nationalspeisen Vietnams wie Pho Bò (die legendäre Rindersuppe mit Reisnudeln) oder Goi Cuon (frische Sommerrollen aus Reispapier) sind sehr beliebt. Kaufen Sie sich diese Köstlichkeiten nicht nur beim nächsten Schnellimbiss, sondern lernen Sie, diese und noch weitere vietnamesische Spezialitäten selbst zuzubereiten. Zudem erfahren Sie alles rund um die exotischen Gemüsesorten sowie die aromatischen Kräuter und Gewürze dieses Landes. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Garküchen Vietnams.

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

Sonntag, 19.10.25, 10.00 – 15.00 Uhr,

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,

Raum A.010 (Küche)

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28



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

X574

Wildkräuter & Wildfrüchte im Herbst – entdecken, sammeln, genießen

Andrea Eder

Im Herbst zeigt die Natur noch einmal ihre ganze Fülle. Wildobst und Herbstkräuter wie Hagebutten, Schlehen und Weißdornbeeren haben jetzt Saison. Sie lassen sich wunderbar in gesunde und aromatische Herbstgerichte integrieren. So zaubern Sie herbstliche Köstlichkeiten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch das Immunsystem stärken. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps zur Verarbeitung und Haltbarmachung – ideal für die Vorratsküche!

Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch.

Dienstag, 21.10.25, 19.00 – 23.00 Uhr,

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18

X576

Wild-Kochkurs – heimisches Wild, saftig und schmackhaft

Rosa Marx

Was zaubert man aus welchem Stück und wie bereitet man es zu, damit es saftig bleibt? Rehrücken muss man z. B. extrem kurz anbraten. Wild ist natürlich und gesund (cholesterinarm) und ein Geschmackserlebnis. Dazu gibt es leckere Beilagen.

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

Mittwoch, 12.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Küche
Euro 19 + Verzehrgeld Euro 15



X577

Strudelparadies – salzig und süß

Angela Schreier

Ein Strudel ist eine gefüllte Mehlspeise und oftmals nur als Apfelstrudel bekannt. Erleben Sie die große Vielfalt an salzigen und süßen Variationen dieses Küchenklassikers. Sie erfahren, dass die Zubereitung eigentlich ganz einfach ist und sich auch hervorragend zur Resteverwertung und Vorratshaltung eignet. Gemeinsam genießen wir die verschiedenen Strudel während des Kurses, z. B. Lachs-Spinat-Strudel, Zwiebelstrudel und Oreo-Quarkstrudel mit Knusperkruste.

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

Anmelde- und Stornoschluss: 13.11.25

Dienstag, 18.11.25, 19.00 – 22.00 Uhr,

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,

Raum A.010 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 12

KÄSEREI STADLER

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



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 Aibling



Eisspezialitäten von der Familie Gschwendtner aus Söchtenau

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

prechtl.de

Evi Gampl

Gartenbau

Gehölze und Stauden

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

Kräuter und Heilpflanzen

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

EM-Produkte

Seit 2022
· Baumlehrpfad ·

Leistungen

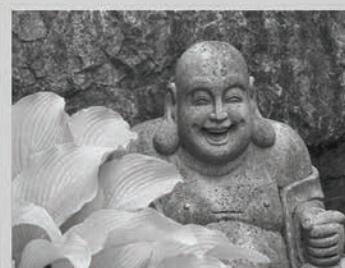
- Gartenplanung und -gestaltung
- Gartenneuanlage
- Gartenpflege

Online-Kräuterversand

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 Tel. 08061/1585



Gesundheit



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! Weckgläser sind im Verzehrgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch.

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)
jeweils Euro 33 + Verzehrgeld Euro 28

X578 – Dienstag, 18.11.25, 19.00 – 23.00 Uhr

X579 – Dienstag, 25.11.25, 19.00 – 23.00 Uhr

X580 – Dienstag, 03.02.26, 19.00 – 23.00 Uhr

X581

Asia-Nudeln – traditionelles Streetfood

Siu Sui Janice Lau

Hausgemachte japanische Ramen, Soba-Nudeln und Pad Thai Bratnudeln: Asiatische Nudeln haben eine unendliche Vielfalt an Rezepten und Geschmäckern! Sie lernen, wie man trendige Nudelgerichte nach traditionellen Rezepten zubereitet, von verschiedenen Nudelsuppen über im Wok gebratene Nudeln bis hin zu frischen Soba, genossen in kalter Brühe. Rezepte für Brühen und Basics sowie Tipps zu den wichtigsten Grundzutaten vervollständigen den asiatischen Nudelkosmos. Authentische Rezepte für asiatische Nudeln wie sie in Japan, Vietnam, China und Thailand auf der Straße gegessen werden!

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

Sonntag, 30.11.25, 10.00 – 15.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,

Raum A.010 (Küche)

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28

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 Geschmackserlebnisse. Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch.

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)
jeweils Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18

X585 – Dienstag, 02.12.25, 19.00 – 23.00 Uhr

X586 – Dienstag, 10.02.26, 19.00 – 23.00 Uhr

Käse und Milchprodukte selbst gemacht

Robert Jahn

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4.000 Käsesorten sind bekannt.

Sie erfahren vom gelernten Käser Wissenswertes über die handwerklichen Grundlagen. Bei einem guten Glas Wein, Brot und Beilagen probieren wir in gemütlicher Runde am Ende des zweiten Kurstages die hergestellten Produkte.

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

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

jeweils Euro 47 + Verzehrgeld Euro 9

X582

Ricotta, Weich- und Schnittkäse & Co.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, verschiedene Frischkäsesorten sowie die Weichkäse „Camembert“, „Münster“, „Feta“ und „Halloumi“ zuhause herstellen können.

2x, Donnerstag und Freitag, 20.11. und 21.11.25, 17.30 – 20.30 Uhr

X583

Bergkäse, Pank & Co.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln zuhause Bergkäse Typ „Mutschli“ herstellen können. Alternativ legen wir den Rohkäse in Öl und Gewürze ein. Die anfallende Molke verarbeiten wir zu süßem und herhaftem Ricotta. Nach einem alten schwedischen Rezept kochen wir die Käsespezialität „Pank“, eine Süßspeise, die wir mit Zimt und Zucker genießen. Diese, sowie traditionell hergestellter Frischkäse und Joghurt ist wiederum die Basis zur Herstellung von „Hüttenkäse“.

2x, Donnerstag und Freitag, 27.11. und 28.11.25, 17.30 – 20.30 Uhr

X584

Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel, Mozzarella & Co.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln zuhause sehr cremigen Weichkäse mit Weiß- und Blauschimmel herstellen können. Die anfallende Molke verarbeiten wir zu süßem und herhaftem Ricotta. Als weitere Spezialität produzieren wir mit einem kreativen und sehr schnellen Verfahren weichen Mozzarella, der sich sehr gut für Salate eignet. Eine besondere eigene Kreation ist der „Althappinger Osterkäse“, eine süße Spezialität, die mit Zwetschgenröster genossen wird. Der hergestellte Joghurt wird zu Trinkjoghurt mit Preiselbeeren.

2x, Donnerstag und Freitag, 04.12. und 05.12.25, 17.30 – 20.30 Uhr

→ X121

Besichtigung Bio-Hofkäserei mit Käseverkostung

siehe Seite 12

X587

Fingerfood für entspannte Weihnachtseinladungen

Rosa Marx

In diesem Kurs dreht sich alles um Häppchen, Snacks und Fingerfood. Sie erfahren, wie Sie abwechslungsreiche Gerichte im Kleinformat zubereiten und optisch ansprechend servieren. Dabei setzen wir auf weihnachtliche Gewürze und präsentieren die Speisen mit einer liebevollen, weihnachtlichen Dekoration.

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

**Mittwoch, 03.12.25, 19.00 – 21.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**
Euro 19 + Verzehrgeld Euro 12



X588

Nadelbaumküche – Köstliches aus dem Wald

Andrea Eder

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Nadelbäume und entdecken Sie deren vielseitige Verwendung in der Küche! In diesem Workshop lernen Sie, wie Fichte, Tanne & Co. zu geschmacklichen Highlights werden. Wir bereiten gemeinsam kreative Rezepte zu wie Fichtenpesto, scharfer Waldkaviar, Energyballs, Nadel-Nicecream und vieles mehr. Ein einzigartiges Geschmackserlebnis, das Natur und Genuss verbindet!

Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten.

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

**Dienstag, 13.01.26, 19.00 – 23.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18

X589

Vegetarisch mit Fisch quer durch Asien

Siu Sui Janice Lau

Die asiatische Küche hat für die vegetarische Ernährung einiges zu bieten. Wir kochen uns überwiegend vegetarisch, ergänzt durch etwas Fisch und Meeresfrüchte, durch Asien. So bereiten wir unter anderem Glasnudeln mit Jakobsmuscheln in Schale, würzige chinesische Auberginen, knusprige Shitakepilze und gedünsteten Fisch nach Kanton Art – unglaublich lecker und gleichzeitig gesund.

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

**Sonntag, 18.01.26, 10.00 – 15.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)**
Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28

Gesundheit

X591

Oxymel-Küche – der Gesundheitsbooster aus Apfelessig und Honig

Andrea Eder

Entdecken Sie das Superfood Oxymel, auch „Sauerhonig“ genannt, das mit einer Vielzahl an Kräutern, Gewürzen und Früchten angereichert und kombiniert werden kann. Sie lernen alles über die Herstellung, Anwendung und Wirkung dieses kraftvollen Hausmittels. Wir stellen gemeinsam verschiedene Oxymel-Rezepte her wie z. B. feuriges Fire Cider oder ein fruchtiges Wald-Oxymel mit Fichte und Beeren. Oxymel ist ein wahrer Allrounder für Immunsystem, Entgiftung und Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, 3 – 4 Gläser Bio-Honig (250 ml), 1 – 2 l Bio-Apfel-essig (nicht pasteurisiert), 3 – 4 Marmeladengläser (ca. 400 – 500 ml), falls vorhanden Lieblingskräuter bzw. -gewürze.

**Dienstag, 20.01.26, 19.00 – 23.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**
Euro 33 + Verzehrgeld Euro 23



X593

Frankreich in der Küche: Flammkuchen – einfach und doch raffiniert

Angela Schreier

Grundlage des Flammkuchens ist ein sehr dünn ausgerollter Boden, den wir in verschiedenen Variationen selbst herstellen. Kreativ wird der Belag für die Elsässer Spezialität werden: von einfach, mit Fisch, vegetarisch und zur Nachspeise sogar in süßer Variation. Alle Flammkuchen werden salzig und süß probiert. Davor gibt es einen französischen Klassiker: Zwiebelsuppe. Danach genießen wir in fröhlicher Runde die tollen Ergebnisse des Kochabends.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisenbehälter für Kostproben.
Anmelde- und Stornoschluss: 18.01.26
**Donnerstag, 22.01.26, 19.00 – 22.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 12

X594

Peruanische Küche – Locro und seine Geschichten

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

Lernen Sie, das traditionelle peruanische Gericht Locro zu kochen – ein Eintopf aus Kürbis und Kartoffeln, serviert mit Reis. Dieses Gericht ist typisch für Peru und Südamerika. Von der gebürtigen Peruanerin erhalten Sie nebenbei viele Hintergrundinformationen zu Geschichte und Alltag. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

**Samstag, 31.01.26, 10.30 – 13.30 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)**
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 13

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

Fuchs Druck GmbH
83714 Miesbach
Riezlerstraße 12

Konzeption
Gestaltung
Satz
Druck
Weiterverarbeitung

Qualität
Termintreue
Zuverlässigkeit

Telefon 08025/7009-0
Telefax 08025/7009-20
www.fuchs-druck-miesbach.de

fuchs/druck
BUCHDRUCK OFFSETDRUCK

Kultur & Gestalten

Literatur

→ X001 **Fakt oder Fake? Wie Desinformation auftritt und wie man sie selbst erkennen kann**

siehe Seite 8

→ X002 **Giacomo Casanova und die Großen seiner Zeit**

siehe Seite 8

→ X003 **Geschichte(n) erzählen – wie Literatur unsere Vergangenheit lebendig hält**

siehe Seite 8

→ X004 **Literarisch-künstlerischer Abend: Polle und Fu**

siehe Seite 8



X601

Literaturkreis: Leidenschaften

Helga Butz

Die folgenden Bücher sollten Sie vor dem jeweiligen Termin gelesen haben. In zwangloser Atmosphäre unterhalten wir uns dann darüber.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

20.10.25: Steffen Kopetzky – Monschau

17.11.25: Yewande Omotoso – Die Frau nebenan

15.12.25: Anna Enquist – Letzte Reise

19.01.26: Walter Tevis – Das Damengambit

4x montags, 20.10.25 – 19.01.26,

19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 42

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
WEB www.auto-heindl.go1a.de

Wir machen, dass es fährt



X605

Literarisches Whisky-Tasting „Champions League“

Johannes Scherer und Mirella Scherer

Ein Buch zur Hand, einen Whisky auf dem Beistelltisch – der Abend verspricht angenehm zu werden. Wenn Sie aber gleich fünf Single-Malt-Whiskys erhalten und dazu noch fünf Kurzgeschichten, in denen der jeweilige Whisky eine Rolle spielt, dann sind Sie beim literarischen Whisky-Tasting. Erleben Sie die Geschmacksunterschiede zwischen Highland-, Speyside- oder Islay-Whiskys. Lassen Sie sich von unseren Referenten die Herstellung von Whisky zwischen den Stories erklären. Freuen Sie sich auf Whiskys wie Clynelish, Highland Park oder Bowmore. Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 01.12.23.

Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Whiskys; es findet kein Verkauf statt.

Anmelde- und Stornoschluss: 14.11.25

Freitag, 21.11.25, 19.30 – 22.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

X606

Literarisches Rum-Tasting

Johannes Scherer und Mirella Scherer

Ein gutes Buch und einen edlen Rum zur Hand, der Abend verspricht angenehm zu werden. Wenn Sie aber gleich fünf hochwertige Rums erhalten und dazu noch fünf Kurzgeschichten, in denen der jeweilige Rum erwähnt wird, dann sind Sie beim Literarischen Rum-Tasting. Erleben Sie die geschmacklichen Unterschiede zwischen den kreditens Rums und lauschen Sie den Kurzgeschichten. Sie werden einen vergnüglichen Abend für Ohren und Gaumen erleben, der für Entdecker und Kenner gleichermaßen geeignet ist. Lassen Sie sich von unseren Referenten die Herstellung von Rum und den Unterschied zwischen Rum agricole und "normalem" Rum erklären.

Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Rume; es findet kein Verkauf statt.

Anmelde- und Stornoschluss: 21.11.25

Freitag, 28.11.25, 19.30 – 22.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

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

Musik/Tanz/Theater

Singkreis – singen für Herz und Seele

Susanne Hainke und Petra Veicht

Musik ist gesund und gemeinsames Singen sowie Musizieren machen froh. Dieses Glück wollen wir teilen und gemeinsam ohne Leistungsdruck und nur aus Spaß an der Freude singen.

Begleitinstrumente sind herzlich willkommen. Ein Liederbuch für den Start ist vorhanden, Wünsche können erfüllt werden.

vhs-Haus, Raum 4

X621

6x dienstags, ab 07.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr

Euro 36

X6211

5x dienstags, ab 13.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr

Euro 30

X622

Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Didi Neumann

Der ideale Einstieg für Anfänger. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Es werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt.

Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Es wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab Euro 35) verwendet, welche auch im Kurs erworben werden kann (ab Euro 37).

Bitte mitbringen: Mundharmonika bzw. Bargeld.
Sonntag, 12.10.25, 11.00 – 18.00 Uhr
(Pause: 14.00 – 15.00 Uhr),
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 34

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 ist bis 29.11.25 mitzuteilen).

Termine: 8x samstags, 04.10., 18.10., 15.11., 06.12. und 13.12.25, 10.01., 24.01. und 07.02.26
vhs-Haus, Vortragsraum

jeweils Euro 62 + Material Euro 1

X623 – Anfänger

8x samstags, 09.30 – 10.30 Uhr

X624 – Geübte

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

8x samstags, 10.30 – 11.30 Uhr



X625

Cajónbau und -spiel

Alexander Aziz Tchelebi

Wir bauen eine Cajon aus einem von einer professionellen Percussionfirma (Schlagwerk) gelieferten Bausatz und verzieren sie selbst und individuell, z. B. mit Lackspray oder Holzfarben. So entsteht ein individuelles selbstgefertigtes Instrument aus hochwertigem Klangholz, auf dem Sie am Sonntagvormittag Rhythmen lernen und eigene Varianten zu bekannten Songs probieren können.

Bitte mitbringen: Kreuzschlitz-Schraubendreher (klein/groß), Hammer, Zollstock.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.01.26

**3x, Freitag, 16.01.26, 18.00 – ca. 20.00 Uhr,
Samstag, 17.01.26, 09.00 – ca. 12.00 Uhr und
Sonntag, 18.01.26, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 49 + Material Euro 75

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.

St.-Georg-Schule, Aufenthaltsbereich (EG)

X626 – Anfänger

10x freitags, ab 26.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr

Euro 70

X6261 – Anfänger

6x freitags, ab 09.01.26, 19.15 – 20.15 Uhr

Euro 42

X627 – Fortgeschrittene

10x freitags, ab 26.09.25, 17.30 – 19.00 Uhr

Euro 105

X6271 – Fortgeschrittene

6x freitags, ab 09.01.26, 17.30 – 19.00 Uhr

Euro 63



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.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

X630

11x montags, ab 22.09.25, 20.30 – 21.30 Uhr

Euro 66

X6301

5x montags, ab 12.01.26, 20.30 – 21.30 Uhr

Euro 30

X631 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, 11.10. und 12.10.25, 13.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 90

Tipp Kurstage!

www.vhs-bad-aibling.de



Unter „Programm“
finden Sie Ihren Kurs
mit den aktuellen
Terminen.

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 Schläppchen).

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Anfänger

In diesen Kursen werden die Grundtechniken des Flamencotanzes erarbeitet und in einer leichten Choreografie zusammengefügt.

X632

9x mittwochs, ab 24.09.25, 18.35 – 19.35 Uhr
Euro 72

X6321

8x mittwochs, ab 03.12.25, 18.35 – 19.35 Uhr
Euro 64

Mittelstufe

Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs bzw. mind. 1 Jahr Flamencounterricht

Diese Kurse bauen 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.

X633

9x mittwochs, ab 24.09.25, 19.35 – 20.35 Uhr
Euro 72

X6331

8x mittwochs, ab 03.12.25, 19.35 – 20.35 Uhr
Euro 64

Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme am Mittelstufe-Kurs bzw. mind. 2 Jahre Flamencounterricht.

Diese Kurse bauen 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.

X634

9x mittwochs, ab 24.09.25, 20.35 – 21.35 Uhr
Euro 72

X6341

8x mittwochs, ab 03.12.25, 20.35 – 21.35 Uhr
Euro 64

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 17

X635 – Sonntag, 19.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr

X6351 – Sonntag, 16.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr

X6352 – Sonntag, 14.12.25, 15.00 – 17.00 Uhr

X6353 – Sonntag, 18.01.26, 15.00 – 17.00 Uhr

X6354 – Sonntag, 08.02.26, 15.00 – 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, Kastagnetten.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 7

X636 – Sonntag, 19.10.25, 14.00 – 14.45 Uhr

X6361 – Sonntag, 16.11.25, 14.00 – 14.45 Uhr

X6362 – Sonntag, 14.12.25, 14.00 – 14.45 Uhr

X6363 – Sonntag, 18.01.26, 14.00 – 14.45 Uhr

X6364 – Sonntag, 08.02.26, 14.00 – 14.45 Uhr

Bauchtanz – sinnlich und lebendig

Daniela Malter

Für Frauen jeden Alters, die ihren Körper – mit viel Lebensfreude und Sinnlichkeit – erspüren möchten. Der Bauchtanz vereint Kraft und Lebendigkeit mit Körperbewusstsein und aktiviert besonders unsere Körpermitte. Wir 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 Mittelstufe zusätzlich Schleier.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

X637 – Anfänger

10x dienstags, ab 23.09.25, 10.45 – 12.00 Uhr
Euro 80

X638 – Mittelstufe

10x montags, ab 22.09.25, 17.45 – 19.00 Uhr
Euro 80

X639 – Fortgeschrittene

10x dienstags, ab 23.09.25, 09.00 – 10.30 Uhr
Euro 95

X641

Seniorentanz

Christine Werbinek

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 25.09.25, 10.10 – 11.10 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 90

X642

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.
6x freitags, 26.09., 24.10., 21.11., 12.12.25, 16.01. und 13.02.26, 11.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 30

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

jeweils Euro 64

X643 – leicht Geübte

Voraussetzung: mind. 1 Kurs

8x donnerstags, ab 25.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr

X6431 – Geübte

Voraussetzung: mind. 2 Kurse

8x donnerstags, ab 27.11.25, 19.00 – 20.00 Uhr

Stadtbücherei
Bad Aibling

Marienplatz 1

Telefon 08061 4901-140

E-Mail: buecherei@bad-aibling.de

Medienkatalog Online:

www.buecherei-bad-aibling.de

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

X644

Voraussetzung: mind. 4 Tanzkurse

**15x samstags, ab 27.09.25, 19.35 – 21.05 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**

Gymnastikhalle

Euro 165 pro Person

X645

Voraussetzung: mind. 6 Tanzkurse

**8x donnerstags, ab 25.09.25, 20.15 – 21.45 Uhr,
Gymnasium, Aula**

Euro 96 pro Person

X6451

Voraussetzung: mind. 7 Tanzkurse

**4x donnerstags, ab 08.01.26, 20.15 – 21.45 Uhr,
Gymnasium, Aula**

Euro 48 pro Person

X646

Voraussetzung: mind. 8 Tanzkurse

**15x samstags, ab 27.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,**

Gymnastikhalle

Euro 165 pro Person

X647

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

**4x donnerstags, ab 27.11.25, 20.10 – 21.10 Uhr,
Gymnasium, Aula**

Euro 32 pro Person

X648

Salsa – Anfänger

Franziska Schewe

Salsa bedeutet aus dem Spanischen übersetzt: Soße, Salat, Mischung, gut drauf – aufgeweckt sein, Reiz und Anmut. Salsa besitzt einen Zauber, der Sie nicht wieder loslässt. Salsa und Merengue sind Tänze, in denen eine Lebenshaltung zum Ausdruck kommt. Diese Bewegungsformen finden ihren Ursprung in der Karibik und sind in großen Teilen Südamerikas verbreitet. Sie verbinden afrikanische Wurzeln mit modernem Jazz. Salsa ist eine Mischung aus verschiedenen Rhythmen wie Mambo, Cha-Cha-Cha, Rumba.

Anmeldung bitte paarweise

**4x donnerstags, ab 27.11.25, 21.15 – 22.15 Uhr,
Gymnasium, Aula**

Euro 32 pro Person

Künstlerisches Gestalten

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. 60 x 80 cm, 2 Universal-Flachpinsel 50/80 mm, falls vorhanden Malmesser, Acrylfarben in den Grundfarben, Mallappen, ggf. Material für eine Collage (Dekosand, Mull etc.).

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 81

X650

5x montags, ab 22.09.25, 09.00 – 11.00 Uhr

X6501

5x montags, ab 10.11.25, 09.00 – 11.00 Uhr

X6502

5x montags, ab 12.01.26, 09.00 – 11.00 Uhr

X651

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 02.10.25, 19.00 – 21.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 176

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

X652

5x mittwochs, ab 01.10.25, 15.30 – 17.30 Uhr

X6521

5x mittwochs, ab 12.11.25, 15.30 – 17.30 Uhr

X6522

5x mittwochs, ab 07.01.26, 15.30 – 17.30 Uhr

X653

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 06.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 81

X654

Portraitzeichnen mit Modell

Simone Cayé

In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, ausdrucksstarke Porträts zu erschaffen. In einem Theorieteil, in dem grundlegende Techniken vermittelt werden, und während der praktischen Übungen entdecken Sie Ihre kreative Seite. Die Dozentin steht Ihnen zur Seite und zeichnet selbst mit, um Ihnen wertvolle Einblicke in den kreativen Prozess einer erfahrenen Künstlerin zu geben. Durch die individuelle Betreuung können Sie Ihre Fähigkeiten Schritt für Schritt verbessern und Ihre eigenen Stile entwickeln.

In diesem Kurs steht Ihnen durchgehend ein echtes Modell zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Lieblingspapier und -zeichenutensilien), falls vorhanden ein Zeichenbrett.

max. 8 Teilnehmende

**5x montags, ab 24.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 60 + Modellkosten Euro 28



X655

Aquarell am Vormittag

Ulrike Kirchner

Alle, die 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 vom Landleben als Motive für den 1. Vormittag, z. B. Milchkannen vor der Stalltür, Kühe, Hühner, Bauernhof mit Geranien auf dem Balkon, Dorfplatz mit Kirche usw.

**4x mittwochs, 08.10., 22.10., 10.12.25, und
14.01.26, 09.30 – 12.00 Uhr,**

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 61

X656

Einzigartige Karten gestalten – Weihnachten

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!

Samstag, 29.11.25, 13.00 – 15.30 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 21 + Material Euro 15

X657

Visionboard: Träume & Ziele visualisieren

Timea Kali

In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, Ihre Träume und Ihre Ziele. Sie bekommen Raum zur Reflexion, für Klarheit und für kreative Ausdrucksmöglichkeiten, um Ihr persönliches Visionboard zu gestalten – eine visuelle Erinnerung an das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt. Mit einer kurzen Meditation, inspirierenden Impulsen und verschiedenen Materialien machen Sie Ihre Träume sichtbar als Wegweiser für Ihren Alltag.
max. 8 Teilnehmende

**Samstag, 24.01.26, 15.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 24 + Material Euro 15

→ X403

Innehalten und Kraft schöpfen: Kreieren Sie Ihr persönliches Mandala

siehe Seite 25

→ X183

Gestalten wie ein Profi – mit Canva und dem richtigen Know-how

siehe Seite 17



Fotografie

Peter Hofmann

„Das Bild sei ein Fest für das Auge.“
(Eugène Delacroix)

Sie erhalten jeweils ein ausführliches Skript.

X660

Fotografie: Grundkurs für Einsteiger

Sie besitzen eine Kamera, aber kennen sich noch nicht so gut damit aus? Sie fotografieren selten und möchten sich verbessern oder Sie wollen sich die Grundlagen noch einmal systematisch erarbeiten? Dann sind Sie hier richtig. Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Die Themen Blende, Verschlusszeit, ISO-Einstellung, Schärfentiefe, Brennweite, Auflösung, Dateiformat und viele mehr werden behandelt. Aber auch mit etwas Theorie der Fotografie, der Bildgestaltung und den 10 Geboten für bessere Fotos werden wir uns beschäftigen. Die Besprechung eigener Bilder schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Werke.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, falls vorhanden Wechselobjektive und Stativ.

3x mittwochs, 14.01., 28.01. und 11.02.26,

18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 48

X661

Fotografie: Einführung in die Bildbearbeitung

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

X662

Fotografie: Der abstrakte Blick

Sie haben gute Vorkenntnisse, fotografieren gerne und sind offen für eine Weiterentwicklung? Dann sind Sie hier richtig. Wir beschäftigen uns mit der Abstraktion als Weg zur künstlerischen Fotografie. Welche Ausdrucksweisen gibt es jenseits der gegenständlichen Fotografie, wie weit kann man Bilder reduzieren, in Inhalt und Farbe, durch Unschärfe und Verwischung? Wir erarbeiten neue Sichtweisen und probieren sie aus – Versuch und Irrtum verstehen wir als Weg der Verbesserung. Viel lernen wir in der Bildbesprechung und im Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Bitte mitbringen: Kamera mit vorhandenem Zubehör.

4x mittwochs, ab 15.10.25, 14-tägig,

18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 65

→ X108

Ausstellung mit Führung durch Peter Hofmann: Das John-Cage-Orgel-Projekt – Fotografische Interpretation

siehe Seite 10

ULBER
RAUMAUSSTATTUNG

#STOFFE & DEKO #INSEKTENSCHUTZ #BODENBELÄGE
#POLSTERWERKSTATT #SONNENSCHUTZ #FARBEN & TAPETEN

ULBER GMBH

Wildstraße 4 Telefon 08061 | 8915 mail@ulber-raumausstattung.de
83043 Bad Aibling Fax 08061 | 4366 www.ulber-raumausstattung.de

Handwerkliches und textiles Gestalten

X681 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.

**Donnerstag, 13.11.25, 18.30 – 20.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Schülercafé**

Euro 18



Weidenflechten

Hedwig Öttl

Das Weidenflechten ist ein altes Handwerk mit einer über 2000-jährigen Tradition, welches heute noch genauso fasziniert wie damals. Mit der Gartenbäuerin zusammen flechten Sie aus den biegsamen Weidenruten Ihre jeweiligen Wunschobjekte. Mitgebrachte Gegenstände wie Weckgläser, Glasperlen, Ton- und Keramik-Deko können mit eingearbeitet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Materialkosten (je nach Verbrauch, ab Euro 20) bitte im Kurs bezahlen.

**St.-Georg-Schule, Raum 0.15
jeweils Euro 36**

Herbst

X682 – Freitag, 24.10.25, 13.30 – 17.30 Uhr

X683 – Freitag, 24.10.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Winter/Advent

X684 – Freitag, 21.11.25, 13.30 – 17.30 Uhr

X685 – Freitag, 21.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Ganghoferstraße 44 a
83043 Bad Aibling
Mobil 0178 1986228
www.schafsinn.de

Di, Do, Fr 10 – 12 Uhr
und 14 – 18 Uhr
oder nach
Terminvereinbarung

OkoWolle * FairTrade * Naturgarn * Workshops

X686 Herbstlichen Türkranz binden

Nadine Fraunholz

Unter fachlicher Anleitung binden Sie einen herbstlichen Türkranz aus Naturmaterialien und dekorieren diesen passend zur Jahreszeit.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschere, evtl. Handschuhe.

**Freitag, 31.10.25, 17.00 – 19.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**
Euro 14 + Material Euro 10

X687 Adventskranz binden

Nadine Fraunholz

Unter fachlicher Anleitung binden Sie einen Adventskranz und verzieren diesen mit Naturmaterialien.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschere, evtl. Handschuhe, Kerzen, falls gewünscht weiteres Dekomaterial.

**Mittwoch, 26.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**
Euro 14 + Material Euro 10

X688 Trachtenstrümpfe stricken

Regina Sigi

Voraussetzung: Strick-Grundkenntnisse

Sie lernen, Trachtenstrümpfe mit oder ohne Umschlag zu stricken. Die selbstgestrickten Trachtenstrümpfe beeindrucken mit ihrer genauen Passform und ihrem schönen individuellen Muster.

**6x mittwochs, 08.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr
(Vorbesprechung zu Woll- und Farbauswahl sowie Musterbesprechung) und 15.10., 22.10., 29.10., 12.11. und 19.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1**
Euro 88 (max. 8 Teilnehmende)

X691 Keine Angst vor der Nähmaschine – Intensivkurs für Anfänger

Judith Pitsch

Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen: Wann verwende ich welchen Stich, welche verschiedenen Nähte kann ich nähen und wie versäubern, wie verwende ich einen Schnittbogen und schneide den Stoff richtig zu, wie setze ich einen Reißverschluss ein? Dabei nähen wir eine modische Tasche 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).

**4x mittwochs, ab 22.10.25, 18.30 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**
Euro 88 (max. 8 Teilnehmende)

X692 (Trachten-) Rock mit Passe selbst genäht – mit Vorkenntnissen

Judith Pitsch

Wir nähen einen modernen Rock mit Passe, der auch als Trachtenrock geeignet ist.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Nähzubehör (genaue Materialiste erhalten Sie bei Anmeldung).

**5x dienstags, ab 21.10.25, 18.30 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**
Euro 110 (max. 8 Teilnehmende)

→ X117 + X118

Führung in der Blaudruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling
siehe Seite 11

NÄHMASCHINEN HOFBAUER

GESCHICKT NÄHEN & MEHR IN ROSENHEIM & MÜHLENDORF
Nähmaschinen Overlocks Stickmaschinen Bügelsysteme Zubehör

Stadtplatz 83 | 84453 Mühldorf | Tel: +49 8631 6327 | Herzog-Otto-Str. 2 | 83022 Rosenheim
Tel: +49 8031 6145048 | www.naehmaschinen-hofbauer.de | #naehmaschinenhofbauer

Knopfloch Bad Aibling

Stoffe, Kurzwaren und vieles mehr...

Sedanstr. 8
83043 Bad Aibling
08061-7097

Kurse für Kinder & Jugendliche

Eltern-Kind-Kurse

→ Aus versicherungstechnischen Gründen ist das Mitbringen von Geschwistern nicht möglich.

X700

Waldorf-orientierte Eltern-Kind-Spielgruppe für Eltern mit Kindern von ca. 2 bis 4 Jahren

Alexia Martha Symvoulioudou

In dieser Spielgruppe widmen wir uns ganz der Fantasie, Kreativität und Selbstentfaltung der Kinder. Mit natürlichen Materialien werden die Kinder ermutigt, Spielmaterialien zu erkunden, Geschichten zu genießen und auch erste Begegnungen mit der englischen Sprache zu machen. In Anlehnung an die Waldorfpädagogik sehen wir Kinder als ganzheitliche Wesen, die ein ausgewogenes Zusammenspiel von Herz (Gefühl und Mitgefühl), Händen (praktisches Tun) und Seele (inneres Erleben und Kreativität) brauchen. In unserer Spielgruppe schaffen wir Raum, dieses Gleichgewicht auf natürliche Weise zu entdecken und zu entfalten. Jedes Kind wird von einer vertrauten Begleitperson achtsam unterstützt.

Bitte mitbringen: Getränk.

15x freitags, ab 26.09.25, 09.30 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 98

Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 3,5 Jahren

Ursula Wagner

In der Turnstunde werden die Kinder ganzheitlich und fantasievoll zum Bewegen und Spielen angeregt. Gemeinsam mit den Eltern üben sie Klettern und Springen, erlernen kleine Spiele und entdecken die Turnhallengeräte. Sie nehmen Kontakt untereinander auf, lernen durch Ausprobieren und machen vielfältige Erfahrungen. Die Eltern erhalten in ungezwungener Atmosphäre wertvolle Anregungen, wie sie ihr Kind unterstützen und fördern können.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk.

max. 8 Kinder

Alte Turnhalle an der Jahnstraße

jeweils Euro 87

X701

10x mittwochs, ab 24.09.25, 15.00 – 16.00 Uhr

X702

10x mittwochs, ab 24.09.25, 16.15 – 17.15 Uhr

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.

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

X703

16x donnerstags, ab 25.09.25, 15.15 – 16.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

X704

16x donnerstags, ab 25.09.25, 16.05 – 16.50 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

X705

15x samstags, ab 27.09.25, 17.00 – 17.45 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle

Euro 68



Fairtrade trifft Erzählkunst: Kamishibai für Kinder ab 4 Jahren „Das Wasser gehört allen“ – ein Märchen aus Afrika

Gabriele Huber

In der Savanne ist das Wasser knapp geworden – nur ein Wasserloch ist übrig, das der mächtige Elefant für sich beansprucht. Doch was ist mit den anderen Tieren? Dieses Märchen stellt Fragen zu Zusammenleben, Solidarität und Gerechtigkeit. Es entstand in Kooperation mit der Stiftung Weltethos. Fairtrade trifft Erzählkunst: Gleichzeitig sind Eltern und die interessierte Öffentlichkeit ohne Anmeldung im Lesecafé willkommen: Hier dreht sich alles um das Thema Fairtrade. Informieren Sie sich in entspannter Atmosphäre über fairen Handel und genießen Sie dazu leckere Kostproben vom Eine-Welt-Laden.

Ein Nachmittag zum Zuhören, Lernen, Genießen – und für ein gemeinsames Engagement für eine gerechtere Welt.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.
max. 15 Kinder

Rathaus, Marienplatz, großer Sitzungssaal
gebührenfrei – Anmeldung bei der Stadtbücherei ist erforderlich, Telefon 08061 4901-140

X706 – Mittwoch, 24.09.25, 15.30 – 16.30 Uhr

X7061 – Mittwoch, 24.09.25, 16.30 – 17.30 Uhr

X707

Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren

Gabriele Huber und Brigitte Paul

15.10.25: „Pfui Spucke, Lama!“

19.11.25: „Im Herbstwald“

17.12.25: „Wie weihnachtelt man?“

21.01.26: „Widder Willi will aber!“

11.02.26: „Das NEINhorn“

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.

5x, jeweils mittwochs, 15.30 – 16.15 Uhr,
Rathaus, Marienplatz, großer Sitzungssaal
gebührenfrei – Anmeldung bei der Stadtbücherei ist erforderlich, Telefon 08061 4901-140

X708

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 10.10.25, 14.15 – 15.15 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 64

X709

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.

6x montags, ab 24.11.25, 16.30 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 72 + Material Euro 13 (max. 8 Kinder)

X710

In der Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 4 Jahren

Bettina Sedlmair

Was wäre die Adventszeit und Weihnachten ohne Plätzchen? Der Teig wird gekugelt und gedreht und wir stechen unsere eigenen Plätzchen aus.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Ausstechform, Tablet oder Blech, Geschirrtuch, Hausschuhe.

Freitag, 28.11.25, 16.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 5

Euro 16 + Verzehrgeld Euro 5

X711

Dino-Fans aufgepasst! – für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Werdet zu kleinen Paläontologen: Gemeinsam graben wir ein Dino-Skelett aus und setzen es zusammen. Danach formt jedes Kind sein eigenes Skelett aus Salzteig – zum Mitnehmen und Staunen!

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Backblech.

Samstag, 14.02.26, 09.00 – 11.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 16 + Material Euro 3

 **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

Junge vhs

X712

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: Hausschuhe, Buntstifte, Klebestift, Schere, Getränk.

12x donnerstags, ab 25.09.25, 15.00 – 15.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 63 + Material Euro 3

X713

Italienisch für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Rezarta Thagi

Ein unterhaltsamer und interaktiver Kurs, um Italienisch durch Spiele, Geschichten und kreative Aktivitäten zu lernen! Die Kinder erkunden 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.

10x dienstags, ab 30.09.25, 15.00 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 71 + Material Euro 3

X714

Kürbisschnitzereien für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Erlebt einen kreativen und informativen Nachmittag rund um den Kürbis! Wir schnitzen Gesichter oder Muster in Kürbisse, erkunden spannende Themen rund um diese herbstliche Frucht und hören interessante Fakten. Am Abend könnt ihr euren beleuchteten Kürbis stolz vor die Haustür stellen.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Schere, Messer, falls vorhanden Akkubohrer.

Materialkosten (Euro 10 pro Schnitzkürbis) bitte im Kurs bezahlen.

Donnerstag, 23.10.25, 14.00 – 15.45 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 15

Waldvormittag mit Schnitzführerschein für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Wir verbringen einen Vor- bzw. Nachmittag im Wald, werden spielen, bauen und einen Schnitzführerschein machen. Dazu muss man einige Regeln beachten und natürlich selbst schnitzen. Zum Abschluss gibt es eine echte Prüfung und euch wird der Führerschein ausgehändigt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Sitzunterlage, falls vorhanden Taschen-/ Schnitzmesser, Brotzeit, Getränk.

max. 8 Kinder

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 21 + Material Euro 2

X715 – Samstag, 15.11.25, 09.30 – 12.00 Uhr

X716 – Samstag, 15.11.25, 12.15 – 14.45 Uhr

X717

Waldweihnacht für Kinder von ca. 5 bis 9 Jahren

Bettina Sedlmair

Bei einem abendlichen Spaziergang durch den Wald werden wir eine weihnachtliche Geschichte hören und die Tiere beschenken. Lasst Euch überraschen! Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Taschen- oder Stirnlampe, Brotzeit.

Freitag, 05.12.25, 16.15 – 18.00 Uhr,

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 15 + Material Euro 2

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

X719

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

16x donnerstags, ab 25.09.25, 14.25 – 15.10 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

X720

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. 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 10.10.25, 15.15 – 16.15 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 64

X721

Hip-Hop für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Gianna Berrera

Tanzt zu cooler Musik – mit Spaß und guter Laune! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

12x montags, ab 06.10.25, 16.30 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragssaum

Euro 72

Theater- und Schauspiel 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

X722 – Workshop

Mittwoch, 05.11.25, 09.30 – 13.30 Uhr

Euro 29

X7221 – Workshop

Mittwoch, 05.11.25, 14.00 – 18.00 Uhr

Euro 29

X723 – Kurs

Wir machen Körpertraining, Rollenspiele, Sprech- und Atemübungen, erarbeiten Partner- und Gruppenszenen und proben ein Theaterstück ein. Am Ende des Kurses führen wir dieses dann für Familie, Freunde und Bekannte auf.

5x, Montag – Freitag, 29.12.25 – 02.01.26, 13.30 – 17.30 Uhr

Euro 140

X724 – Workshop

Mittwoch, 18.02.26, 09.30 – 13.30 Uhr

Euro 29

X725 – Workshop

Mittwoch, 18.02.26, 14.00 – 18.00 Uhr

Euro 29

X726

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 29.09.25, 16.30 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 35

X727

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 Entdeckerinnen und Entdecker, die Neues lieben!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte.

10x dienstags, ab 07.10.25, 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 71 + Material Euro 3

Junge vhs

X728

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 mit griffiger Sohle, Brotzeit, Getränk.
12x mittwochs, ab 24.09.25, 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 72

Druck dich aus! Einstieg in den 3D-Druck für Kinder ab 8 Jahre

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!

Gmund, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 18 + Material Euro 2

X729 – Dienstag, 11.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr
X730 – Dienstag, 03.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr

X731 Funkelnde Fantasie: Kreativwerkstatt für kleine Künstler von 8 bis 12 Jahren – Weihnachten

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 Künstlerherz 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.

Samstag, 29.11.25, 09.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 21 + Material Euro 15

X732

Entdecke deine innere Kraft – für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Claudia Tritschler-Illigmann

In einer geführten Traumreise begegnen die Kinder ihrem Krafttier – einem inneren Begleiter, der ihnen hilft, ihre Stärken, Talente und Einzigartigkeit zu entdecken. Die Weisheit des Tieres eröffnet kreative Lösungswege und stärkt das Selbstvertrauen. Ob bei Schüchternheit, Prüfungsangst oder Streit: Das Krafttier wird zu einer verlässlichen inneren Stütze in herausfordernden Momenten. Zusätzlich zu den meditativen Elementen dürfen die Kinder durch Malen mit Acryl oder Wachsmalstifte oder Gestalten mit Ton ihre Erfahrungen auszudrücken und das Erlebte vertiefen.

Bitte mitbringen: Decke oder Tuch, Wasser, „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

Samstag, 18.10.25, 10.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 8

X733

Zumba® Kids für Kinder von ca. 8 bis 14 Jahren

Andrea Lehnerer

Die speziell für Kinder entwickelten Choreografien werden Schritt für Schritt gemeinsam erlernt, eingearbeitet mit Spielen und Aktivitäten. Kleine „Erkundungstouren“ öffnen den Blick für andere Kulturen, die uns in der Musik begegnen. Neben Freude an der Bewegung werden wichtige Schlüssellemente der Kindesentwicklung wie Koordination, Balance, Merkfähigkeit, Teamgeist, Selbstvertrauen und Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

10x freitags, ab 26.09.25, 16.45 – 17.45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 61

→ X123

Himmelsspaziergang – Führung in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren

siehe Seite 12

→ X144

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

siehe Seite 13

X734

Italienisch für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Rezarta Thaqi

Ein unterhaltsamer und interaktiver Kurs, um Italienisch durch Spiele, Geschichten und kreative Aktivitäten zu lernen! Die Kinder erkunden 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.

10x dienstags, ab 30.09.25, 16.15 – 17.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 71 + Material Euro 3

X735

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 07.10.25, 16.30 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 126 + Material Euro 5

X736

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 26.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

gebührenfrei – Anmeldung nicht erforderlich



Besuchen Sie unsere Klubabende!

Dienstags ab 19.30 Uhr

Alternierend:
gerade KW im Mareiskeller Kolbermoor,
ungerade KW im vhs-Haus Bad Aibling

Freitags 17.00 – 18.00 Uhr

Schach für Kinder im vhs-Haus, Erdgeschoss
(ausser in den Ferien und an Feiertagen)

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr (auch in den Ferien)
offenes Blitzturnier

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

www.schachklub-mangfalltal.de
Béla Arnoczky, 1. Vorstand, 08061 939 53 74