

The background of the entire page is a close-up photograph of several colorful dice (red, blue, orange, purple) scattered on a dark wooden surface. The dice are in various orientations, some showing different faces with white pips. The lighting is soft, creating a warm and textured atmosphere.

vhs

Ihre Volkshochschulen
im Mangfalltal

Bad Aibling mit Tuntenhausen

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Denk anstöße

Herbst/Winter 2025/26



Experimente



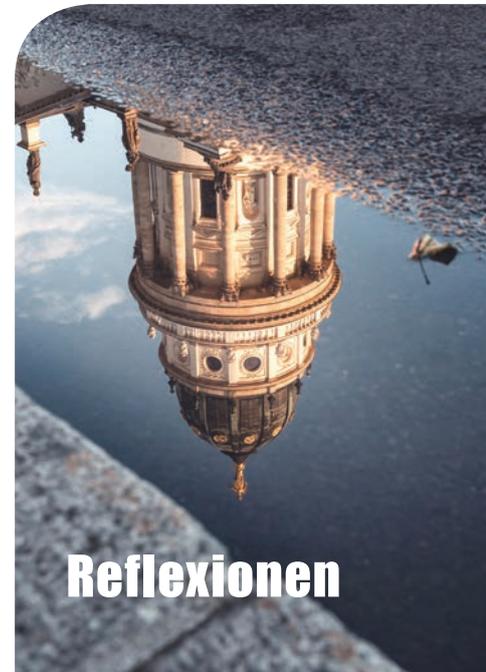
Erfahrungen



Entdeckungen



Wohlbefinden



Reflexionen

**Willkommen
im Mangfalltal.**



	Bad Aibling	Bad Feilnbach	Bruckmühl	Feldkirchen- Westerham	Kolbermoor
	6 – 49	50 – 65	66 – 87	88 – 107	108 – 135
Vorträge & Einzelveranstaltungen	8 – 12	52 – 58	68 – 70	90 – 93	110 – 118, 131, 134
Gesellschaft & Leben	13 – 16	52 – 57	68 – 70	94	110 – 118
Beruf & Digitale Kompetenzen					
Beruf	17		71	94	119
Digitale Kompetenzen	17 – 19	58		94	119
Sprachen					
Sprachen	20 – 23	58	72 – 73	95	120 – 123
Einstufung	137	137	137	95	137
Gesundheit & Fitness					
Entspannung, Meditation, sanfte Bewegung	25 – 30	59 – 60	74 – 75	96 – 98	125 – 126
Gymnastik, Wassergymnastik	30 – 31	60 – 61	75 – 78	99 – 101	127 – 129
Fitness und Outdoor	33 – 35	61 – 62	76 – 77	99 – 101	127 – 129
Prävention und medizinische Themen	36	59	80	101	130 – 131
Ernährung: Kochen und Genuss	36 – 40	54, 62	78 – 79	102	130, 134
Kultur & Gestalten					
Literatur, Kunstgeschichte	41	56 – 57	80	103	110 – 114
Musik, Tanz, Theater	42 – 44	61, 63	84	103	128, 111
Künstlerisches Gestalten	44 – 45	63	81 – 82	104 – 105	132 – 133
Handwerkliches und Textiles Gestalten	46	64	82 – 83	104 – 105	132 – 133
Junge vhs	47 – 49	64 – 65	85 – 87	106 – 107	135
Geschäftsbedingungen	137				

WISSEN LIVE

öffnet horizonte

NEU: Die Volkshochschulen im Mangfalltal beteiligen sich auch an der gebührenfreien online-Vortragsreihe vhs.wissen live. Zum aktuellen Programm kommen Sie über die jeweilige Homepage der Volkshochschulen.

Hinweis: Sie dürfen sich bitte alle von den Angeboten der Volkshochschulen im Mangfalltal angesprochen fühlen, auch wenn wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf eine gendergerechte Ansprache verzichten.

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

**Gemeindliche
 vhs Bad Feilnbach**
 Rathausplatz 1
 83075 Bad Feilnbach
 Telefon 08066 887-410 und -411
 vhs@bad-feilnbach.de
 www.vhs-bad-feilnbach.de

**Gemeindliche
 vhs Bruckmühl**
 Rathausplatz 1
 83052 Bruckmühl
 Telefon 08062 70570
 info@vhs-bruckmuehl.de
 www.vhs-bruckmuehl.de

**Gemeindliche
 vhs Feldkirchen-Westerham**
 Alte Post, Münchener Straße 8
 83620 Feldkirchen-Westerham
 Telefon 08063 9703-401
 vhs@feldkirchen-westerham.de
 vhs-feldkirchen-westerham.de

vhs der Stadt Kolbermoor
 Rathausplatz 1
 83059 Kolbermoor
 Telefon 08031 98338
 info@vhs-kolbermoor.de
 www.vhs-kolbermoor.de



**Verlässlich versichert,
egal was kommt.**

**VER S I C H E R U N G S
K A M M E R
B A Y E R N**

IHR STARKER PARTNER VOR ORT
Versicherungsagentur
Mangfalltal – Inntal OHG

83620 Feldkirchen-Westerham · Salzstr. 5
83080 Oberaudorf · Rosenheimer Str. 19
83052 Bruckmühl · Bahnhofstr. 1

Tel. 08063 1501 · info@vmi.vkb.de

*Wir beraten
Sie gerne.*

www.vmi.vkb.de

 Finanzgruppe



KULTURHERBST

FELDKIRCHEN-WESTERHAM

www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

PROGRAMM 2025

**URBAN PRIOL | ERKAN & STEFAN
DJANGO 3000 | QUADRO NUEVO | MONOBO SON
SAITENTANZ | STEFAN KRÖLL | T. BENDA-PELZER
THE SPEZL CONNECTION | RAP NIGHT | BULLAGE**

VVK FELDKIRCHEN: vhs-Büro, Alte Post, Schreibwaren Strohmeier, Buch & Café, Schmuckkastl

VVK BRUCKMÜHL: Manu's cartoleria e libri **ONLINE:** www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de



Semester-Highlights im Mangfalltal Herbst/Winter 2025/26

Bad Aibling

X506
Dein Gehirn liebt dich – gehirngerechtes Training für mehr Kraft, Ausdauer und Sicherheit

10x mittwochs, ab 08.10.25, 10.15 – 11.30 Uhr

X004
Literarisch-künstlerischer Abend: Polle und Fu

Mittwoch, 22.10.25, 19.00 – ca. 21.00 Uhr

X578
Kochen: Wilde Fermente – altes Wissen, neuer Geschmack

Dienstag, 18.11.25, 19.00 – 23.00 Uhr

X654
Portraitzeichnen mit Modell

5x montags, ab 24.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr

X012
Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Mittwoch, 28.01.26, 18.30 – ca. 21.30 Uhr

vhs Bad Feilnbach

RA077
Kokoro – Physical Training®
10x montags, ab 06.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr

RA011
Führung: Deisenrieder Wetterstollen
Samstag, 25.10.25, 14.00 – 15.00 Uhr

RA004-K
Schaftour auf die Stadt-Hochalm in München
Freitag, 31.10.25, 14.00 – 14.45 Uhr

RA060
Feldenkrais-Seminar: „Weiter Horizont – besseres Sehen durch mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule“
Samstag, 22.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr

RA001-Z-K
Online-Vortrag: „Weniger macht Sinn“
Donnerstag, 15.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs Bruckmühl

135
Das weltgrößte Orgelzentrum in Valley – Führung mit kleinem Konzert
Freitag, 14.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr

108
Die schöne neue Welt der Künstlichen Intelligenz
Mittwoch, 03.12.25 18.30 – 20.00 Uhr

237
Linux Werkstatt – weg von Windows
Verschiedene Termine im Semester,
immer Freitag 18.00 – 20.00 Uhr und
Samstag 14.00 – 17.00 Uhr

474
Ayurvedischer Kochworkshop und Dosha Test
Samstag, 06.12.25, 09.00 – 13.00 Uhr

535
Der große Canva Einsteigerkurs
Sonntag, 12.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr

vhs Feldkirchen-Westerham

E001
Vernissage – „Wenn Hände träumen“ – Bilder von Wolfgang Marquart
Freitag, 26.09.25, 19.00 Uhr

E003
Exkursion nach Burghausen
Samstag, 11.10.25, 08.00 Uhr

E011
Welches Tier passt zu mir?
Montag, 24.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr

E014
Weinleichen „Die Weinkönigin“: Kurzweiliger Abend mit Krimis und Wein
Freitag, 05.12.25, 19.30 Uhr

E015
Patagonien und Feuerland
Montag, 12.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs Kolbermoor

S106
Johann Sebastian Bach und die Russische Moderne: Klavierabend
Donnerstag, 20.11.25, 19.00 Uhr

S131
Rilke-Rhapsodie: Lyrisch-musikalischer Abend zum 150. Geburtstag
Donnerstag, 30.10.25, 19.00 Uhr

S172
Workshop: Immer verfügbar – aktiv – präsent? – Digitalem Stress begegnen
Donnerstag, 16.10.25, 18.00 Uhr

S171
Vortrag: Fakt oder Fiktion: Künstliche Intelligenz und die Wahrheit
Dienstag, 18.11.25, 19.00 Uhr

S513
„Ente gut alles gut“ – Weihnachts-Kochkurs
Samstag, 13.12.25, 15.00 Uhr

Denk
an
stöße



Experimente



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 Geschäfts-
bedingungen** 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, Harthäuser 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

X001 

**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

X002 

Giacomo Casanova und die Großen seiner Zeit

Hanskarl Kölsch

Sein Name gilt als Chiffre für Liebe, Verführungskunst 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 Zeitzeugen 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 Höranlage zur Verfügung gestellt werden!

X003 

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, Vortragsraum**
Euro 10



X004 

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!“ Begleitend 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 Galiciens 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, Vortragsraum**
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, Vortragsraum**
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“.

**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, Vortragsraum
Euro 12**

**X008
Mit Zero Waste durch die Feiertage**

Stefanie Kießling

Wer kennt das nicht? Nach der Bescherung türmen 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, Vortragsraum
Euro 5**



**X009
Das Obere Mittelrheintal – UNESCO-
Welterbe von Rudesheim 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 Rhein Zoll 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, Vortragsraum
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, Vortragsraum
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich**

**X011 MAX-MANNHEIMER-KULTURTAGE
Max Mannheimer –
sein Leben und Wirken
Vortrag über einen außergewöhnlichen
Zeitzeugen, Künstler und Brückenbauer**

Michael Beer

Max Mannheimer (1920 – 2016) zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Zeitzeugen des Holocaust. Geboren in Neutitschein (heute Tschechien), wurde er als Jude von den Nationalsozialisten verfolgt und überlebte mehrere Konzentrationslager. Jahrzehntlang sprach er nicht über das Erlebte, bis er sich in den 1980er Jahren entschloss, öffentlich als Mahner und Aufklärer aufzutreten. Der Vortrag zeichnet den Lebensweg Mannheimers nach: seine Herkunft und Jugend, die Jahre der Verfolgung, die Befreiung, sein Neubeginn in Deutschland und schließlich sein Engagement als Autor, Redner und Künstler. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie Erinnerung zu Verantwortung werden kann. Auch in Bad Aibling war Max Mannheimer mehrfach als Redner zu Gast und berührte mit seiner klaren, eindrucksvollen Sprache viele Menschen tief. Der Vortrag würdigt sein Leben und Wirken, seine Botschaft und seine Verbindung zur Stadt Bad Aibling und lädt dazu ein, sich erneut mit der Bedeutung von Erinnerungskultur und Zivilcourage auseinanderzusetzen.

**Freitag, 23.01.26, 19.30 – ca. 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum**

*gebührenfrei – Spenden für den Verein
Max-Mannheimer Kulturtage e. V. werden erbeten
Anmeldung nicht 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 Vogelmayr. 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, Vortragsraum
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, Vortragsraum
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 Naturliebhaber, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze gewinnen wollen. Arten- und Gattungskenntnisse 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, Tuntenhäuser

Klaus Kunert

Nach einer Einführung erwartet 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, Tuntenhäuser, 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 Ausnahmekünstler 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.

BALLONFAHRTEN BALLONFAHRT-GUTSCHEINE BALLONSCHULE

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

Seit über 18 Jahren
Blue Planet
steht 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 eingeht, 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,
Anderlmühle 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 heilkräftig 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 Bladruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling

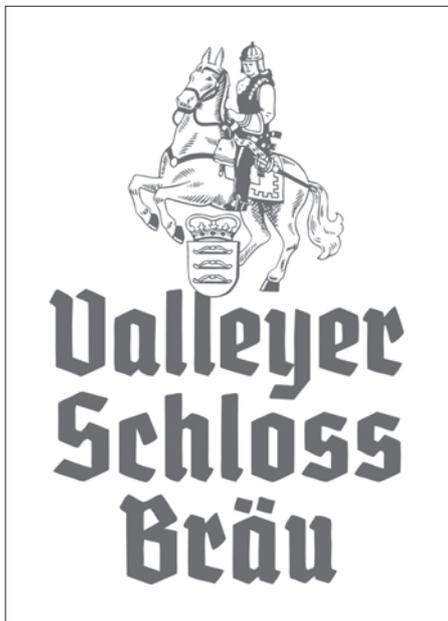
Swetlana Becker

Die Bladruckerin gibt Einblick in ein wunderbares Kunsthandwerk. Über 2.000 verschiedene alte Model 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 Bladruck 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





**X121
Besichtigung Bio-Hofkäserei
mit Käseverkostung**

Leonhard Neuner

Sie erhalten Einblick in die Bio-Hofkäserei Strolberg 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

EIGENE SCHLACHTUNG
Gassner
Landmetzgerei
www.landmetzgereigassner.de

DEKRA
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

Radl-Werkstatt – Theorie und Praxis

Thomas Kolb

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

Radspport 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

Annenforschung – woher komme ich?

Josef Hatzl

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

3x 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-Farbpass 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



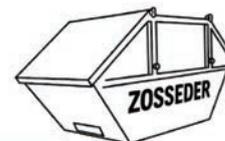
RADSPORT HOFSTETTER
www.radspport-hofstetter.de

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

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



Containerdienst Zosseeder -
schnell, zuverlässig und regional.
Jetzt Container online bestellen!

ZOSSEDER
Der Oane für Ois

☎ 08071 9279 -0
www.zosseeder.de

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 auszu-sehen. 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 wohltuende 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 funkelndem 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, Shampoo-bars 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

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

**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, Stimmhöhe, 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, Vortragsraum
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 „Abspatzen“.
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. Sie treffen, etwas dazu lernen, Spaß haben, die Spannung des Schafkopfs 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,

Schafkopfpfübungs- und Spielrunden

Evelyne Bichlmaier

Sie kennen bereits die Schafkopffregeln 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

Gasthof Kriechbaumer
83043 Mietraching-Bad Aibling • Ebersberger Str. 72
Telefon 0 80 61/72 02 • Telefax 0 80 61/3 65 01

**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



**X168
Praxisforum Demenzbegleitung –
Wissen, Austausch und Entlastung
für pflegende Angehörige**

Alexander Bongé und Christine Werbinek
Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Unglaubliches – 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 Vortragsraum
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 einfühlsamen 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, Vortragsraum
Euro 50

→ **X706 + X7061
Fairtrade trifft Erzählkunst**

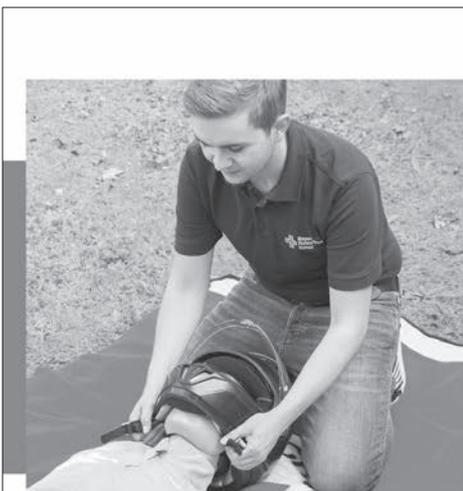
Im Lesecafé erwartet Sie eine genussvolle Auszeit mit fair gehandelten Köstlichkeiten vom Eine-Welt-Laden – begleitet von Informationen und Austausch rund um das Thema Fairtrade. Parallel findet ein Kamishibai-Erzähltheater für Kinder statt.
siehe Seite 47

**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 Hundedummys: 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 Fachchinesisch, 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 Trombala

Canva ist ein intuitives, digitales Gestaltungstool, das sich schnell und ohne Frust 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

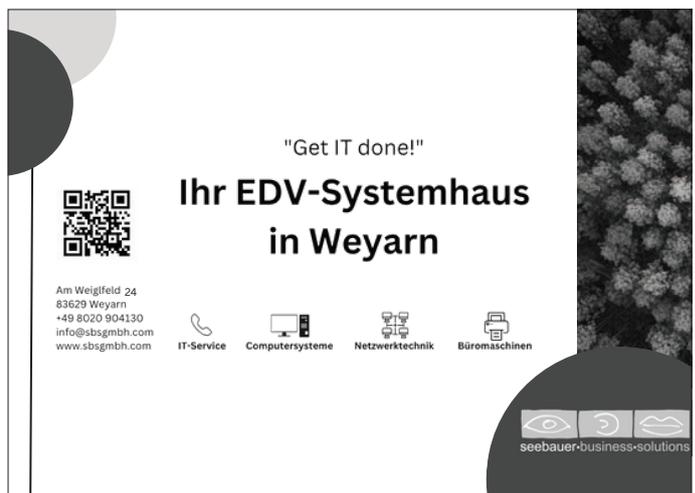
Sie möchten die Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz im Alltag noch besser ausschöpfen? Anhand vieler Beispiele erfahren Sie, wie Sie mit diesen Assistenten Texte formulieren, Informationen recherchieren, Tabellen analysieren, Inhalte zusammenfassen oder kreative Ideen entwickeln. Sie lernen, Prompts 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 Weigelfeld 24
83629 Weyarn
+49 8020 904130
info@sbsgmbh.com
www.sbsgmbh.com

IT-Service Computersysteme Netzwerktechnik Büromaschinen

seebauer-business-solutions

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

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 einsetzen 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 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 Niveaustufen 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 Bonnettsmüller

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 Bonnettsmüller

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 Bonnettsmüller

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.

10x 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

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

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

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
ROTHWILD
BASSO
RIESE & MÜLLER

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 Hörverständnissübungen 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



Erasmus+

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



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

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 frisken wir un-
sere Sprachkenntnisse auf, üben typische Gesprächs-
situationen 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 Unterhitzberger-Alemán

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Von Argentinien bis Venezuela: In diesem monat-
lichen 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 Symvoulidou

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Griechisch ist eher in seiner antiken, komplexen
Form bekannt. In diesem Kurs sehen Sie, wie
lebendig, unkompliziert und charmant Neugrie-
chisch 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“.

Stundenplan Gesundheit & Fitness – Herbst/Winter 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
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 Wirbelsäulengymnastik 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 Ganzkörpertraining – FaszienFit	17.15 Uhr, vhs-Haus X495 Controlbalance-Pilates		Sonntag
18.00 Uhr, Förderschule X443 Power Yoga	17.30 Uhr, Luitpoldschule X503 Zumba Toning®	18.40 Uhr, vhs-Haus X444 Power Yoga	17.30 Uhr, vhs-Haus X452 Feldenkrais	13.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Massagekurse	
18.00 Uhr, St.-Georg-Schule X482 Wirbelsäulengymnastik	17.45 Uhr, vhs-Haus X406 Achtsamkeit im Alltag	19.00 Uhr, Realschule X487 Wirbelsäulengymnastik	18.00 Uhr, Ostermünchen X426 Yoga – Anfänger für Ältere		
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 Wirbelsäulengymnastik	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, Vortragsraum

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 Werbinek

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 Düfte und Aussichten, die sanften Bewegungen. Sie erfahren, warum der Wald heilsame Kräfte birgt und welche Wirkung die Waldatmosphäre auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden haben kann. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit ganz einfach in den Alltag integriert werden. Wohltuende Effekte, die wir vor der Haustür haben und ganz neu zu schätzen lernen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage.

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, Vortragsraum

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 „Runterkommhilfe“ 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, Vortragsraum

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, Vortragsraum

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, Vortragsraum

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

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, Vortragsraum

Euro 21

X414

Zeit für mich – Auszeit mit Yoga und Achtsamkeit

Silvia Andreaus

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, Vortragsraum

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

X416 – Anfänger und Geübte

12x dienstags, ab 14.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr

Euro 108

X417 – Anfänger und Geübte

12x dienstags, ab 14.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr

Euro 108

X418 – Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 16.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr

Euro 117

X419 – 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, Vortragsraum

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

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

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, Vortragsraum
X432 – 7x freitags, ab 10.10.25, Euro 53
X4321 – 4x freitags, ab 16.01.26, Euro 30

mit *Renate Stekly*
vhs-Haus, Vortragsraum

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



 = TAGESKARTE
 = WELLPASS

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





O.S.C. OSTEOPATHIESCHULE
AM CHIEMSEE

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

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 Körperbereiche. 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, Vortragsraum
 Euro 98

X447 – *Hannelore Kronen*
13x montags, ab 06.10.25, 19.30 – 20.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 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, Vortragsraum
 Euro 98

X451 – *Hannelore Kronen*
13x donnerstags, ab 09.10.25, 10.30 – 11.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 Euro 98

X452 – *Lea Wackerle*
12x donnerstags, ab 09.10.25, 17.30 – 18.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 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 -bänkechen.
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 natürlichem 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 Werbinek

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-Pomal 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

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

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

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 Organ- senkung 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, Hallenturn- schuhe, 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 Körper- haltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungs- apparat 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, Vortragsraum
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, beson- ders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmusku- latur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegen- de Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskulatur. Pilates trainiert Ihren Körper ganzheitlich, stimuliert die Faszien und wirkt sich somit positiv auf das Bindegewebe aus. Verbessern Sie dadurch Ihre Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung und schulen Sie die Atmung.

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

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 ursächlichster 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-, Cardio- und Plyometrietaining. 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 Stoffwechselforgänge 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

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, Theraband, Matte, Getränk.

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

Euro 84

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.



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 Abspringen 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

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

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

vhs-Haus, Gesundheitsraum

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

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 „Waisthoopen“ und den ersten Tricks beschäftigen. Ziel ist es, Lust an der Bewegung zu haben und ein gutes Gefühl für sich und seinen Körper zu entwickeln. 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

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 Gelenkproblemen 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, Hallenturnschuhe, 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.

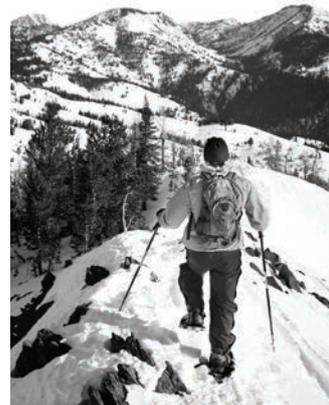
Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

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



Bad Aibling · Wildstraße 7 · Tel. 08061 - 60 79 · info@glasboehm.de · www.glasboehm.de

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

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 Unterhitzberger-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, Speisebehälter für Kostproben.

Samstag, 04.10.25, 10.30 – 13.30 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)

Euro 26 + Verzehr Euro 20

X571

Kirchweihnudeln, Auszogne, Schneeballen und mehr

Rosa Marx

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

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

Mittwoch, 08.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 19 + Verzehr Euro 6



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

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 wegzuerwerfen. Ob einfrieren, trocknen, 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 Kräuterverlust – 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 Reismudeln) 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

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

X575 Bauernbrot und Kräuterbutter – backen und buttern

Veronika Bernlochner und Rita Fesl

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

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

Samstag, 25.10.25, 10.00 – 12.30 Uhr, Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 36

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



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



**ROHMILCHKÄSE
 AUS BIO-
 HEUMILCH**

**HUBERT'S
 KASLADL**

handwerklich hergestellt

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

Antersberg 2b
 83104 Tuntenhausen

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

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor



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





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: Salzzitronen, 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 herzhaft 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 herzhaftem 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 herzhaftem 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

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 Unterhitzberger-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, Almringel, 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

Weinleichen: Kurzweilige Abende mit Krimis und Wein

Johannes Scherer und Mirella Scherer
Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten? Und genießen Sie gelegentlich ein gutes Glas Wein? Warum nicht beides miteinander verbinden? Die Weinkenner und Literaten werden Ihnen eine Auswahl ganz besonderer Krimis aus der Welt der Weine präsentieren, von mörderischen Winzern, eifersüchtigen Ehemännern und weiteren tragischen Delikten. Dazu werden jene Weine verkostet, die in den diversen Geschichten eine Hauptrolle spielen, zudem erhalten Sie Hintergrundwissen zu den Rebsorten und den jeweiligen Weinregionen. Ein Vergnügen für Gaumen und Ohren. Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Weine; es findet kein Verkauf statt.
vhs-Haus, Raum 4
jeweils Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

X602 – „Gefährlich samtig“
Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen Grünen Veltliner Smaragd, zwei weitere Weine und die spanische Reserva.
Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 24.11.23.
Anmelde- und Stornoschluss: 07.11.25
Freitag, 14.11.25, 19.30 – 22.00 Uhr

X603 – „Der Jahrhundertwein“
Freuen Sie sich auf einen Kaiserstühler Grauburgunder, einen australischen Grenache, einen Spitzen Primitivo und zwei weitere Weine.
Anmelde- und Stornoschluss: 05.12.25
Freitag, 12.12.25, 19.30 – 22.00 Uhr

X604 – „Der Elfmeterschütze“
Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen fränkischen gemischten Satz, einen Schweizer Blauburgunder und zwei weitere Weine.
Anmelde- und Stornoschluss: 09.01.26
Freitag, 16.01.26, 19.30 – 22.00 Uhr

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, 23.01.26, 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 kredenzten 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

1a Auto Heindl GbR

Inhaber: Josef und Walter Heindl

Parkgelände Miettraching
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









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 Schlappchen).

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 Kastagnettenkurs 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-Illegmann

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, Farbsatz 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 hinzuwirken. 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 Portraits zu erschaffen. In einem Theorie- und in dem grundlegenden 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 -zeichnensutensilien), 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
RAUM AUSSTATTUNG**

#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

Schafsinn
stricken * häkeln * wohlfühlen

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 * Naturlgarn * 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 Sigl

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
(Vorbereitung 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 säubern, 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 Materialliste 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

PFaff
100% Performance sewing™

BERNINA
made to create

NÄHMASCHINEN

HOFBAUER

REPARATUR
ALLER FABRIKATE -
EIGENE
WERKSTATT

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

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

**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 Symvoulidou

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, Hallenturnschuhe, 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: „Pfu Spucke, Lama!“

19.11.25: „Im Herbstwald“

17.12.25: „Wie weihnachtet 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

Abenteurer 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-Ergebnislandschaften 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, Tablett oder Blech, Geschirrtuch, Hausschuhe.

Freitag, 28.11.25, 16.00 – 18.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 5

Euro 16 + Verzehrgehd 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

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

Rrezarta 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, 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.

Samstag, 25.10.25, 16.00 – 17.45 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, Vortragsraum

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, Vortragsraum

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

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 begehrt! 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, eingerahmt von Spielen und Aktivitäten. Kleine „Erkundungstouren“ öffnen den Blick für andere Kulturen, die uns in der Musik begegnen. Neben Freude an der Bewegung werden wichtige Schlüsselemente 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

Rrezarta 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

Denk
an
stöße

Wohlbefinden



vhs Bad Feilnbach

Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-410 und -411
vhs@bad-feilnbach.de
www.vhs-bad-feilnbach.de

Vorsitz

Max Singer, 1. Bürgermeister

Leitung

Renate Hofmann-Kirner

Fachbereichsleitung

Eva-Maria Reiter

Verwaltung

Barbara Buchner

Bürozeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch
09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag
09.00 – 12.30 Uhr und
16.00 – 18.00 Uhr

**In der Regel finden keine
Veranstaltungen statt:**

03.10.25 Tag der Deutschen Einheit
03.11.25 – 07.11.25 Herbstferien
19.11.25 Buß- und Bettag
22.12.25 – 05.01.26 Weihnachtsferien
Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind
auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung
erforderlich.

Es gelten die **Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen** der vhs Bad Feilnbach.

Da wir auch in Schulen, Turnhallen o. ä.
zu Gast sind bitten wir, deren Hausordnung
zu beachten.

Kursorte

- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 9
- Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9
- Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
- Rathaus-Sitzungssaal, Rathausplatz 1
- vhs-Seminarräume, Bahnhofstraße 9
- Heimgartensaal, Gartenstraße 8
- Bücherei Bad Feilnbach, Gartenstraße 6
- Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
- Grundschule Au, Schulweg 7
- Schafwollspinnerei Höfer,
Litzldorf, Schwarzlackstraße 6



Vorträge und Einzelveranstaltungen

Zusätzlich zu den aufgeführten Vorträgen beteiligen wir uns auch an der Online-Vortragsreihe vhs.wissen live. Diese Vorträge sind gebührenfrei und bequem von zu Hause aus wahrzunehmen. Die detaillierten Beschreibungen zu den ausgewählten Angeboten finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Vorträge, Gesellschaft und Leben.“

WISSEN LIVE öffnet horizontale

RA000-1

vhs.wissen live:

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Mittwoch, 29.10.25, 19.30 – 20.30 Uhr

RA000-2

vhs.wissen live:

Schönheit der Astronomie II

Montag, 03.11.25, 19.30 – 20.30 Uhr

RA000-3

vhs.wissen live:

Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

Dienstag, 11.11.25, 19.30 – 20.30 Uhr

RA000-4

vhs.wissen live:

Die Zitrusfrüchte Italiens

Mittwoch, 10.12.25, 19.30 – 20.30 Uhr

RA001-Z-K

Online-Vortrag: „Weniger macht Sinn“

Theresa Ulrich

Was braucht's NICHT für ein gutes Leben?

Nehmen die vielen Sachen, die wir besitzen, zu viel Platz, Raum und Zeit in Anspruch? Hindern sie mich daran, mich den Dingen und Menschen zu widmen, die mir eigentlich viel wichtiger sind?

Das bewusste Aufspüren und Loslassen der Dinge, die uns in unserer jetzigen Lebenssituation nicht dienlich sind, helfen uns zu erkennen, was wir hinter uns lassen wollen. So entsteht der Freiraum, sich neu zu fragen: Womit will ich meine Zeit verbringen? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Der Vortrag wird diesen grundlegenden Fragen nachgehen, das Konzept des Minimalismus erläutern und praktische Herangehensweisen zum Ausmisten vorstellen. Mit dem Ziel mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit ins Leben zu bringen.

Donnerstag, 15.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr

Online über Zoom

Euro 10

RA002

Vortrag: Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Dr. Jürgen Schlögel

Die eigenen Angelegenheiten aufgrund Alters, Krankheit oder auch infolge eines Unfalles nicht mehr selbst regeln zu können, dieses Schicksal kann jeden treffen. In diesem Zusammenhang spielen Begriffe wie „Vorsorgevollmacht“, „Betreuungsverfügung“ oder auch „Patientenverfügung“ eine wichtige Rolle. Gleichwohl bestehen weitgehend nur unzureichende Kenntnisse über ihre genaue Bedeutung. Vor diesem Hintergrund führt Sie der Notar Dr. Jürgen Schlögel in die Grundzüge des gerichtlichen Betreuungsverfahrens ein, erläutert den Inhalt, die Vorteile und die Errichtung einer Vorsorgevollmacht und gibt einen Überblick über Sinn und Zweck einer sog. Patientenverfügung. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion mit dem Referenten.

Mittwoch, 14.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 5

RA003K-KG1

„Herbstliches Moorallerlei“ in der Sterntaler Filze – geführte Moorwanderung

Moorwanderteam Bad Feilnbach

Eintauchen in die natürliche und faszinierende Kulturlandschaft eines Hochmoores. Ca. 8.000 Jahre Erdgeschichte erleben und gleichzeitig die Zusammenhänge von Natur-, Arten- und Klimaschutz begreifen. Gemeinsame Wanderung vom Treffpunkt zur Filze und gemeinsame Besichtigung. Kooperationsveranstaltung mit der Kur- und Gästeeinformation Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die Kur- und Gästeeinformation zu. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk tragen (die Wanderung findet auch bei Regen statt).

Samstag, 25.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf

Euro 5 (Barzahlung bitte passend direkt vor Ort!) – Anmeldung erforderlich

RA003K-KG2

„Winterliches Moorallerlei“ in der Sterntaler Filze – geführte Moorwanderung

Kursbeschreibung siehe RA003K-KG1

Samstag, 29.11.25, 10.00 – 12.00 Uhr

Euro 5 (Barzahlung bitte passend direkt vor Ort!) – Anmeldung erforderlich

RA004-K

Schafttour auf die Stadt-Hochalm in München

Joachim Harter

Alpenfeeling mitten in der Stadt: Walliser Schwarznasenschafe und ihr einzigartiges Zuhause auf der Stadthochalm in München hautnah erleben. Eine Schäferin gibt Einblicke über die Haltung der zutraulichen Tiere über den Dächern Münchens und erklärt, was es mit diesem besonderen Projekt auf sich hat. Eine Führung inklusive einmaliger Fotolocation!

Freitag, 31.10.25, 14.00 – 14.45 Uhr

München – Genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 20 – Erwachsene

Euro 13 – Kinder (4 – 14 Jahre)



RA005K-FW

Exkursion Burghausen

Kurt Grau

Exkursion nach Burghausen mit Führung durch die Ausstellung des Holzbildhauers Andreas Kuhnlein und Stadtführung.

Anlässlich des 1000-jährigen Jubiläums der Stadt Burghausen bezieht der Bildhauer Andreas Kuhnlein die 1051 m lange Burganlage. Menschenbilder aus Hartholz, ruppig, zerklüftet bis zur beinahe Entmaterialisierung, gruppieren sich an markanten Plätzen auf der Burg oder warten darauf, hinter einem Mauervorsprung oder abseitigen Garten entdeckt zu werden. Anreise mit dem Bus. Nähere Einzelheiten bei Anmeldung!

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

Samstag, 11.10.25, 08.00 – 18.30 Uhr

Feldkirchen-Westerham – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 32





**RA006-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.

Montag, 10.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!
Euro 8

**RA007
Besichtigung Müllheizkraftwerk
Rosenheim**

Rolf Waller

Abfall ist ein wertvoller Rohstoff, aus dem im Rosenheimer Müllheizkraftwerk große Mengen an Strom und Wärme gewonnen werden. Insgesamt fast 65.000 Tonnen Haus- und Sperrmüll sowie unbelastete Abfälle aus Gewerbebetrieben werden jährlich auf diese Weise verwertet. Die Wärme wird über das Fernwärmenetz an zahlreiche Haushalte, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen im Stadtgebiet geliefert. Damit ist das Müllheizkraftwerk eine tragende Säule der Rosenheimer Energieversorgung. Mit der kombinierten Erzeugung von Strom und Wärme („Kraft-Wärme-Kopplung“, kurz KWK) gehört das Müllheizkraftwerk der Stadtwerke Rosenheim zu den deutschlandweit effizientesten Erzeugungsanlagen. Denn viele Müllverbrennungsanlagen erzeugen ausschließlich Strom; die Wärme entweicht ungenutzt oder nur teilweise in die Umwelt. Mit der KWK-Technologie dagegen kann die Energie, die im Müll steckt, fast vollständig verwertet werden. Das ist sehr wirtschaftlich und schützt zudem das Klima: Mit jeder Tonne Müll, die im Rosenheimer Müllheizkraftwerk verbrannt wird, werden rechnerisch 250 Liter Heizöl oder 250 Kubikmeter Erdgas ersetzt!

Freitag, 21.11.25, 13.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

**RA008K-BA
Upcycling mit Vision – Ein Blick
hinter die Kulissen der Firma manaomea
in Höslwang**

Dr. Christine Artl

Erleben Sie, wie aus Textilmüll hochwertige Produkte entstehen! Tine Artl 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 (Kosten: 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.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Bad Aibling zu.

Freitag, 14.11.25, 14.30 – ca. 16.00 Uhr
Höslwang, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 10



**RA009K-O
Online-Vortrag: Balkonkraftwerk
(Mini-Photovoltaik)**

Jens Leopold

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden.

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.

Kooperationsangebot mit der vhs Straubing.

Dienstag, 11.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr
Online über Microsoft Teams
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

**RA010-K
Schlossbesichtigung in Neubeuern**

Ulrike Gierlinger

Wo der Inn das Voralpenland verlässt, liegt weithin sichtbar das Schloss Neubeuern mit dem Internatsgymnasium. In dessen prunkvollem, für Kammermusik idealen Festsaal, finden seit 1970 die „Konzerte Schloss Neubeuern“ statt. Es wurde im Laufe seiner langen Geschichte mehrmals umgebaut. Der größte Eingriff erfolgte in den Jahren 1904 bis 1908. Der komplette Mittelbau wurde vom führenden Münchner Architekten Gabriel von Seidl im historisierenden Stil der „Renaissance“ neu aufgebaut. Kunsthistorisch bemerkenswert ist die Schlosskapelle, die Johann B. Zimmermann um 1750 entworfen hat und die durch ihre elegante Rokokoausstattung besticht, sowie durch die ungewöhnlichen Seitenaltäre von Joseph Götsch, einem Mitarbeiter Ignaz Günthers.

Freitag, 24.10.25, 16.00 – 17.30 Uhr
Schloss Neubeuern, Schloßstr. 20, Neubeuern
Euro 8 – Erwachsene
Euro 4 – Kinder ab 10 Jahren
Kinder unter 10 Jahren frei!
Barzahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich



**RA011
Führung Deisenrieder Wetterstollen**

Martin Schmid

Der Wetterstollen Deisenried ist ein historischer Belüftungsstollen des Kohlebergwerks Hausham, das 1957 in Betrieb genommen wurde. 1966 wurde das Bergwerk stillgelegt und jetzt, 60 Jahre später, öffnet der Deisenrieder Stollen nun als Besucherbergwerk. Im Wetterstollen können Sie eintauchen in die vergangene Industriegeschichte, die Sie nun völlig neu erleben können. Und das an einem Ort, der im Original erhalten und zu sehen ist. Der Wetterstollen kann barrierefrei besichtigt werden.

Bitte mitbringen: Eine warme Jacke, da die Temperatur im Stollen konstant 9°C beträgt sowie bequeme Schuhe.

Samstag, 25.10.25, 14.00 – 15.00 Uhr
Parkplatz Deisenrieder Wetterstollen
Euro 8 (Barzahlung vor Ort) – Anmeldung erforderlich

RA012K-KG

Wanderung: Über die Kulturlandschaft der Wies zum Wasserschloss Reisach

Rosmarie Rupp

Natur erleben, gemeinsam unterwegs sein – eine gemütliche Wanderung rund um Miesbach. Vom Parkplatz am Waitzinger Keller starten wir Richtung Bahnhof und überqueren die Schlierach. Vorbei am Friedhof führt uns der Weg abwechslungsreich durch Wald und Flur über den Bachlauf des Schopfgrabens bis zur malerischen „Wies“. Wir folgen einem Waldweg zum Mangfalltal, wo sich die Landschaft von ihrer ursprünglichen Seite zeigt. Ein Highlight unterwegs: das Wasserschloss Reisach, das wir aus nächster Nähe bestaunen. Danach geht es über einen idyllischen Waldweg Richtung Gut Wallenburg. Am westlichen Waldrand verlassen wir das Gelände und spazieren auf einer alten kopfsteingepflasterten Allee zurück nach Miesbach, stets begleitet vom sanften Lauf der Schlierach. Kooperationsveranstaltung mit der Kur- und Gästeförderung Bad Feilnbach.

Gehdauer ca. 5 Stunden – ca. 15 km – 150 Höhenmeter
Empfehlung: Festes Schuhwerk und entsprechende wetterfeste Kleidung sowie Brotzeit und Getränk.

Samstag, 04.10.25, 11.00 – 16.00 Uhr
Miesbach – Der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 5 (Barzahlung vor Ort) – Anmeldung erforderlich

RA013

Führung: (Ein-) Blick ins Bezirkskrankenhaus Kufstein

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie ein Krankenhaus funktioniert? Das BKH Kufstein öffnet seine Türen und lädt Sie ein, den spannenden Organisationsablauf eines Krankenhauses hautnah zu erleben. Erleben Sie exklusive Einblicke – von Technik, über den Schockraum und Pflege Campus bis hin zum Hubschrauberlandeplatz!

Mittwoch, 22.10.25, 16.00 – 17.30 Uhr
Pflege Campus Kufstein, Endach 27a, Kufstein gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

RA014-A

Unverpackt Einkaufen – ein Praxisworkshop

Franziska Haller

Hinter den Kulissen eines verpackungsfreien Ladens. Was steckt hinter einem Unverpackt-Laden? In diesem Kurs erhalten wir spannende Einblicke in die Welt des verpackungsfreien Einkaufens – von Lieferwegen über Lagerung bis hin zum nachhaltigen Leben im Laden. Gemeinsam entdecken wir, wie ein bewusster Konsum, auch für Familien, praktisch funktioniert.

Freitag, 14.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Herbstkindl, Kufsteiner Str. 54, Kiefersfelden
Euro 12

RA014-B

Kochen mit unverpackten Zutaten: Tapas nachhaltig und regional genießen

Franziska Haller

Im praktischen Teil, passend zum Theorie-Teil „Theoriekurs – Unverpackt Einkaufen“ setzen wir das Gelernte um: Kreative Tapas aus saisonalen und regionalen Zutaten. Wir bereiten herbstliches Fingerfood schonend zu – lassen Sie sich inspirieren! Ganz nebenbei erhält man Tipps zum nachhaltigen Kochen und Lagern.

Teilnahme am Kurs RA014-A nicht verpflichtend.

Samstag, 22.11.25, 14.30 – 16.30 Uhr
Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 25 + Verzehrgeld Euro 15

RA015-K

Boarhof in Holz – alte Wege neu gehen

Markus Bogner

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

Samstag, 04.10.25, 10.30 – 13.30 Uhr
Boarhof, Max-Obermayr-Weg 6, Bad Wiessee – Holz

Euro 30 inkl. Brotzeit (Getränke werden direkt vor Ort bezahlt)



RA016

Schwammerl-Exkursion

Christian Turwald

In einem kurzen Vortrag erläutert der Experte die Lebensweise der Großpilze. Er gibt Auskunft über die wichtigsten Giftpilze und nimmt sich Zeit für Ihre themenbezogenen Fragen aller Art. Im Anschluss ist je nach Wetterlage, die Fahrt in ein nahegelegenes Waldstück zum aktiven Sammeln und Bestimmen geplant. Diese Wanderung dauert ca. zweieinhalb Stunden und erfordert aufgrund einiger Steigungen Trittsicherheit und Kondition.

Bitte mitbringen: Der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk.

Gerne können Sie eigene Funde zur Bestimmung und Besprechung mitbringen.

Samstag, 27.09.25, 08.30 – 12.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 21 – Anmeldung erforderlich

RA017-A – RA017-B

Falknerei hautnah erleben

Karolina Lange-Gasteiger

Falknerei und Greifvögel faszinieren die Menschheit schon seit über 3.500 Jahren. An diesem Nachmittag können die Teilnehmenden diese Faszination hautnah erleben. Mit einem Falken auf dem Handschuh lernt man bei einem kleinen Spaziergang die Tiere besser kennen und erfährt dabei viel Wissenswertes über die Falknerei. Sobald Vertrauen zu den gefiederten Partnern aufgebaut wurde, wird dies für das Training mit den Tieren genutzt. Jeder Teilnehmende darf auf Wunsch einen Vogel bei sich starten und landen lassen oder auf dem Handschuh mit Fleisch füttern.

Bei Sturm oder starkem Regen gibt es eine Indoor-Alternative.

Bitte an festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung denken.

Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf

Kleingruppe:

Euro 47 (3 – 5 Teilnehmende)

Euro 39 (6 – 8 Teilnehmende)

RA017-A

Dienstag, 23.09.25, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 19.09.25

RA017-B

Dienstag, 14.10.25, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 10.10.25



RA018

Vortrag: Heilwolle – regionaler Schatz der Natur

Johanna Höfer

Johanna Höfer, die Enkelin der Litzldorfer Schafwollspinnerei-Gründer von 1947, nimmt Sie mit auf den Weg der heilenden Wirkung der Schafwolle. Sie gibt ihr Wissen weiter und möchte die Heilwolle für jeden Menschen zugänglich machen.

Was Sie erwartet: Viele Informationen und Wissenswertes zum Thema Heilwolle, Einblick in die Herstellung und Vorstellung verschiedener „Woll“-fühlmethoden.

Freitag, 21.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr
Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstr. 6, Litzldorf

Euro 8 (Barzahlung vor Ort) – Anmeldung erforderlich

RA019-A – RA019-C

Frauenkreis in der Natur – gemeinsam wachsen, hören, halten!

Julia Schmid

Einmal im Monat mit anderen Frauen in die Natur eintauchen. Raus aus dem Alltag, rein in die Verbindung. Im Kreis der Frauen entsteht ein geschützter Raum. Naturcoaching-Impulse, achtsame Rituale und tiefe Gespräche, begleiten die Teilnehmerinnen an diesen Abenden. Die Natur wird zum Raum für Reflexion, Erdung und Wachstum.

Themen:

- Die eigene Stimme finden & sprechen
- Grenzen wahrnehmen & kommunizieren
- Kraft aus der Verbindung schöpfen
- Gegenseitiges Zuhören und Halt geben
- Natur als Spiegel und Ressource erleben

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk für kleinere Wanderungen, Sitzunterlage, ggf. Decke und Getränke. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im vhs-Seminarraum statt.

Jeweils von 18.00 – 20.30 Uhr

Treffpunkt wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben!

jeweils Euro 20

RA019-A – Freitag, 24.10.25

RA019-B – Freitag, 21.11.25

RA019-C – Freitag, 16.01.26

RA020-A

Räucher-Workshop: Ruhnächte

Agnes-Maria Singer

Geräuchert wird und wurde weltweit in allen Kulturen. Bei uns im Alpenvorland wird besonders in den Tagen „zwischen den Jahren“ (Haus und Stall) ausgeräuchert. Damit befreit man das Anwesen von Altem, reinigt und macht Platz für das Neue.

Durch den Rauch geben Pflanzen, Harze und Hölzer ihren Duft bzw. reinigenden Energien frei und helfen uns unsere Anliegen und Bitten für das neue Jahr zu verstärken.

In diesem Workshop werden verschiedene Techniken des Räucherns und diverses Räucherwerk vorgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Donnerstag, 11.12.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Gasthaus Pfeiffenthaler – Seminarraum, Bad Feilnbach

Euro 15



RA020-B

Räucher-Workshop: Lichtmess

Agnes-Maria Singer

Altes Brauchtum neu entdeckt. Maria Lichtmess war früher ein wichtiger Termin im Bauernkalender, der den Übergang zwischen Winter und Frühling symbolisiert. Wir erinnern uns daran, wie wir auch heute den Wandel der Natur mit ihrem Rhythmus und den Übergängen der Jahreszeiten bewusst wahrnehmen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Donnerstag, 29.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Gasthaus Pfeiffenthaler – Seminarraum, Bad Feilnbach

Euro 15

RA021-A

Freude am Singen

Christina Millauer

Singen ist ein Grundbedürfnis für viele Menschen und trägt aktiv zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Mit Hilfe von Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen kann man mehr über die Funktionsweise der eigenen Stimme erfahren und erlernen. Der Kurs erfordert keine musikalischen Vorkenntnisse. Christina Millauer ist staatl. geprüfte Musik- und Chorleiterin und unterrichtet seit 2004 als freiberufliche Gesanglehrerin.

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

Sonntag, 01.02.26, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 59

RA021-B

Entdecke deine Stimme

Christina Millauer

Das Tagesseminar richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihr Stimmpotenzial entdecken möchten. In lockerer Atmosphäre wird individuell Atemtechnik und Stimmresonanz gefördert und geübt. Durch Gesang mit sich in Einklang kommen – Kraft und Freude für den Alltag schöpfen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Christina Millauer ist staatl. geprüfte Musik- und Chorleiterin und unterrichtet seit 2004 als freiberufliche Gesanglehrerin.

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

Sonntag, 08.02.26, 10.00 – 15.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 59

RA022-K

Vortrag: Suchterkrankung verstehen & behandeln

Bettina Neumayr

Das Fachgespräch mit Bettina Neumayr, Suchttherapeutin (M. Sc.) und Leitung der Suchthilfeeinrichtung Haus Schwarzenberg, gibt fundierte Einblicke in das Thema Abhängigkeitserkrankungen – von Ursachen, Zusammenhängen und Verläufen bis hin zu Unterstützungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Begleitend dazu laden Bewohner der Einrichtung zu einem offenen Gesprächskreis ein. Das Angebot richtet sich an Eltern, Partner, Freunde und Bekannte von Betroffenen – kurz: alle, die in ihrem Umfeld mit dem Thema Sucht in Berührung kommen. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Suchthilfeeinrichtung Haus Schwarzenberg und Tannenhof Wohnzimmer.

Dienstag, 14.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50, Bad Feilnbach

gebührenfrei (Spenden werden gerne entgegen-
genommen) – Anmeldung erforderlich

Rechtsanwälte
Dr. Brezina und Kollegen

www.rechtsanwalt-rosenheim.de

Kufsteiner Straße 52
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066/90 39-30
Telefax 08066/90 39-38
(Zweigstelle)

WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG

...gemeinsam in die richtige Richtung.

BSF
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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

Ihr wirtschaftlicher Erfolg ist unser oberstes Ziel!

Infos und Service unter www.bsf-steuerberatung.de

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

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



RA022-A
Die Kunst des bewussten Hinhörens

Sabina Rademacher und Reinhard Gädeke

Wenn einem zugehört wird, ist dies das größte Geschenk, das man empfangen kann. Ununterbrochene, bewertungsfeie Aufmerksamkeit für eine bestimmte Zeit ist Heilung und trägt zum Frieden bei. Wir hören im Alltag nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten. Unsere Gespräche sind eher voller Unterbrechungen, Ablenkungen und Bewertungen. Wir reagieren, statt aufmerksam zuzuhören.

In diesem Workshop kann man durch praktische Übungen in Dyadenform erleben, wie heilsam das bewusste Hinhören wirkt.

Das Angebot beinhaltet drei Übungsabende, jeweils mittwochs: 29.10./05.11. und 12.11.25, von 19.00 – 20.00 Uhr (im Sitzungssaal des Rathauses) Bitte Hausschuhe mitbringen.

Sonntag 26.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 37



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

RA022-B
Junge Paare – Junge Eltern – Die 5 magischen Punkte für eine erfüllte Partnerschaft

Sabina Rademacher und Reinhard Gädeke

Wahre Nähe beginnt nicht beim anderen, sondern bei uns selbst: indem wir uns selbst gut kennen und ein tieferes Vertrauen miteinander aufbauen können. Der größte Irrtum unserer Kultur?

Zu glauben, der Partner sei verantwortlich für unser Glück. Die Zeit ist reif für Verbindungen, die sich aus liebevollem Vertrauen entfalten – nicht aus Bedürftigkeit. Wie entsteht solches Vertrauen – und wie bleibt es lebendig? In diesem Seminar lernen Paare praxisnahe Tools kennen, um gemeinsam eine starke Vertrauensbasis aufzubauen.

Die 5 magischen Punkte – selten gelehrt, aber essenziell:

1. Authentizität – Wo stehe ich mit mir selbst? Wie übernehme ich Verantwortung für meinen inneren Frieden?
2. Verständnis – Wieso ist sie/er so anders? Kann sie/er nicht einfach so sein, wie ...? Die wirklichen Unterschiede verstehen.
3. Kommunikation – Zwei Perspektiven, zwei Sprachen: Wie vermeiden wir Missverständnisse und finden echte Verbindung?
4. Vertrauen – Wenn du bei dir bist und ich bei mir – dann entsteht ein echtes WIR.
5. Beziehungspflege – Liebe ist ein Garten, der Aufmerksamkeit braucht.

Die Kunst des Liebens bedeutet, gemeinsam in eine Richtung zu blicken.

Samstag, 08.11.25, 10.00 – 14.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 68 (Gebühr pro Paar)

RA023

Kaffeeseminar: Von der Plantage in die Tasse

Christine Dreier und Alexander Wurm

Kaffeegenießer und alle, die es werden wollen, erfahren in diesem Kaffee-Genussseminar alles rund um den Kaffee. Röstmeister Alexander Wurm entführt Sie auf eine Reise in die faszinierende Welt des Kaffees. Er informiert Sie über die Geschichte, den Anbau, die verschiedenen Röstverfahren und die optimale Zubereitung. Sie erleben hautnah, wie Kaffee geröstet wird und lernen durch Vergleichsverkostungen die unglaubliche Geschmacksvielfalt kennen.

Samstag, 25.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr
Art Caffè, Gourmet Rösterei, Wendelsteinstr. 56, Bad Feilnbach

Euro 15

RA024

Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn

Stephie Anna Hölzel

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! Sie erlangen das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl, können getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert werden. Ziel: Eine erheblich längere Lebensdauer und einen geschonten Geldbeutel in Sachen Kleidung und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein.

Die Gebühr beinhaltet einen exklusiven Stoff-Farbpass (im Wert von 50 EUR) abgestimmt auf Ihren Farbtyp. Max. 6 Teilnehmende

Samstag, 13.12.25, 10.00 – 14.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 188

RA025

No Book Club (NBBC)

Monika Schöffel

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

2x dienstags: 28.10.25 und 25.11.25
jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50, Bad Feilnbach

Euro 20

RA026K-BB

1918/19 – Die Revolution in Bayern und ihre Auswirkungen auf unsere Region

Martina Stoib

Maria Leopoldine von Österreich-Este – eine wahrhaft faszinierende Persönlichkeit! Nur vier Jahre lang war sie Kurfürstin von Bayern und der Pfalz und hinterließ doch bedeutende politische Spuren. Doch das war erst der Anfang: Als Gutsbesitzerin und Geschäftsfrau wurde sie zur reichsten Frau Bayerns ihrer Zeit – eines ihrer erfolgreichen Unternehmen war die Brannenburger Brauerei. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brandenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Brandenburg zu.

**Freitag, 28.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Kunstschmiede – Neue Künstlerkolonie
Brandenburg, Schlosstr. 1**

Euro 8

RA027K-BB

Jane Austen – Vortrag zum 250. Geburtstag

Sylvia Seiler

Ein Abend für alle, die Jane Austen (neu) entdecken möchten. Der Vortrag bietet einen kompakten biografischen Überblick und verknüpft zentrale Stationen ihres Lebens mit Themen und Figuren aus ihren bekanntesten Romanen wie Stolz und Vorurteil, Emma oder Verstand und Gefühl. Dabei wird deutlich, wie scharfsinnig Austen gesellschaftliche Konventionen, Rollenbilder und zwischenmenschliche Dynamiken analysierte – stets mit Ironie, Tiefgang und feinem Stilgefühl.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brandenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Brandenburg zu.

**Freitag, 12.12.25, 19.00 – 20.00 Uhr
Kunstschmiede – Neue Künstlerkolonie
Brandenburg, Schlosstr. 1**

Euro 8

RA028K-BB

Vortrag: Island – Land aus Feuer und Eis

Dr. Wolfgang Bloch

Vulkane, Gletscher, Wasserfälle, heiße Quellen, Geysire, das Hochland – Island zu entdecken, ist ein absolut unvergleichliches Erlebnis. Die Vulkaninsel Island liegt im Nord-Atlantik direkt über dem geologisch aktiven Mittelatlantischen Rücken und übersteigt als einzige größere Insel den Meeresspiegel. Damit ist sie genau eine Nahtstelle beider Kontinentalplatten, der Europäischen und der Nordamerikanischen Platte. Der Vulkanismus war und ist sehr aktiv, auf Island befinden sich etwa noch 25 – 30 aktive Vulkane. Auf den Bergen bis auf ca. 2.100 m Höhe befinden sich zum Teil große Gletscher, unter denen aktive Vulkane liegen.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brandenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Brandenburg zu. Anmeldung erforderlich!

**Freitag, 31.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Kunstschmiede – Neue Künstlerkolonie
Brandenburg, Schlosstr. 1**

Euro 8



RA029-A

Erfolgreich an der Börse – Einsteigervortrag

Bruni Winkler

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

Inhalt:

- Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema?
- Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern?
- Wie bewegen sich Anfängerinnen und Anfänger erfolgreich auf dem Börsenparkett?
- Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen?
- Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne?

Bruni Winkler ist Referentin für „Verbraucherbildung Bayern“.

**Freitag, 16.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

Euro 15

RA029-B

Erfolgreich an der Börse – Aufbauveranstaltungen

Bruni Winkler

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

Inhalt:

- Bester Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren
- Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Zertifikate, ETFs)
- Anfängerfehler vermeiden
- Das Internet als wertvolle Hilfe
- Das Musterdepot
- Das Sicherheitsnetz fürs Depot

Bruni Winkler ist Referentin für „Verbraucherbildung Bayern“.

**2x freitags, ab 23.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1**

Euro 59

Merino-Strickgarne und Filz- und Bastelwolle in Hülle und Fülle




Unsere breite Farbpalette an Merino-Strickgarnen und Filz- und Bastelwolle lässt keine Wünsche offen. Besuchen Sie uns in unserem Laden: Aiblinger Straße 1, D-83075 Bad Feilnbach-Litzldorf, Tel. +49 (0)8066-362.

Schafwollspinnerei
Höfer

→ www.schafwolle-hoefer.de

Digitale Kompetenzen

RA034

Smart Surfer: Arzttermine online buchen

Manfred Hachen

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam fort. Auch Arztpraxen suchen nach Möglichkeiten Arbeitsvorgänge zu vereinfachen, zu beschleunigen und zu digitalisieren. Dazu gehört sehr oft auch, dass man Arzttermine online buchen kann oder sogar soll. In diesem Vortrag wird anhand von praktischen Beispielen aufgezeigt, wie man entsprechende Internet-Seiten/-Portale findet und welche persönliche Daten benötigt werden. Darüber hinaus erfahren Sie auch, welche Vorteile man durch den digitalen Datenaustausch zwischen Patient und Arzt hat und was das für einen Folgetermin bei einem Facharzt bedeuten kann. Zusätzlich gibt es Informationen über Online- oder Video-Arzttermine, die immer mehr in den Fokus rücken.

Manfred Hachen ist Referent für „Verbraucherbildung Bayern“.

Mittwoch, 08.10.25, 14.00 – 15.30 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 15

RA035

Smart Surfer: Navigieren, Informieren, Orientieren

Manfred Hachen

Wie oft fragt man sich: Und wie komme ich dahin? Egal ob mit dem Auto, dem Rad, zu Fuß oder mit den Öffis (öffentliche Verkehrsmittel) – mit den heutigen Navigations-Apps kann man (fast) alles finden und sich den Weg beschreiben lassen. Wir wollen uns bei diesem Vortrag in leicht verständlicher Form einmal die verschiedenen Apps ansehen bzw. spezielle Funktionen ausprobieren.

Manfred Hachen ist Referent für „Verbraucherbildung Bayern“.

Mittwoch, 22.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 15

RA036

Smart Surfer: Interessante und kostenlose Apps für Smartphone und Tablet

Manfred Hachen

Das Internet bietet eine Vielzahl von interessanten und kostenlosen Apps an, die man sich auf sein Smartphone oder Tablet herunterladen kann.

Wie immer ist nicht alles gut oder sinnvoll, was angeboten wird. In diesem kurzen Vortrag wird vorgestellt, was nützlich, interessant oder hilfreich sein kann und was wirklich nichts kostet. Dabei wird auch auf das Weitergeben von persönlichen, privaten Daten eingegangen, das oftmals mit der Nutzung einer App verbunden ist. Folgende Bereiche werden besprochen: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Übersetzer-Apps.

Manfred Hachen ist Referent für „Verbraucherbildung Bayern“.

Mittwoch, 12.11.25, 14.00 – 15.30 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 15

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 und C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 137.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen.

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

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5–6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Informationstexten der einzelnen Kurse. Wird die angegebene Gruppengröße nicht erreicht, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen.

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht mehr.

Die Kursbücher besorgen sich die Teilnehmenden selbst, wenn nicht anders angegeben.

Englisch

RA037

Refresher Course „Brush up your English“ B1

Marlies Jahns

Sie wollen Ihre bisher erworbenen Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern, vielleicht etwas Grammatik vertiefen und Ihre Sprechfertigkeit praktisch anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Let's start together!

Niveau B1

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

12x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9,

Erdgeschoss

Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

Italienisch

RA041

Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen A2

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Allegro nuovo 2, Lektion 5

Vorkenntnisse: Buongiorno neu o. ä.

10x montags, ab 13.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr

Grundschule Au, Schulweg 7

Euro 95 ab 7 Teilnehmenden + Material Euro 3



SCHLEMER

**Baustoffgroßhandel
Baulemente
Agrarhandel**

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

**Telefon 08064 271
Fax 08064 449**



**ZIMMEREI
SCHNITZENBAUMER
DACHDECKERIE**

08066 - 283
83075 Bad Feilnbach
Kufsteiner Str. 3

Neue E-Mail:
zimmerei@schnitzenbaumer.info

www.zimmerei-schnitzenbaumer.de

DachKomplett 

Meisterhaft
Qualität & Handwerkskunst
★★★★

Gesundheit und Prävention

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschulen im Mangfalltal bieten im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit und Fitness. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie systematisch die Qualität ihrer Angebote. Sie verpflichten für alle Veranstaltungen ausschließlich Dozent*innen mit entsprechender Aus- und Fortbildung.

Gesetzliche und private Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern für bestimmte Gesundheitskurse Gebühren; die Kassen legen fest, nach welchen Kriterien sie entscheiden. Diese Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden und zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Volkshochschul-Dozent*innen von den Krankenkassen nicht anerkannt werden.

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

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

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

RA051

Babymassage – Wohlbefinden für die Kleinsten

Isabella Mittermaier

Sanfte Hände, warme Herzen – in diesem Kurs lernen Eltern die wohltuende Kunst der Baby-massage kennen. Mit gezielten Massagegriffen für Beine, Arme, Bauch, Brust und Gesicht schenken Sie Ihrem Baby Geborgenheit, fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden und unterstützen gleichzeitig seine gesunde Entwicklung. Ergänzt wird der Kurs durch einfache, altersgerechte Baby-Yoga-Übungen, die spielerisch Beweglichkeit und Körperwahrnehmung stärken – für Eltern und Babys ab 5 Wochen bis zum Krabbelalter ein wertvoller Moment der Nähe, Entspannung und gemeinsamen Zeit.

4x freitags, ab 10.10.25, 10.00 – 11.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
 Euro 50 + Material Euro 5

RA060

Seminar: Feldenkrais „Weiter Horizont – besseres Sehen durch mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule“

Ulrike Hildebrand

In diesem Seminar lernen Sie die Feldenkrais-Methode und Ihren Einfluss auf gutes Sehen kennen. Durch spielerische, kleine und leichte Bewegungen kann sich unser Nervensystem und unsere Muskulatur regenerieren. Der Zusammenhang von Bewegung, Spüren und Wahrnehmung mit einem klaren und weiten Blick wird erfahrbar. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Trubel des Alltags. Wir sehen nicht nur durch unsere Augen, sondern auch mit unserem Gehirn.

Bitte mitbringen: Eigene Decke, Kopfunterlage, bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk.

Samstag, 22.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
 Euro 29

RA063-A – RA063-B QiGong im Naturpark

Thomas Eugen Schneider

Mit sanften Übungen des bewegten QiGong bringen wir unsere Energien kraftvoll in Fluss und lassen Vitalität, Gleichgewicht, Entspannung, Lebensfreude und Beweglichkeit entstehen. Die Bewegungsformen können unabhängig von Alter und Beweglichkeit erlernt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme und temperaturangepasste Kleidung. Bei schlechter Witterung entfällt die Veranstaltung

Naturpark Bad Feilnbach – unterhalb Freibad
 gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

RA063-A

Samstag, 27.09.25, 11.00 – 12.00 Uhr

RA063-B

Samstag, 11.10.25, 11.00 – 12.00 Uhr



RA062

Entspannung zum Kennenlernen – Schnupperkurs in drei Methoden Drei Abende für mehr Ruhe, Ausgleich und innere Balance

Christina Bischoff

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik, Reizüberflutung und innerem Druck. Wer sehnt sich da nicht nach einem Moment der Stille, zum Durchatmen und Kraft tanken? In diesem Schnupperkurs lernen Sie drei bewährte Entspannungsverfahren kennen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können.

1. Abend: Autogenes Training
 Durch einfache, formelhafte Sätze lernen Sie, sich gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

2. Abend: Progressive Muskelentspannung (PMR)
 Hier stehen Anspannung und Entspannung im Wechsel. Sie lernen, Muskelgruppen bewusst zu lockern und so Spannungen im Körper abzubauen.

3. Abend: Meditation
 An diesem Abend geht es um die Kunst des bewussten Innehaltens. Sie erfahren, wie Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen, mehr Achtsamkeit zu entwickeln und innere Klarheit zu finden. Das gesamte Kursangebot eignet sich ideal für Einsteiger und alle, die verschiedene Entspannungsmethoden in geschütztem Rahmen ausprobieren möchten.

3x dienstags, ab 11.11.25, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
 Euro 22

RA064 – RA065

Yoga – Kraft aus der inneren Mitte

Sophia Klein

Tauche ein in eine wohltuende, kraftvolle Yoga-Stunde, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Mit achtsamen Bewegungen und bewusster Atmung stärken wir unsere Muskulatur und fokussieren uns auf den gegenwärtigen Moment und finden so zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Du wirst mit gesunder Ausrichtung durch die Übungen geführt und bekommst Raum, um dich mit deinem eigenen Körpergefühl zu verbinden.

Für alle Level geeignet.

Bitte mitbringen: Eigene Matte und bequeme Kleidung.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 88

RA064

12x mittwochs, ab 01.10.25, 18.00 – 19.15 Uhr

RA065

12x mittwochs, ab 01.10.25, 19.30 – 20.45 Uhr

RA066

Yoga – Harmonie von Körper, Geist und Atem

Andrea Meißner

Yoga ist eine wunderbare Praxis, die es ermöglicht, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Durch sanfte, fließende Abfolgen von Asanas werden die Bewegungen mit dem Atem verbunden und fördern so die Mobilisation, Stabilität und gleichzeitig eine spürbare Leichtigkeit des Körpers. Entspannungs- und Atemübungen helfen, um zur Ruhe zu kommen und fördern eine bewusste Wahrnehmung. Diese Stunde ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Matte und Decke.

8x donnerstags: 16.10./30.10./06.11./20.11./27.11./04.12./11.12. und 18.12.25

jeweils 19.15 – 20.45 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 60

RA067

Workshop: Mind & Mat – Yoga und Journaling

Sophia Klein

In diesem Workshop verbinden wir eine wohltuende Yoga-Praxis (Alignment und Vinyasa) mit kreativem Journaling, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch achtsame Bewegungen schaffen wir Raum für innere Ruhe und Klarheit. Zwischen den Einheiten laden geführte Impulse dazu ein, die eigenen Gedanken und Gefühle schriftlich festzuhalten – ein Zugang zu tieferer Selbstreflexion. Regelmäßiges Journaling bietet eine wertvolle Unterstützung, die eigenen Gedanken zu sortieren, Stress zu reduzieren und sich wieder ausgeglichener zu fühlen. Wie man eine nachhaltige Journaling-Routine in seinem Alltag etablieren kann, wird ebenfalls Thema des Seminars sein. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich eine bewusste Auszeit wünschen, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen und dadurch neue Kraft schöpfen können. Schreibmaterial, Skript und Tee werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Decke, Wollsocken, Jacke (evtl. Wechselkleidung zwischen den Yoga-Einheiten).

Samstag, 17.01.26, 10.00 – 13.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 26

RA069-A – RA069-B

Yin-Yoga & Klang – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Sarah Fischer

Sich einen einzigartigen Abend zu schenken und eine wohltuende Kombination aus sanften Yin-Yoga-Übungen und den beruhigenden Klängen tibetischer Klangschalen zu erleben, dies alles beinhaltet dieses Yoga-Special. Tiefgehende Dehnungen, ergänzt durch die harmonischen Schwingungen der Klangschalen, können Verspannungen lösen und den Geist beruhigen. Dies ermöglicht es, einen Zustand tiefster Entspannung zu erfahren. Für alle Level geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Kissen, bequeme und warme Kleidung, Decke.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 27

RA069-A

Samstag, 15.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr

RA069-B

Sonntag, 15.02.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Gymnastik

RA071 – RA075

Wirbelsäulengymnastik

Stefanie Schreiber

Eine ausgeglichene Muskulatur gewährleistet einen gesunden und leistungsfähigen Rücken. Bei dieser funktionellen Gymnastik stehen Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Wirbelsäule und ihres Muskelsystems im Vordergrund. Übungen zur Körperwahrnehmung und Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren sollen zusätzlich helfen, Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden zu lindern.

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

jeweils Euro 96

RA071

16x montags, ab 22.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

RA072

16x montags, ab 22.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

RA073

16x dienstags, ab 23.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23

RA074

16x dienstags, ab 23.09.25, 20.00 – 21.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23

RA075

16x freitags, ab 26.09.25, 08.15 – 09.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

RA076

Wirbelsäulengymnastik am Dienstagnachmittag

Rosemarie Langer

Ein Übungsprogramm das unterstützend helfen kann Rückenbeschwerden vorzubeugen. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt des Kurses ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung.

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmende mit Gelenkersatz (Endo-Prothesen) geeignet.

12x dienstags, ab 07.10.25, 14.00 – 14.45 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 54





Fitness

RA077 Kokoro – Physical Training®

Karola Bromirski

Kokoro Physical Training® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Es verbessert Flexibilität, Stabilität und Kraft – für mehr Leichtigkeit im Alltag und beim Sport. Durch die vier Säulen Balance & Atmung, Haltung & Kraft, Flexibilität & Lebensfreude und Herz & Leichtigkeit werden Körper und Geist gestärkt, Alltagsbeschwerden gelindert und mentale Ausgeglichenheit gefördert. Ideal für alle Alters- und Leistungsstufen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Socken (Turnschuhe nicht notwendig).

10x montags, ab 06.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7

Euro 60

RA084 – RA087 Aquafitness

Lore Penka

Bei dieser besonderen Form von Bewegung im Wasser wird durch den Auftrieb der Körper entlastet und ein intensives Muskeltraining ermöglicht. Mit vielseitigen Übungen und unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination gelenkschonend gefördert. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Teilnahme nur für Schwimmer möglich ist.

Medical Park Reithof Bad Feilnbach, Schwimmbad, Reithof 1

Euro 85

RA084

10x dienstags, ab 23.09.25, 17.00 – 17.45 Uhr

RA085

10x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 18.45 Uhr

RA086

10x mittwochs, ab 24.09.25, 17.00 – 17.45 Uhr

RA087

10x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00 – 18.45 Uhr

RA093 Balance Swing® – Glückshormone hüpfen lassen!

Veronika Kafil

Ein Training für Körper, Geist und gute Laune – und das für alle!

Balance Swing® ist ein ganzheitliches Workout auf dem Minitrampolin, das sich an den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert. Jede Kursstunde besteht aus fünf abwechslungsreichen Phasen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind:

- Swing In: Sanftes Aufwärmen und entspanntes Einschwingen
- Cardio Swing: Puls hoch – Fett weg
- Balance Stability: Mehr Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Balance Workout: Kräftigung und Straffung
- Balance Relax: Abschalten, dehnen und durchatmen

Schon 10 Minuten Training auf dem Trampolin können so effektiv sein wie 30 Minuten Joggen – und machen dabei noch viel mehr Spaß!

Balance Swing® ist gelenk- und rüchenschonend, kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Fettverbrennung und kann das Bindegewebe straffen.

Auch die Atmung wird verbessert und Stress einfach weggeschwungen – und das alles mit jeder Menge Freude und Leichtigkeit.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Socken. Max. 9 Teilnehmer.

5x mittwochs, ab 08.10.25, 08.30 – 10.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 57

RA094 Minitrampolin-Fitness

Sabrina Gasteiger

Bei diesem effektiven und gelenkschonenden Trampoltraining, das ganz nebenbei Glückshormone freisetzt, können Sie viel für Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination tun. Durch die harmonische Schwingung werden alle Körpersysteme angeregt und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Trampolinspringen bietet Bewegung mit viel Spaß und Freude am Rhythmus.

Max. 9 Teilnehmer!

Bitte mitbringen: Stopper-Socken, Handtuch, Getränk und Matte.

15x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 107

RA095 Tanz dich frei!

Renate Rumiz

Ein energiegeloses Fitness-Tanz-Programm für alle, die Lust am kreativen Tanzen haben.

Gestartet wird mit einem Warm-up durch Dehnen des Körpers und Atemübungen, um den Alltag loszulassen. Mit Leichtigkeit tanzen – frei oder miteinander, im Kreis, im Stehen oder am Boden, mit einer Vielfalt an herzerfrischenden Inspirationen: ausgelassen – wild – sanft – meditativ oder verbunden. Ein Wohlfühlprogramm für jede einzelne Körperzelle. Eine kurze Abschlussmeditation rundet das Tanzprogramm an diesem Vormittag ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Getränk.

Sonntag, 23.11.25, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 15



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



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

**RA097
Zumba®**

Yumi Yamamoto

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- bzw. Tanzstilen.

Das Zumba®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining zu einem Fitness-Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Dieser Kurs baut auf einfachen Bewegungen und Kombinationen auf und ist daher für alle geeignet, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Tanz bzw. noch nie einen Zumba®-Kurs besucht haben.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

15x freitags, ab 17.10.25, 18.00 – 19.00 Uhr

Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23

Euro 89

**RA099
Bodystyling**

Sabrina Gasteiger

Möchten Sie Ihren Körper stärken und aktiver werden? Dann machen Sie einfach mit. Herz und Kreislauf werden zu Beginn jeder Stunde mit leichten, abwechslungsreichen Aerobic-Segmenten in Schwung gebracht. Anschließend werden wir entweder mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (wie z. B. Hanteln und Therabändern) versuchen, verschiedene Muskelgruppen zu stärken. In Abwechslung dazu bietet sich die Möglichkeit, mit Kraft-Ausdauer-Übungen die eigene Kondition zu verbessern. Am Ende jeder Stunde ist Zeit für Stretching und etwas Entspannung. Bei schönem Wetter und passenden Temperaturen findet das Workout im Freien statt.

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

15x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7

Euro 89



Kochen und Genuss

**RA121-A – RA121-B
Brotbacken**

Luise Tutschka

In den letzten Jahren wurde es immer mehr zum Trend, sein eigenes Brot zu backen. Auch in den sozialen Medien, schaffen es viele Menschen, für das Brotbacken zu begeistern. So braucht es dazu eigentlich gar nicht viel – Wasser, Mehl, Salz und Zeit.

Seit einigen Jahren bäckt Luise Tutschka ihr eigenes Brot zu Hause und möchte ihr Knowhow sowie Tipps und Tricks für das Gelingen weitergeben. Auf dem Plan steht ein klassisches Bauernbrot unter der Verwendung von Sauerteig sowie ein schmackhaftes Körnerbrot, das mit einem Vorteig zubereitet wird. Jeder Teilnehmer darf seine eigenen Brote fertigen und anschließend mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Kleiner Behälter für Sauerteig- Starter, Stoffbeutel für Brote und Schürze.
Bad Feilnbach – Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

jeweils Euro 29 inkl. Materialkosten

**RA121-A
Samstag, 25.10.25, 13.00 – 16.30 Uhr**

**RA121-B
Samstag, 15.11.25, 13.00 – 16.30 Uhr**

RA122

Warmes Frühstück – Wohlfühlen von innen heraus – warm, würzig, wunderbar

Christina Bischoff

Ein genussvoller Kochkurs für einen kraftvollen Start in den Tag. Ein gutes Frühstück ist mehr als nur eine Mahlzeit – es ist ein liebevoller Start in den Tag. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein warmes, bekömmliches Porridge zu, das Körper und Seele nährt. Dabei lernen Sie, wie Sie mit natürlichen Zutaten, feinen Gewürzen und kleinen Ritualen Ihre Morgenroutine ganz neugestalten können.

Während der Zubereitung erfahren Sie außerdem:

- Warum ein warmes Frühstück gut für die Verdauung und das Energielevel ist
- Wie bestimmte Gewürze wie Zimt, Ingwer & Co. unsere innere Wärme und Vitalität stärken können
- Welche Zutaten besonders gut verträglich sind und lange satt machen
- Wie Sie achtames Essen als kleine Auszeit im Alltag integrieren können

Sie nehmen neben leckeren Rezeptideen auch jede Menge Wissen und Inspiration mit nach Hause.

Sonntag, 18.01.26, 09.00 – 11.00 Uhr

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

Euro 17 + Material Euro 8

elektro- und gebäudetechnik Martin Kaffl

Weitmoosweg 3 • D-83075 Bad Feilnbach-Au
Telefon 08064 228 • Fax 08064 445



Strom • Wärme

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



Metzgerei Weingast 83075 Bad Feilnbach Kampenwandstraße 4

Telefon 08066/906321
Telefax 08066/906322

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

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

Kultur und Gestalten

Musik

→ Hinweis:

Die Einteilung und die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleitung vereinbart.

Harfe und Hackbrett

Nur Einzelunterricht: 30 Minuten

Diatonische Ziach

Nur Einzelunterricht: 45 Minuten

RA136

Harfe (auch für Kinder ab 8 Jahren)

Elisabeth Huber-Elatawna

Für Anfänger und Fortgeschrittene erfolgt der Einzelunterricht individuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Die genauen Kurszeiten werden mit der Kursleiterin vorab vereinbart.

Nur Einzelunterricht möglich!

7x mittwochs, ab 08.10.25

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 140 + Leihgebühr Harfe Euro 20

RA137

Hackbrett

Elisabeth Huber-Elatawna

Das Hackbrett wird in seinen verschiedenen Formen auf der ganzen Welt gespielt. Dementsprechend vielfältig ist die Literatur für dieses schnell erlernbare Instrument. Die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleiterin vereinbart.

Nur Einzelunterricht möglich!

7x mittwochs, ab 08.10.25

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 140

RA139

„Diatonische Ziach“ – Einstiegskurs

Monika Gernstl

Die Diatonische Harmonika in unserer Region einfach als „Ziach“ bekannt – ist in der alpenländischen Volksmusik ein fester Bestandteil und kommt als solistisches sowie als Begleitinstrument in den verschiedensten Besetzungen zum Einsatz. In diesem Kurs lernen Sie das Spielen dieses Instrumentes, sowohl mit Hilfe der Griffsschrift, als auch auswendig nach Gehör. Keine Vorkenntnisse notwendig.

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

Nur Einzelunterricht möglich!

10x montags, ab 06.10.25

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 299



RA140

HandPan-Workshop

Andrea Honner

Ein Workshop für Erwachsene, um dieses wundervolle Blech-Instrument mit seinen sphärischen Klängen auszuprobieren. Kaum ein Instrument ist besser geeignet, sich Raum zum Experimentieren bzw. kreativen Komponieren zu geben und sich gleichzeitig intensiv in der Musik zu erfahren. Die HandPan vereint Rhythmus und Melodie und kann schnell und einfach erlernt werden. Die ersten Erfolgserlebnisse können sich so bald einstellen. Das Instrument wird für den Workshop gestellt.

Freitag, 06.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50, Bad Feilnbach

Euro 35



Malen und Zeichnen

RA151

Ölmal- und Zeichenkurs am Montag

Edmont Kies

In diesem Kurs wird das perspektivische Zeichnen vermittelt, sowie Bildgestaltung und Einteilung von Proportionen, richtiges Sehen von Schatten und Licht und vieles mehr. Beim Ölmalen können sowohl Beginnende als auch Fortgeschrittene die Grundtechniken des Landschaftsmalens erlernen bzw. bereits erworbene Kenntnisse vertiefen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2 oder 3, verschiedene Bleistifte von Stärke HB, H2 – H4, B2 – B6, Radiergummi, Knetgummi, evtl. Kreide oder Kohle.

Für das Ölmalen bitte Grundausrüstung mitbringen.

12x montags, ab 06.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach,

Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 130 ab 6 Teilnehmenden

RA152

Ölmal- und Zeichenkurs am Dienstag

Edmont Kies

Kursbeschreibung siehe RA151

12x dienstags, ab 07.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach,

Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 130 ab 6 Teilnehmenden

2 REPARATURNOTDIENST
x im Mangfalltal

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

GLASEREI MOSER 
Meisterbetrieb

Ganzglasduschen . Lackiertes Glas
Wärmeschutzglas . Gastüren
Glasbedachungen . Spiegel
Ganzglaswände

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

HOLZBAU
MEISTERBETRIEB

ZIMMEREI
INNENAUSBAU
DACHSANIERUNG
BAUPLANUNG

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

Handwerkliches und Textiles Gestalten

RA160

Filzwerkstatt: Wichtel filzen

Martina Höfer und Hildegard Deichsel

Lassen Sie sich in der Vorweihnachtszeit von kleinen, selbst gefilzten Wichtelwesen aus farbenfroher und weicher Schafwolle verzaubern. Mit Hilfe einer Filznadel und warmer Seifenlauge, formen Sie mit ihren Händen und viel Bewegung Ihr eigenes, phantasievolles Filzmännchen mit Hut und Bart. In netter kleiner Runde zeigen wir Schritt für Schritt wie es funktioniert. Dieser Kurs ist für Filzanfänger sowie für alle Filzbegeisterte geeignet.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Tablett mit Rand oder ein Backblech und Hausschuhe.

Anmeldung erforderlich!

Montag, 24.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr

Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstr. 6, 83075 Litzdorf

Euro 25 inkl. Material

Häkelworkshops

mit Kathrin Ruß

RA161

Topflappen

Etwas Selbstgemachtes ist immer etwas Besonderes – sei es als Geschenk oder für den eigenen Gebrauch.

In entspannter Atmosphäre entstehen Topflappen im Strickmuster – individuell gehäkelt und in frei wählbarer Wollfarbe.

Mitgebracht werden sollten: Etwas Geduld, eine Portion Fingerfertigkeit und Freude an der Handarbeit. Vorkenntnisse im Häkeln sind nicht erforderlich.

Samstag, 04.10.25, 09.00 – 12.00 Uhr

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 20 + Material Euro 10

RA162-A – RA162-B

Windlicht

Ein stimmungsvolles Windlicht im Strickmuster strahlt Wärme und Gemütlichkeit aus – ob als liebevolles Geschenk oder für den eigenen Wohnraum. Gehäkelt wird mit einer weichen Baumwollflechtkordel. Dabei wird Schritt für Schritt gezeigt, wie ein sogenannter Magic Ring gehäkelt wird – ideal für runde Häkelprojekte. Die Farbe der Kordel kann individuell gewählt werden.

Mitgebracht werden sollten: Etwas Geduld, ein wenig Fingerfertigkeit und Freude am kreativen Arbeiten. Häkelerfahrung ist nicht erforderlich.

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Jeweils Euro 27 + Material Euro 10

RA162-A

Samstag, 11.10.25, 09.00 – 13.00 Uhr

RA162-B

Samstag, 29.11.25, 09.00 – 13.00 Uhr



RA163

Tasche

Eine gehäkelt Tasche ist nicht nur ein modisches, sondern auch ein funktionelles Accessoire. Kaufen kann so eine Tasche jeder, aber selbst angefertigt, kann man ihr einen persönlichen Ausdruck verleihen. Damit das schöne Stück auch zur eigenen Garderobe passt, hat man die Möglichkeit aus einer großen Farbpalette seine Lieblingsfarbe auszuwählen. Alles was mitzubringen ist: Geduld, ein bisschen Fingerfertigkeit und Spaß an der Handarbeit. Häkelerfahrung ist nicht erforderlich.

2x samstags, ab 17.01.26, 09.00 – 14.00 Uhr

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 66 + Material Euro 23

Weiden flechten

mit Eva Kuchler

RA164

Dekoblume mit Blatt und Stiel

Erlernen Sie eine alte Handwerkstechnik in neuem Gewand: Das Anfertigen einer dekorativen Blume aus Weide für Garten oder Balkon. Hier dürfen Sie kreativ werden und auch eigene Ideen verwirklichen. Bitte mitbringen: Garten- oder Rosenschere.

Anmelde- und Stornoschluss: 10.10.25

Samstag, 18.10.25, 09.00 – 12.00 Uhr

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 22 + Material Euro 10

RA165

Füllhorn für Meisenknödel

An diesem Vormittag fertigen wir zusammen einen praktischen Vogelfutterplatz zum Aufhängen an. Ob für Garten oder Balkon – für dieses Füllhorn findet man immer einen Platz. Plastikfrei und ohne Netz, sehr leicht zu befüllen.

Bitte mitbringen: Garten- oder Rosenschere.

Anmelde- und Stornoschluss: 14.11.25

Samstag, 22.11.25, 10.00 – 12.00 Uhr

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 15 + Material Euro 7

RA166

Futterglocke für Vögel

Eine Futterglocke zum Aufhängen – dekorativ und nützlich zugleich. Ein hübscher Blickfang für Balkon oder Garten und ein kleiner Beitrag zur Unterstützung hungriger Vögel. Die Futterglocke lässt sich immer wieder neu befüllen – die erste Füllung ist im Materialbeitrag enthalten.

Bitte mitbringen: Garten- oder Rosenschere.

Anmelde- und Stornoschluss: 23.01.26

Samstag, 31.01.26, 09.30 – 10.30 Uhr

vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 10 + Material Euro 5

Junge vhs

RA170

Standardtanzkurs für Jugendliche ab 12 Jahren

Andrea Honner

Dieses Kursangebot beinhaltet einen abwechslungsreichen Mix der wichtigsten Gesellschaftstänze – vom klassischen Walzer über den flotten Foxtrott bis zum rhythmischen Tango. Wir starten ganz entspannt mit einfachen Grundsritten, die du schnell beherrschen wirst. Sobald die Basics sitzen, bauen wir Schritt für Schritt darauf auf, damit es garantiert nie langweilig wird!

Vorkenntnisse brauchst du keine.

Freitag, 05.12.25 und Samstag, 06.12.25,

jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 42

RA171

Kleiner Siebenschläfer – Vorlesezeit und Basteln für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Ein Nachmittag mit dem kleinen Siebenschläfer.

Ein Bilderbuch-Klassiker feiert Geburtstag – die Geschichten vom kleinen Siebenschläfer mit seiner kuschligen Schnuffeldecke und seinen Freunden erfreuen seit nunmehr 10 Jahren kleine und auch große Kinder. Und wir feiern mit!

In Zusammenarbeit mit Tannenhof Wohnzimmer und Bücherei Bad Feilnbach

Mittwoch, 15.10.25, 15.00 – 16.30 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50, Bad Feilnbach

Euro 3 – Barzahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich



RA172

Theater- und Schauspielworkshop für Kinder von 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 in diesem Workshop 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 und Gymnastik- bzw. Sportschuhe, kleine Brotzeit und Getränk, Spielfreude und Neugier.

Donnerstag, 06.11.25, 13.00 – 17.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 29

RA173 – RA174
Experimentieren – Beobachten – Verstehen

Dr. Andrea Huber

FRÜHES FORSCHEN steht für Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen entdecken und dabei spielerisch und altersgerecht unsere Welt erfahren. Bei unseren Kursen lernen die kleinen Forscher mit Begeisterung die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Weitere Infos zu FRÜHES FORSCHEN finden Sie unter www.fruehes-forschen-rosenheim.de.
4x montags: 06.10./20.10./10.11. und 24.11.25
 vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

RA173
„Die Welt der Sinne“ & „Geheimnisvolle Magnete“ für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Sehen, schmecken, riechen hören, fühlen – habt ihr euch schon mal gefragt, was unsere Sinne wirklich so besonders macht? Sie helfen uns dabei, die Welt um uns herum zu entdecken und zu verstehen. Lasst uns gemeinsam ein paar spannende Experimente machen, um diese Fähigkeiten besser kennenzulernen. Im zweiten Kursteil erkunden wir die geheimnisvollen Kräfte von Magneten. Dinge können plötzlich schweben oder sich wie von Geisterhand bewegen. Was hat eigentlich ein Kompass mit magnetischer Kraft zu tun und können wir magnetische Kraft sichtbar machen?

Jeweils von 15.00 – 16.15 Uhr
 Euro 35 + Material Euro 10

RA174
Tanz auf dem Vulkan für Kinder von 7 bis 10 Jahre

In den vier Kurseinheiten tauchen wir tief in die faszinierende Welt des Vulkanismus ein! Was haben Vulkane mit dem Aufbau unserer Erde zu tun und wo gibt es auf der Erde aktive Vulkane? Gemeinsam lernen wir, wie Vulkane entstehen und warum sie manchmal ausbrechen. Spannende Experimente begleiten uns auf unserer Forschungsreise. Wir bauen einen Vulkan, den wir auch zum Ausbrechen bringen und den die Kinder am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen können. Bereit für aufregende Ausbrüche im Wohnzimmer!

Jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr
 Euro 35 + Material Euro 18



RA176
Weiden flechten für Kinder ab 10 Jahren: Futterglocke für Vögel

Eva Kuchler

Eine Futterglocke zum Aufhängen – dekorativ und nützlich zugleich. Ein hübscher Blickfang für Balkon oder Garten und ein kleiner Beitrag zur Unterstützung hungriger Vögel. Die Futterglocke lässt sich immer wieder neu befüllen – die erste Füllung ist im Materialbeitrag enthalten. Bitte mitbringen: Garten- oder Rosenschere. Anmelde- und Stornoschluss: 23.01.26
Samstag, 31.01.26, 11.00 – 12.00 Uhr
 vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
 Euro 10 + Material Euro 5

RA177
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Stifte-Rolle

Tanja Kolb

Nähkurse sind eine tolle Möglichkeit für Kinder, ihre Kreativität zu entdecken und handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln. In diesem Kurs nähen wir uns eine praktische Stifte-Rolle für unsere Schreibutensilien. Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal.
Freitag, 17.10.25, 15.00 – 17.30 Uhr
 Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6
 Euro 18 + Material Euro 9

RA178
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Stirnband und Loop

Tanja Kolb

Nähen ist nicht nur zweckmäßig und macht Spaß, es verbessert auch die feinmotorischen Fähigkeiten. Es fördert zudem Konzentration und Kreativität. Wir nähen unser eigenes Stirnband oder einen stylischen Loop. Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal.
Freitag, 14.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr
 Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6
 Euro 18 + Material Euro 10

RA179
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Rock aus Musselin mit Stretchgürtel

Tanja Kolb

Nähkurse sind eine tolle Möglichkeit für Kinder, ihre Kreativität zu entdecken und handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln. In diesem Kurs wird ein süßer Rock aus Musselin genäht und das Ganze mit einem bequemen Stretchgürtel versehen. Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal
Freitag, 28.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr
 Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6 17
 Euro 18 + Material Euro 20

RA180
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Aufbewahrungskörbchen fürs Bad und Waschpads

Tanja Kolb

Nähen ist nicht nur zweckmäßig und macht Spaß, es verbessert auch die feinmotorischen Fähigkeiten. Es fördert zudem Konzentration und Geduld. In diesem Kurs nähen wir uns ein Körbchen zur Aufbewahrung allerlei nützlicher Dinge im Bad oder Kinderzimmer sowie Waschpads für die Gesichtereinigung. Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal
Freitag, 16.01.26, 15.00 – 17.30 Uhr
 Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach, Leo-von-Welden-Weg 6
 Euro 18 + Material Euro 9

→ RA175
Häkelworkshop: Topflappen häkeln für Kinder ab 10 Jahren

Kathrin Ruß

Kursbeschreibung siehe RA161
Samstag, 15.11.25, 09.00 – 12.00 Uhr
 vhs Seminarraum II, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
 Euro 20 + Material Euro 10



Denk
an
stöße



Entdeckungen



vhs Bruckmühl
Rathausplatz 1
83052 Bruckmühl
Telefon 08062 7057-0
info@vhs-bruckmuehl.de
www.vhs-bruckmuehl.de

Vorsitz
Richard Richter, 1. Bürgermeister

Leitung
Beate Maurer

Fachbereichsleitung
Max Heinritzi

Verwaltung
Saskia Tajib, Angelika Goronczy

Bürozeiten
Montag, Dienstag, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und
16.00 – 19.00 Uhr

**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

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

Es gelten die **aktuelle Satzung und
Gebührensatzung** der vhs Bruckmühl.

- Kursorte**
- vhs-Geschäftsstelle, R1 + R2
 - vhs-Schulungszentrum Heufeld,
Bruckmühler Straße 27
 - vhs Werk-Atelier, Theaterhalle, Lehrküche
Justus-von-Liebig-Schule,
Hans-Scheibmaier-Straße 2 – 6
 - Bürgersaal im Bürgerhaus Bruckmühl
Kirchdorfer Straße 10
 - Kulturmühle, Bahnhofstraße 10

Da wir in Schulen, Turnhallen etc. zu Gast sind,
bitten wir, deren Hausordnung zu beachten.



Vorträge, Workshops

Workshop: Wie helfe ich meinem Kind?

Ernst F. Völker

Erwachsener nervt ... Kind nervt ... und nun? Alles nicht so einfach!? Die Herausforderungen im Familienalltag sind vielfältig. Zum „normalen Wahnsinn“ kommen häufig noch Schulprobleme, ADHS, Depressionen. Der Kinder- und Jugendcoach regt den Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern an und zeigt Wege auf, die ein empathisches Miteinander und die Begegnung auf Augenhöhe möglich machen.

101 – Donnerstag, 30.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
102 – Dienstag, 20.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr

je vhs-Geschäftsstelle, R1
je Euro 12

105

Vortrag: Island – aus Feuer und Eis

Dr. Wolfgang Bloch

Vulkane, Gletscher, Wasserfälle, heiße Quellen, Geysire, das Hochland – Island zu entdecken, ist ein absolut unvergleichliches Erlebnis. Die Vulkaninsel liegt im Nord-Atlantik direkt über dem geologisch aktiven Mittelatlantischen Rücken genau an der Nahtstelle der Europäischen und der Nordamerikanischen Kontinentalplatte, hier befinden sich etwa noch 25 – 30 aktive Vulkane. Der Vortrag zeigt spektakuläre Bilder der Vulkane, Gletscher, sommerlicher Schneeschmelzen und Wasserfälle und präsentiert Ihnen diese einzigartige Landschaft.
Donnerstag, 06.11.25, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 12

Fahrrad Reparatur Selbsthilfe Kurs

Team Radl Meier

Der Kurs beinhaltet die einfachen Handgriffe der Fahrradreparatur und korrekter Einstellung. Es werden die elementarsten Techniken (Schlauchwechsel, Einstellung und Problembehebung von Bremsen und Schaltung, Nieten der Kette etc.) gezeigt, besprochen und an Probestücken geübt. Dieser Kurs gibt außerdem wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Fahrrad (auch E-Bike) am besten säubern, richtig ölen/fetten und für den Winter konservieren.

106 – Dienstag, 21.10.25, 18.30 – 21.00 Uhr
Radl Meier, Bad Aibling

107 – Dienstag, 18.11.25, 18.30 – 21.00 Uhr
Kulturmühle, Foyer

je Euro 25

110

Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Der individuelle Sanierungsfahrplan unterstützt Sie dabei, die Sanierung Ihres Ein- oder Zwei-Familienhauses Schritt für Schritt zu planen. Die Bestandsanalyse, Überblick über Sanierungsmaßnahmen und Einsparpotenziale sowie Fördermöglichkeiten im Rahmen des iSFP werden im Vortrag erläutert.

Mittwoch, 04.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
gebührenfrei



Rehkitzrettung mit Drohne – Wenn Technik Leben rettet

Rehkitzrettung Mangfalltal

Jährlich sterben tausende Rehkitze bei der Mahd – doch moderne Drohnentechnik kann helfen, das zu verhindern. Der Vortrag zeigt, wie Wärmebildkameras, GPS-Daten und der Einsatz erfahrener Helfer zusammenspielen, um Rehkitze rechtzeitig zu orten und zu retten. Ergänzt wird dies durch spannende Einblicke in das Verhalten der Tiere sowie die Verantwortung von Landwirten und Jägern. Für Natur- und Technikinteressierte sowie Engagierte Helferinnen die gerne mit anpacken oder unser Projekt aktiv fördern möchten.

103 – Dienstag, 25.11.25, 19.30 – 21.00 Uhr
104 – Mittwoch, 25.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr

je vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
gebührenfrei

108

Die schöne neue Welt der Künstlichen Intelligenz – KI-Technologie: ihre gesellschaftlichen Auswirkungen und die ethischen Herausforderungen

Stefan Stautner

Künstliche Intelligenz verändert unsere Gesellschaft rasant – von Chatbots über smarte Assistenten bis hin zu autonomen Systemen. Doch welche Chancen und Risiken bringt diese Entwicklung mit sich? In diesem Vortrag gibt Stefan Stautner, Diplom-Soziologe und Führungskraft in einem IT-Unternehmen, einen spannenden Überblick über den aktuellen Stand der KI-Technologie, ihre gesellschaftlichen Auswirkungen und die ethischen Herausforderungen. Gemeinsam diskutieren wir, wie KI unseren Alltag, unsere Arbeitswelt und unsere Zukunft prägt.

Mittwoch, 03.12.25, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
gebührenfrei

109

Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach

Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch eigener Energieerzeugung. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein. Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.
Donnerstag, 04.12.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
gebührenfrei

111

Vom Christkind ein Teleskop bekommen – Einführung in die Welt der Teleskope

Oliver Winkler, Andre Motscha

In einer entspannten und praxisorientierten Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der Astronomie und die Funktionsweise bzw. Handhabung von Teleskopen. So bringen Ihnen die Theorie und praktische Übungen den Nachthimmel wortwörtlich ein Stück näher. Bei geeignetem Wetter lernen Sie, unter freiem Himmel und professioneller Anleitung, erste Beobachtungen mit dem eigenen Gerät zu tätigen. Bitte mitbringen: warme Kleidung, eigenes Teleskop
Samstag, 17.01.26, 17.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 30, Kinder Euro 22

112

Astronomische Vorschau 2026 – Himmelsereignisse im Blick

Oliver Winkler, Andre Motscha

Erleben Sie 2026 die spektakulärsten Himmelsereignisse! Wir besprechen sichtbare Sonnen- und Mondfinsternisse, lohnenswerte Beobachtungen wie den Blue Moon im Mai, Supermonde und optimale Zeiten für Planeten und Sternschnuppenströme. Wann lohnt es sich, früh aufzustehen? Mit praktischen Tipps zur Himmelsbeobachtung wird Ihr Blick in den Kosmos unvergesslich!
Samstag, 24.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr
Bayr. Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145h (Rückgebäude)
Euro 15, Kinder Euro 10

115

Whisky Seminar – Herstellung und Vielfalt schottischer Whiskys

Markus Bauer

Genießen Sie eine abwechslungsreiche Auswahl schottischer Whiskys mit Einblicken in die Herstellung der einzelnen Whiskys sowie in die Geschichte der Brennereien Schottlands und erlernen Sie die professionelle Verkostung. Hintergrundinformationen, Bilder und Erzählungen von zahlreichen Reisen zu schottischen Destillieren veranschaulichen und potenzieren Ihr Geschmackserlebnis. Selbstgemachtes Fingerfood als Begleitung rundet diesen Genussabend für Whiskyliebhaber und -neulinge ab. www.theshiningdram.de
Samstag, 24.01.26, 19.00 – 22.00 Uhr
Kulturmühle, Kellergewölbe
Euro 25 + Verzehr Euro 45 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

120

Kraftvoll und dynamisch sprechen

Doris Sonja Langara

Ob im Alltag oder Beruf, mit klarem Sprechen ohne Anstrengung erreicht man mühelos seine Zuhörer. In der Gruppe und unter individueller Anleitung verbessern Sie Atmung, Tongebung und richtiges Benutzen der Stimme. Bitte mitbringen: einen Ihnen bekannten Text, Wasserflasche, Weinkorken, Schal oder Gürtel
Samstag, 14.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 50

116

Kunst, Geschichte und Kultur erleben

In Kooperation mit dem Förderverein der Galerie Bruckmühl bieten wir Stadtbesichtigungen und Führungen (Museen, Ausstellungen, ...) an. Ein Bus bringt Sie an den Veranstaltungsort, alternativ fahren Sie in der Gruppe mit dem Zug, wenn es sich anbietet. So haben Sie keine Parkplatzsorgen, reisen entspannt an, erhalten wichtige Informationen und können sich schon während der Fahrt auf die Veranstaltung einstellen. Stationen waren bereits beispielsweise Ansbach, Hallstatt, Meersburg und Vaduz. Auch München oder die Pinakotheken und Schlösser stehen immer wieder mit besonderen Themen im Programm.

Für September 2025 ist geplant, auf Herrenchiemsee die Sonderausstellung „Könnt ihr noch? – Kunst und Demokratie“ zu besuchen.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann lassen Sie sich im Büro der vhs in den Interessentenkreis aufnehmen, um die detaillierten Informationen zu den Zielorten per E-Mail übermittelt zu bekommen.

Termine und Details erhalten Sie bei Anmeldung zum Interessentenkreis.

Die Kosten variieren je nach Veranstaltung.

Führungen, Exkursionen

Kräuterwanderung rund ums Jahr

Rosemarie Kandlinger

Gemeinsam erleben wir einen besonderen Tag in unserer heimischen Natur! Nach einer kurzen Einstimmung werden wir essbare Kräuter bestimmen, sammeln und vor Ort bei einem Picknick verkosten. Ein kleines künstlerisches Pflanzenporträt hilft, die Pflanzen umfassend kennenzulernen.

Bitte mitbringen: Getränk, Sitzkissen

130 – Samstag, 27.09.25, 10.00 – 13.00 Uhr

131 – Samstag, 25.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekanntgegeben je Euro 20 + Verzehrgeld Euro 4 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

132

Führung: VanEssa mobilcamping

Die Firma VanEssa bietet hochwertige, maßgeschneiderte Campingmöbel und Zubehör, um einen Van schnell und einfach in einen Urlaubs-Camper umzubauen. Das System ist flexibel, unabhängig und eignet sich für Familien, Sportler oder Paare. Geschäftsführung und Produktionsleitung führen Sie durch den Betrieb und geben interessante Einblicke.

Dienstag, 30.09.25, 15.00 – 16.30 Uhr

VanEssa Werk, Lauser Straße 27

gebührenfrei

133

Im Sektionssaal: Aus dem Leben eines Präparators – Führung in der Pathologie des Klinikum Schwabing

Alfred Riepertinger gewährt einen Blick hinter die Kulissen des Instituts für Pathologie am Klinikum Schwabing und die Siegfried-Oberndorfer Lehrsammlung. Sie sehen etwa 1200 Präparate, die mit den unterschiedlichsten Präparations- und Konservierungstechniken hergestellt wurden. Sie besichtigen zudem den Sektionssaal, in dem viele Szenen der Fernsehkrimis u. a. „Münchner Tatort“, „Die Chefin“ oder die „Eberhofer Krimis“ gedreht wurden.

Kinder ab 14 Jahre nur in Begleitung. Die Präparate-Sammlung ist nicht barrierefrei zugänglich.

Mittwoch, 08.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr

Klinikum Schwabing, Pathologie

Euro 19



134

Führung: Das Wasserkraftwerk Rosenheim

Wolfgang Sewald

Seit 1896 wird Rosenheim vom Wasserkraftwerk Oberwöhr mit Strom versorgt. Rosenheim war damit eine der ersten Städte Bayerns mit Strom und unterhält seither das Wasserkraftwerk als zuverlässigen und klimafreundlichen Energielieferanten. Die historische Anlage steht seit über 30 Jahren unter Denkmalschutz und besitzt eine Jahresleistung von ca. 4800 bis 6900 MW

Mittwoch, 29.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Wasserkraftwerk Oberwöhrstr. 54, Rosenheim

gebührenfrei

136

Betriebsbesichtigung TVI Entwicklung und Produktion GmbH

Der Bruckmühler Maschinenbau Spezialist entwickelt, produziert und vertreibt moderne Maschinen zur Portionierung und Temperierung von Fleisch, Käse oder auch veganen Lebensmitteln. Im Rahmen einer Betriebsführung erhalten Sie Einblicke in den Entwicklungs- und Fertigungsprozess, die vielfältigen Arbeitsbereiche und das Netzwerk des Branchen-Weltmarktführers. TVI möchte mit dieser Betriebsführung vor allem junge Leute ansprechen, die sich beispielsweise für einen Ausbildungsplatz oder Arbeitsplatzwechsel interessieren. Für Fragen und Austausch sowie ein kleines Schmäckerl ist abschließend Zeit vorgesehen.

Mittwoch, 03.12.25, 16.00 – 18.00 Uhr

TVI Bruckmühl, Robert-Bosch-Straße 2

gebührenfrei



135

Das weltgrößte Orgelzentrum in Valley – Führung mit kleinem Konzert

Es ist die Kombination aus Orgeln und Gebäuden, die eine Führung durch das Orgelzentrum so einzigartig macht. Der Kunsthistoriker und Musikwissenschaftler Dr. Sixtus Lampl hat mit der Sammlung von 24 spielbaren Orgeln und vielen Instrumenten, die noch auf ihre Wiederherstellung warten, ein Lebenswerk geschaffen. Sie erleben bei der Führung dieses „himmlische“ Instrument hautnah, lernen die Technik, Klangwelt und Geschichte kennen. Viele der Instrumente sind zur Besichtigung in der alten Vogtei aufgestellt, welche einst dem Autor Michael Ende gehörte. Daneben sorgt das Klangwunder „Zollingerhalle“, ursprünglich eine Sägewerkshalle, mit ihrer ganz und gar aus Holz hergestellten Dachkonstruktion für eine außergewöhnliche Akustik.

Freitag, 14.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr

Graf-Arco-Str. 30, Valley

Euro 15



137

Führung: Kaffeerösterei Martermühle

Die Martermühle ist weit über die Region hinaus bekannt für handgerösteten Kaffee genuss in höchster Premiumqualität. Grundlage für den Erfolg der Rösterei ist die Leidenschaft für Kaffee und die Liebe zum Detail. Hier nehmen sich auch heute noch die Chefs persönlich Zeit für die traditionelle Handwerkskunst am Trommelröster und entlocken jeder einzelnen Bohne ihr einzigartiges Aroma. Unter den mittlerweile über 40 unterschiedlichen Kaffees und Espressi aus der Martermühle finden sich preisgekrönte Kaffee genüsse, die in der Kaffeekennerwelt für ein echtes „Genuss-Upgrade“ gesorgt haben. Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Lieblingsbohne und ihre Röstung – in Theorie und Praxis. Kleine Kaffeeverkostung inklusive.

Freitag, 23.01.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Café in der Martermühle, Martermühle 1, Aibling

Euro 22

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Stadtführungen

140

Starke Frauen in München – Münchner Weiberleut'

Dagmar Mann

Bei diesem Spaziergang erfahren wir spannende Geschichten über Frauen in München, die ihren ganz eigenen Kopf hatten und sich nicht mit der „traditionellen Frauenrolle“ ihrer Zeit abgefunden haben. So verschieden die einzelnen Frauenpersönlichkeiten und ihr Leben waren, so unterschiedlich sind ihre Spuren, die sie in München bis heute hinterlassen haben. Auf unserem Weg durch die Münchner Altstadt lernen wir Liesl Karlstadt, Sophie Scholl, Lola Montez, Therese von Bayern, Gabriele Münter, Anita Augspurg und noch einige andere „starke Frauen“ in München und ihre Schicksale kennen. Die Führung endet am Viktualienmarkt.

Anmeldung über die vhs Eching.

Freitag, 19.09.25, 16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

Euro 12



141

Die Sendlinger Mordweihnacht

Annemarie Bahl

Liaba boarisch stea'm ois kaiserlich veadea'm – Unter diesem Motto stand die bekannte und sogenannte Sendlinger Mordweihnacht, ein Bauernaufstand in der Nacht zum 25.12.1705, der zwischen tausend und dreitausend Opfer forderte und bei dem vor allem unsere Region eine große Rolle spielte. Besonders die „Oberlandler“ aus dem Alpenvorland waren an dem Aufstand beteiligt, der allerdings bald niedergeschlagen wurde und lediglich viele Opfer unter den Aufständlern forderte. Die Legende erzählt vom Anführer der Bauern, den Sie sicher schon einmal gehört haben: Der Schmied von Kochel. Bei einem Spaziergang durch Miesbach zollen wir dieser Geschichte voll Blut und Tränen.

Samstag, 15.11.25, 16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Waitzinger Keller, Schlierseer Str. 16, Miesbach

Euro 12

142

Schloss Nymphenburg

Dagmar Mann

Schloss Nymphenburg entwickelte sich von der kleinen Sommerresidenz einer jungen Kurfürstin aus Italien in über 300 Jahrhunderten zu einer der größten Schlossanlagen Europas. Die Wittelsbacher Herrscher gestalteten ihre Sommerresidenz immer nach der neuesten Mode, so dass wir während unseres Rundgangs Prachträume aus der Zeit des Barock, Rokoko und des Klassizismus bewundern können. Wer bewohnte die Räume, wie lebte der bayerische Hofstaat dort über die Jahrhunderte und welche Künstler waren hier am Werk? Höhepunkte unserer Führung sind der Steinerner Saal, die Schönheitengalerie von König Ludwig I. und das Geburtzimmer des „Märchenkönigs“ Ludwig II.

Anmeldung über die vhs Eching.

Samstag, 17.01.26, 11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Unter der Haupttreppe am Eingang zur Kasse

Euro 12, plus Eintrittspreis Schloss

143

Mörder und Halunken – auf den Spuren des Verbrechens in Miesbach

Alexander Langheiter

Wo Menschen zusammenleben gibt es Verwerfungen, in Miesbach wie anderswo. In seiner vielhundertjährigen Geschichte erlebte es Kapitalverbrechen und kleinere Schandtaten, oft genug auch am Rande der Legalität. Als uralter Gerichtssitz fanden in Miesbach auch die Prozesse statt, bis hin zu öffentlichen Hinrichtungen. Auf einem Rundgang durch Miesbach spüren wir schaurige und traurige Orte auf. Lassen Sie sich auf eine andere Seite der Stadt ein.

22.11.25, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Amtsgericht, Rosenheimer Straße 16, Miesbach

Euro 12

Gesellschaft und Leben

160

Herz ist Trumpf – Schafkopf Einstieg

Franz Xaver Heinritzi

Schafkopf ist das beliebteste traditionelle Kartenspiel Bayerns. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. An drei Abenden lernen Sie Grundregeln und Strategien und wissen, dass „ich spiele mit der Alten“ nichts mit einer abwertenden Bezeichnung einer Frau zu tun hat, sondern zur Schafkopfsprache gehört! Am vierten Abend können Sie das Gelernte dann in einem kleinen Schafkopfturnier unter Beweis stellen.

4x dienstags, ab 13.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1 gebührenfrei, Spenden an die Bürgermeister Heinritzi Jugendstiftung sind gerne gesehen

182

Innere Freiheit und neue Kraft im Alltag finden

Uschi Holstein

Wie gelingt es, alte Lasten hinter sich zu lassen und das Leben wieder frei, kraftvoll und bewusst zu gestalten? An diesem Abend verbinden wir praktische Impulse zur emotionalen Entlastung mit der Lehre Neville Goddards. Sie erfahren, wie Sie durch bewusste Wahrnehmung, Vorstellungskraft und geistige Neuorientierung zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Freiheit finden. Ein Abend für alle, die sich nach einem Neubeginn, innerem Frieden und der Rückverbindung mit der eigenen Schöpferkraft sehnen.

Montag, 10.11.25, 18.30 – 20.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt Euro 16

183

Workshop: Lebensfreude wiederentdecken

Uschi Holstein

Manchmal ist es Zeit, Ballast abzuwerfen – und sich selbst neu zu begegnen. In diesem Workshop entdecken Sie Wege, um emotionale Blockaden und alte Muster hinter sich zu lassen. Mit praktischen Übungen, Impulsen und achtsamem Austausch öffnen wir gemeinsam einen Raum für Lebendigkeit, Leichtigkeit und neue Kraft. Ein Tag für alle, die sich innerlich freier und lebendiger fühlen möchten.

Sonntag, 18.01.26, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 40

192

Trauercafé – Mut machendes Angebot für Trauernde

Annemarie Schmid

Das Trauercafé gibt Trauernden die Möglichkeit, andere Trauernde zu treffen. Menschen, die Ähnliches erlitten haben und einander vielleicht besser verstehen können. Die gemeinsame Zeit mit der Trauerbegleiterin soll Raum geben, sich auszutauschen über Traurigkeit und Lichtblicke, Verzweiflung und Hoffnungen. Die Veranstaltung ist offen für alle, unabhängig wie lange der Verlust zurück liegt.

5x jeden 1. Dienstag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr vhs-Geschäftsstelle, R1

gebührenfrei

193

Workshop: Trauer verstehen – Neue Kraft finden nach dem Verlust

Uschi Holstein

Trauer ist individuell. Und doch stehen alle Trauernden vor ähnlichen Herausforderungen: Schmerz, Leere, Veränderungen im Alltag. In diesem Workshop erhalten Sie Raum für Ihre persönliche Trauer, einfühlsame Impulse und stärkende Übungen. Ein stiller, achtsamer Tag, um durchzuatmen, zu verstehen – und neue Kraft zu schöpfen.

Sonntag, 16.11.25, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 40

194

Trauernde verstehen und begleiten – Ein Abend für Angehörige, Freunde und Kollegen

Uschi Holstein

Wenn ein Mensch trauert, fühlen sich viele im Umfeld hilflos oder sprachlos. Was hilft wirklich? Was ist gut gemeint, aber vielleicht verletzend? An diesem Abend erhalten Sie praktische Impulse und einfühlsames Wissen darüber, wie Sie Trauernde achtsam und mitfühlend begleiten können – ohne Ratschläge, aber mit echter Präsenz. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Angehörige, Freund:innen oder Kolleg in einer Zeit der Trauer unterstützen möchten.

Montag, 24.11.25, 18.30 – 20.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 16



Beruf und EDV

220

Fit fürs Büro – Modul I: MS Office Grundlagen

Herlinde Markau

In diesem Modul erhalten Sie eine Einführung in das Dateimanagement und die wichtigsten Office-Anwendungen.

Dateimanagement: Windows Explorer, Desktop, Ordnerstrukturen

Word: Texte erfassen, speichern, drucken und öffnen, Fehler korrigieren, Textteile bearbeiten, Texte formatieren, Datum, Kopf- und Fußzeilen einfügen, Seitenlayout.

Excel: Text und Zahlen eingeben und formatieren, automatisches Ausfüllen, Kopieren, Rechnen mit einfachen Formeln, relative und absolute Zellbezüge, Tabellenblätter bearbeiten, Tabellen gestalten mit Rahmenlinien und Grafikobjekten.

Outlook: Grundeinstellungen, einfache Nachrichten erstellen, senden und beantworten, Kontakte anlegen, Termine im Kalender eintragen, Aufgaben erstellen.

4x dienstags, ab 21.10.25, 18.30 – 21.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 140

221

Fit fürs Büro – Modul II: MS Office Aufbau

Herlinde Markau

In diesem Modul erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Office-Paketes.

Word: Geschäftsbriefe, Seriendruck, Vorlagen erstellen und verwenden, Flyer erstellen, Gliederung Excel: Formeln und Funktionen anwenden, Pivot-Tabellen, Sortieren und Daten filtern, Diagramme erstellen und anpassen

Outlook: Anlagen per E-Mail verschicken, öffnen, speichern, Signatur, E-Mail Ansicht, Kontaktsicht, Kalenderansicht, Besprechung festlegen, Aufgaben erteilen, Outlook-Optionen, Archiv

Voraussetzung: Kenntnisse aus Kurs 220

4x dienstags, ab 20.01.26, 18.30 – 21.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 140

225

Ordnung ist das halbe Leben

Sabine Mutschke

Nach längerem Arbeiten mit dem PC sammeln sich viele Daten und Programme an. Oft verliert man hierbei nicht nur den Überblick, sondern auch viel Zeit durch das Suchen nach Informationen, die auf dem PC abgelegt sind. Sie lernen, den Desktop individuell zu strukturieren, eine saubere Ordnerstruktur anzulegen und zu verwalten sowie nicht benötigte Programme zu deinstallieren.

Dienstag, 21.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 20

230

Handy Sprechstunde – Hilfreiche Tipps im Umgang mit dem Smartphone

Sabine Mutschke

Entdecken Sie Tricks und Kniffe im Umgang mit dem Smartphone. Gewinnen Sie Sicherheit mit den Möglichkeiten, die in diesem Gerät stecken: Grundfunktionen wie W-LAN und Bluetooth einrichten oder Oberfläche gestalten sowie Einstellungen und Installation nützlicher Apps. Wo muss ich suchen, wenn ich am Gerät bestimmte Einstellungen verändern will? Wie kann ich mit Google-Pay bezahlen oder wie erweitere ich meinen Gerätespeicher?

5x jeden zweiten Dienstag im Monat

ab 14.10.25, Anmeldung nicht notwendig,

Sie können einzelne Termine besuchen

Kulturmühle, Foyer

gebührenfrei

235

Vortrag: Linux als Windows-Ersatz

Werner Bergheim

Die Beendigung des Supports für Windows 10 ist für Oktober 2025 angekündigt. Vielleicht haben auch Sie schon die Meldung an Ihrem PC erhalten, dass Ihr Rechner nicht Windows 11 kompatibel ist? Was können Sie tun? Es gibt die Möglichkeit einfach einen neuen PC mit dem Betriebssystem Windows 11 zu kaufen und sich für Office 365 zu entscheiden. Oder Sie haben die Möglichkeit, Ihren vorhandenen PC/Ihr Notebook auf das kostenlos erhältliche Betriebssystem Linux umzustellen und mit Libre Office zu arbeiten! Der Vortrag beleuchtet Unterschiede und Ähnlichkeiten der beiden Betriebssysteme, Systemvoraussetzungen und -vorbereitung sowie Installation und Ersteinstellungen von Linux.

Mittwoch, 01.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 12

Linux Werkstatt – weg von Windows

Reparatur Cafe Bruckmühl

Sie möchten Ihren etwas älteren Rechner (PC oder Notebook) auch nach dem Support-Ende von Windows 10 im Oktober 2025 weiter sicher nutzen können. Der Umstieg auf ein Linux Betriebssystem ist eine kostengünstige und Ressourcen schonende Variante. Die Linux Experten des Reparatur Cafes Bruckmühl unterstützen Sie dabei. Die Vorbereitung findet als online Besprechung statt, im Anschluss geht es an die gemeinsame Umsetzung. Die Nachbetreuung wird nach Bedarf vereinbart oder geschieht in Chatgruppen.

gebührenfrei bzw. gerne mit Spende, anfallende Materialkosten sind vor Ort abzurechnen.

237

Freitag 27.09.25, 18.00 – 20.00 Uhr online

sowie Samstag 04.10. 14.00 – 17.00 Uhr

238

Freitag 31.10.25, 18.00 – 20.00 Uhr online

sowie Samstag 08.11. 14.00 – 17.00 Uhr

239

Freitag 28.11.25, 18.00 -20.00 Uhr online

sowie Samstag 06.12.25, 14.00 – 17.00 Uhr

240

Freitag 16.01. 18.00 – 20.00 Uhr online

sowie Samstag 24.01. 14.00 – 17.00 Uhr

241

Freitag 27.02.25, 18.00 – 20.00 Uhr online

sowie Samstag 07.03.25, 14.00 – 17.00 Uhr

je Schulungszentrum Heufeld

gebührenfrei

→ 535

Der große CANVA – Einsteigerkurs

Siehe Seite 81

→ 536

Eigenes Journaling Buch gestalten mit CANVA

Siehe Seite 81

SCB
Albert & Thomas
Heinritzi



Bahnhofstr. 16
Tel. 08062 5812

Schlüsseldienst
zuverlässig und günstig

Fenster- und Türensicherungen
Beschlüge · CO₂-Flaschentauch
Gravuren · Messer · Pokale
Profilzylinder · Schleifdienst · Schlösser

Schließenanlagen auch für kleine Anwesen
Autoschlüssel mit Transponder





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 Niveaustufen 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 08062 705070
- persönlich in unserer Geschäftsstelle
- im Internet www.vheinstufungstest.de oder www.sprachtest.de und www.einstufungstests.klett-sprachen.de

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15x	12x	10x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Informationen der einzelnen Kurse. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde gemeinsam, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen.

Die Gebühr wird spätestens am zweiten Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern die Konditionen nicht mehr.

Deutsch als Fremdsprache

Sie lernen grundlegende Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf, erweitern Ihren Wortschatz und üben die Grammatik.

301

Deutsch A1

Grigory Reznikov

Buch: Hier A1.1 Lektion 4

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

14x donnerstags, ab 09.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 133

302

Deutsch A2

Olga Zerr

Buch: Hier A2.1 Lektion 4

Voraussetzung: geringe/mittlere Sprachkenntnisse

14x donnerstags, ab 09.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 133

303

Deutsch B1

Nadejda Lederer

Buch: Hier B1.2 Lektion 12

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

12x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 114

Prüfungen



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen

Die vhs Bruckmühl ist Prüfungszentrum und führt alle Prüfungen in Lizenz des Goethe-Instituts durch.

Goethe-Zertifikat B1

Das Goethe-Zertifikat B1 ist in Deutschland anerkannt als Nachweis von Deutschkenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit und der unbefristeten Aufenthaltsgenehmigung.

Goethe-Zertifikat B2

Das Goethe-Zertifikat B2 ist Voraussetzung, um in Deutschland die Berufsankennung zu bekommen.

Goethe-Zertifikat C1

Das Goethe-Zertifikat C1 ist Voraussetzung für die Berufsankennung in einem akademischen Beruf und befreit ausländische Studierende von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.

Prüfungsort: vhs Schulungszentrum Heufeld, Heufeld, Bruckmühler Str. 27
Dauer: 08.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Prüfungsgebühr:

B1 Euro 215, B2 Euro 235, C1 Euro 290

Prüfungstermine:

www.vhs-bruckmuehl.de oder
www.vhs-sprachpruefungen.de

Unter www.goethe.de finden Sie weitere Informationen für alle Goethe Prüfungen

Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Agnieszka Gaertner

Sie werden auf das Goethe-Zertifikat B1 vorbereitet, lernen alle Prüfungsteile kennen, können Fragen stellen und erhalten wichtige Informationen und Tipps.

304

Samstag, 18.10.25, 09.00 – 14.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 35

305

Samstag, 31.01.26, 09.00 – 14.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 35

Englisch

Sie erweitern ihre Englischkenntnisse in Wortschatz, Grammatik und lernen ihr Sprachwissen sicher im Alltag einzusetzen. Es werden aktuelle Themen aus vielen Lebensbereichen, aber auch landeskundliche Themen bearbeitet.

310

Englisch A1 – Golden Oldies

Erika Weichselbaumer

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

15x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

311

Englisch A1 – Golden Oldies

Meryl Creser-Fritsch

Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse

15x donnerstags, ab 25.09.25, 10.00 – 11.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

312

Englisch A2 – Conversation

Meryl Creser-Fritsch

Voraussetzung: leichte bis mittlere Sprachkenntnisse

15x dienstags, ab 23.09.25, 16.30 – 18.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

313

Englisch A2

Viola Wagener

Buch: Network Now A 2.2

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse

15x mittwochs, ab 24.09.25, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

314

Englisch A2

Erika Weichselbaumer

Buch: Refresh Now A2

Voraussetzung: mittlere Sprachkenntnisse

15x mittwochs, ab 24.09.25, 18.35 – 20.05 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

→ Für alle Sprachkurse gilt:

Kaufen Sie das angegebene Buch erst nach der ersten Kursstunde

→ Bitte beachten Sie:

Eine individuelle Benachrichtigung ist kurzfristig nur digital möglich.

Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse. Vielen Dank!



Französisch

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die französische Sprache von Grund auf lernen möchten – ideal zum Einstieg ohne Vorkenntnisse oder für Personen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen wollen. Sie lernen die Grundlagen der französischen Grammatik, den Wortschatz für alltägliche Situationen und erhalten erste Einblicke in die französische Kultur.

Der Kurs hilft Ihnen, den zu Schulzeiten erworbenen Wissensschatz an Französisch zu reaktivieren und mit Hilfe von kleinen Texten, Liedern und Lernspielen neu zu erleben.

332

Französisch A1 – Einstieg

Julia Osterwald

Voraussetzung: keine oder geringe Sprachkenntnisse
15x montags, ab 29.09.25, 09.00 – 10.30 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
 Euro 143 bei 7 Teilnehmenden

333

Französisch A2 – Auffrischung

Andrea Will

Voraussetzung: vergangene/mittlere Sprachkenntnisse
15x dienstags, ab 23.09.25, 18.15 – 19.45 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
 Euro 143 bei 7 Teilnehmenden

Italienisch

Sie erweitern und vertiefen Ihren Wortschatz und die notwendige Grammatik, die Sie für einen sicheren Umgang mit der italienischen Sprache benötigen. Wissenswertes über Italien und seine Kultur ergänzt den Unterricht.

342

Italienisch A1 – Einstieg

Andrea Will

Voraussetzung: keine
15x donnerstags, ab 25.09.25, 18.15 – 19.45 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 143 bei 7 Teilnehmenden

344

Italienisch B1 – online

Roberta Guhr

Buch: Dieci B1, Lektion 10
 Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse
12x mittwochs, ab 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
 Online
 Euro 114 ab 7 Teilnehmenden



Spanisch

Erlernen Sie auf unterhaltsame Weise die Grundlagen der spanischen Sprache. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für ein lebendiges Unterrichtsklima. Sie erwerben und bauen Ihre Sprachkenntnisse aus und erhalten Einblick in die Kultur und das Temperament Spaniens und Lateinamerikas.

370

Spanisch A1 – Einstieg

Maria Monsalve

Voraussetzungen: keine
12x samstags, ab 27.09.25, 10.00 – 11.30 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
 Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

371

Spanisch A1

Dirkahl Del Río Fernández

Buch: Perspectivas ¡Ya! A1, Rotes Buch, Lektion 7
 Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse
14x montags, ab 22.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 231 bei 4 Teilnehmenden

372

Spanisch A1

Dirkahl Del Río Fernández

Buch: Perspectivas ¡Ya! A1, Rotes Buch, Lektion 14
 Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
15x donnerstags, ab 25.09.25, 08.30 – 10.00 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

373

Spanisch A2

Dirkahl Del Río Fernández

Buch: Perspectivas ¡Ya! A2, Gelbes Buch, Lektion 11
 Voraussetzung: mittlere/gute Sprachkenntnisse
15x donnerstags, ab 25.09.25, 10.00 – 11.30 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

374

Spanisch A2

Dirkahl Del Río Fernández

Buch: Perspectivas ¡Ya! A2, Gelbes Buch, Lektion 15
 Voraussetzung: mittlere/gute Sprachkenntnisse
14x montags, ab 22.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
 Euro 133 ab 7 Teilnehmenden

375

Spanisch C1 – Konversation

Solveigh von Gabler

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse
14x dienstags, ab 23.09.25, 10.30 – 12.00 Uhr
 vhs-Geschäftsstelle, R2
 Euro 182 bei 5 – 6 Teilnehmenden

Russisch

385

Russisch A1 – für Fortgeschrittene

Grigory Reznikov

Dieser Kurs bietet Ihnen den Einstieg in die Russische Sprache und Schrift. Neben dem alltäglichen Wortschatz entwickeln Sie schrittweise die grundlegenden Sprachstrukturen und die notwendige Grammatik sowie die Übung mit den kyrillischen Schriftzeichen.
 Voraussetzungen: leichte Sprachkenntnisse
15x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 130 bei 5 – 6 Teilnehmenden

Arabisch

Arabisch

Rana Chou Al Kred

In diesem Kurs lernen Sie das moderne Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen. Es wird das arabische Schriftbild geübt sowie die anfangs ungewohnte Aussprache.
 Lehrbuch: Kalamuna, Hueber

390

Arabisch A1

Voraussetzungen: geringe Sprachkenntnisse
14x montags, ab 22.09.25, 17.00 – 18.15 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
 Euro 193 bei 4 Teilnehmenden

391

Arabisch A1 – für Fortgeschrittene

Voraussetzungen: leichte Sprachkenntnisse
14x montags, ab 22.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr
 vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
 Euro 133 ab 7 Teilnehmenden

bew Akademie
 Bildung • Entwicklung • Wachstum
 Vorbereitung auf IHK Prüfungen
 Azubi | Ausbilder | Inhouse
 www.bew-zukunft.de



bew Zukunft
 Bildung • Entwicklung • Wachstum
 Moderne Räume für Ihre
 Veranstaltung zu vermieten
 www.bew-seminarraum.de



Wir sind für Sie da!



83052 Bruckmühl ■ Tel. 0 80 62 / 13 03



www.elektro-plank.de

Entspannung, Stressbewältigung

→ Bitte beachten Sie:

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

In diesen Veranstaltungen stehen das Erlernen und Üben von (Selbst-) Behandlungstechniken zum Erkennen und Verringern von Belastungen, Stressabbau und Förderung von Ausgleich und Entspannung im Vordergrund.

→ Detaillierter Kursplan siehe www.vhs-bruckmuehl.de

Yoga, Qi Gong

In diesen Veranstaltungen stehen das Erlernen und Üben von (Selbst-) Behandlungstechniken zum Erkennen und Verringern von Belastungen, Stressabbau und Förderung von Ausgleich und Entspannung im Vordergrund.

Yoga

Yoga ist Teil einer uralten indischen Philosophie, die sich mit allen Fragen des Lebens und der ganzheitlichen Gesundheit beschäftigt. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) kann jeder Mensch lernen, seine Aufmerksamkeit in Zusammenhang mit sich selbst zu steigern und mehr Selbstverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Atem- und Meditationsübungen (Pranayama und Dhyana) wie auch Handhaltungen (Mudras), Finger und Augenübungen können Teil der Stunde sein.

Durch regelmäßiges Üben können Sie bessere Stress-Resistenz, innere Ruhe, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems und des gesamten Körpers erreichen.

Bei allen Yoga Kursen bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Handtuch; Yoga Gurt und Block, wenn vorhanden

400

Suna Ubben

15x montags, ab 22.09.25, 08.00 – 09.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 113

401

60+

Suna Ubben

15x montags, ab 22.09.25, 09.30 – 11.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 135

402

Nicole Buschbeck

15x dienstags, ab 23.09.25, 18.15 – 19.15 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 90

403

Nicole Buschbeck

15x dienstags, ab 23.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 90

404

Leela Carow

15x mittwochs, ab 24.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 135

405

Basiskurs

Aileen Ettenhuber

13x freitags, ab 26.09.25, 08.15 – 09.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 117

406

Aufbaukurs

Aileen Ettenhuber

13x freitags, ab 26.09.25, 10.00 – 11.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 117

411

für einen starken Beckenboden

Anja Wieser

14x montags, ab 22.09.25, 19.30 – 20.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 105

417

Dance Yoga Workshop

Leela Carow, Emily Wottke

Im Yoga Dance Flow erleben Sie eine fließende Kombination aus sanften Yoga-Posen und energetischen Tanzbewegungen. Der Kurs fördert Flexibilität, stärkt den Körper und sorgt für einen Einklang mit dem inneren Rhythmus. Egal, ob erfahren oder nicht, inspiriert von der Musik finden alle in Ihren persönlichen Flow!

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken
Samstag, 18.10.25, 15.00 – 18.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 20



423

Harmonieübungen des Tai Chi – Qigong*Olga Zerr*

Die Harmonieübungen sind eine moderne Übungsreihe, leicht zu erlernen und sprechen viele verschiedene Muskelgruppen an. Ästhetische Bewegungsbilder legen den Fokus auf die Körperhaltung und tragen so zu einer besseren Körperwahrnehmung und Entspannung bei. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet und weitgehend auch im Sitzen durchführbar.

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch

12x mittwochs, ab 24.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 72

424

Qigong Crashkurs*Olga Zerr*

Sie erhalten einen Einblick in die Qigong Grundlagen und erlernen wertvolle „Handwerkzeuge“ wie beispielsweise die Schüttelübung. In Kurzform werden die 18-fachen-Harmonieübungen des Taiji-Qigong vorgestellt und praktiziert. Abschließend wird das „Standset“ gezeigt, dieses beinhaltet Übungen im Stehen, die eine aufrechte Haltung, Muskel An- und Entspannung sowie psychische Erholung als Wirkung haben. Sie erhalten viele Tipps, wie die Übungen im Anschluss zuhause weiter praktiziert und gefestigt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, evtl. Schreibzeug.

Samstag, 27.09.25, 09.00 – 12.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 20

425

Augen Qigong – sanfte Übungen für besseres Sehen*Olga Zerr*

Sie lernen, wie Sie selbst zu Hause das Augen Qigong praktizieren und einüben können. Wichtige Akupressurpunkte rund ums Auge, Übungen im Stand und zur Verbesserung der Sehkraft werden vorgestellt und eingeübt. Der Kurs schließt mit einem kurzen Theorieteil.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibzeug, evtl. kleine Brotzeit

Samstag, 31.01.26, 09.00 – 12.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 20

Gymnastik

In diesen Kursen erlernen Sie gezielte Übungen zur Vermeidung von Dysbalancen, Bewegungseinschränkungen und daraus resultierenden Schmerzen. Daneben werden Übungen für das Herz-Kreislaufsystem, Kraft, Gelenkstabilität und -flexibilität sowie die koordinativen Fähigkeiten vermittelt und eingeübt.

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule als Lebenssäule steht im Mittelpunkt dieser funktionellen Gymnastik. Effektive Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen werden mit verschiedenen Entspannungsmethoden kombiniert. Die Übungen sind zum Teil auch am Arbeitsplatz und zu Hause einsetzbar.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

430

Kerstin Dürr

16x dienstags, ab 16.09.25, 09.20 – 10.20 Uhr
Bürgersaal
Euro 96

431

Kerstin Dürr

16x dienstags, ab 16.09.25, 10.25 – 11.25 Uhr
Bürgersaal
Euro 96

432

Kerstin Dürr

16x mittwochs, ab 17.09.25, 09.05 – 10.05 Uhr
Bürgersaal
Euro 96

433

plus Cardiotraining und Warmup mit motivierender Musik*Kerstin Dürr*

16x mittwochs, ab 17.09.25, 10.10 – 11.10 Uhr
Bürgersaal
Euro 96

434

mit Stretching*Christa Schäffer*

15x mittwochs, ab 01.10.25, 17.45 – 18.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 90

435

mit Gleichgewichtstraining*Kerstin Dürr*

16x donnerstags, ab 18.09.25, 08.00 – 09.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 96

436

Online*Kerstin Dürr*

Bitte bereithalten: Gymnastikmatte, Handtuch, Wasserflaschen, Redondoball, Stab, Pezziball, Hocker, Theraband

16x donnerstags, ab 18.09.25, 11.15 – 12.15 Uhr
Online
Euro 96

437

Stefanie Schreiber

15x freitags, ab 26.09.25, 10.00 – 11.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 90

438

Feldenkrais® – achtsames Bewegen*Astrid Neumann*

Erweitern Sie Ihre Bewegungsfähigkeit, lösen Sie Einschränkungen auf Grund von Verletzungen oder Unfällen, zu langem Sitzen oder Stress – ganz behutsam. Bewusstes Bewegen ermöglicht, die eigene Körperwahrnehmung aufzubauen. Die Feldenkrais-Methode ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Gymnastik Matte, warme Socken, Decke, Handtuch oder kleines flaches Kissen

10x mittwochs, ab 01.10.25, 09.00 – 10.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 60

439

Beckenbodengymnastik*Roswita Jelitto*

Mit gezielten Übungen vermeiden Sie Haltungsschwächen, Rückenprobleme, Migräne und Harninkontinenz. Der Körper wird bewusster wahrgenommen, die Muskulatur gestärkt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Kissen

10x donnerstags, ab 25.09.25, 08.30 – 09.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 60

Egal ob Privatkunde, Bastler oder Profiwerkstatt.
Wir haben für Sie genau den Artikel, den Sie benötigen.

Autoteile & Zubehör, Werkzeuge,
Lacke und Werkstatteinrichtung

www.autoteile-wiesboeck.de

Wiesböck
Autoteile & Zubehör

Fitness

Fitter zu werden ist ein Prozess, bei dem viele Faktoren miteinbezogen werden. Das Erlernen und Festigen von kräftigenden, koordinativen und kreislauffordernden Übungen ist genauso Bestandteil wie das Verbessern der Beweglichkeit und der Bewegungsausführung. Sie lernen wie Sie gesünder und leistungsfähiger in Beruf und Alltag werden können.

440

Dance Workout

Leela Carow

Die Verbindung von Tanz und Fitness verspricht nicht nur jede Menge Spaß, sondern trainiert auch Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdauer. Zu verschiedenen Musikrichtungen wie z. B. Hip-Hop, Reggaeton, Latin und Pop wird gemeinsam getanzt und trainiert. Für alle Altersgruppen geeignet!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch

15x montags, ab 22.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Theaterhalle

Euro 90

La Kossa®: Tanzfitness auf Basis der afrikanischen Tanzkultur

Ariane Fritzsche

Hier ist gute Laune garantiert! Zu modernen Beats wie Afrobeats, Amapiano, Ndombolo, Makossa wird eine Tanzchoreo pro Einheit geübt. So bleibt ausreichend Zeit, die neuen Tanzschritte zu lernen. La Kossa® ist das Dance Workout, mit dem Koordination, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein gestärkt werden, während die Kalorien nur so purzeln.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

441

7x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 42

442

7x dienstags, ab 25.11.25, 18.00 – 19.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 42



Bodyfit

Nach einer Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches die Muskulatur kräftigt, mobilisiert und dehnt. Mit Spaß steigern Sie Ihre Fitness und trainieren gezielt Muskelbereiche wie z. B. Bauch, Rücken und Po. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

444

Veronika Weichinger

15x dienstags, ab 30.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 90

445

Doris Langara

15x donnerstags, ab 25.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 90

446

Fit in den Tag

Veronika Weichinger

Nach einer kurzen Aufwärmphase stehen Stabilisation, Toning und Koordination auf dem Programm um frisch aber unverschwitz in den Tag zu starten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

15x donnerstags, ab 02.10.25, 07.00 – 07.45 Uhr

Bürgersaal

Euro 69

Fitness Gymnastik

Neben der Ausdauererschulung stehen ein abwechslungsreiches Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining mit propriozeptiven Trainingselementen zu motivierender Musik auf dem Programm. Verschiedene Fitness- und Kleingeräte kommen zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

450

Kerstin Dürr

16x dienstags, ab 16.09.25, 08.00 – 09.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 120

451

Barbara Eggert

15x donnerstags, ab 25.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90

452

Barbara Eggert

15x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90



Markt-Apotheke Bruckmühl



Premium Lieferdienst

schnell, zuverlässig, gratis

- auch samstags -



Reformhaus

Bahnhofstraße 2

Vitalstudio

www.apotheke-bruckmuehl.de

08062-2396

info@apotheke-bruckmuehl.de

FABIAN FRIED
 Oberholzham 5a, 83052 Bruckmühl ☺
 0179 / 6612312 ☐ 08062 / 8086060 ☎
 fabianfriedbaggerbetrieb@googlemail.com ☒

F. FRIED
 BAGGER - UND PFLASTERARBEITEN

453

Bauch, Beine, Po

Stephanie Wimmer

Mit motivierender Musik zielt dieser Kurs auf die Straffung und effektive Kräftigung des gesamten Körpers. Nach einem intensiven Warm-up wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten trainiert wobei der Fokus auf den Körperzonen Bauch, Beine und Gesäß liegt.

15x donnerstags, ab 25.09.25, 09.00 – 10.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 90

448

Fit mit der Langhantel

Maximilian Heinritzi

Das Training mit Gewichten und dem eigenen Körpergewicht zu fetziger Musik ist geeignet für jedes Alter und viele Leistungsstufen, trainiert den gesamten Körper und ist sehr fordernd. Durch funktionelle Übungen mit großer Wiederholungszahl aber relativ wenig Gewicht werden Kraftausdauer und Koordination verbessert, durch stetige Haltungskorrekturen die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
15x donnerstags, ab 25.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 90

Pilates

Im Pilates liegt der Schwerpunkt auf einer konzentrierten Bewegungsausführung und einer bewussten Atmung. Es werden dabei gezielt die tiefen und stabilisierenden Muskeln im Bereich der Wirbelsäule trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

455

Saskia Tajib

15x dienstags, ab 23.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 90

456

Julia Kuchler

15x mittwochs, ab 24.09.25, 17.40 – 18.40 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 90

Wintergärten

Terrassendächer - Faltdanlagen
Schiebetüranlagen - Glasfassaden
Wir gestalten individuelle Glasbauten
nach Ihren Wünschen



SOLARLUX®

Große Ausstellung
Beratung bis Umsetzung

Fenster·Türen

WOLF

Münchner Str 9
83052 Bruckmühl/Heufeld
Tel. 0 80 61 / 90 700

www.wolf-fenster.de

Mo-Fr: 09:30-12:00 u. 13:00-18:00, Sa: 09:30-13:00

Salus



DER SCHLUCK, DEN DU BRAUCHST!



14 kg Obst und Gemüse in einer Flasche^{b)}

a) Vitamin C, D und Zink unterstützen das Immunsystem. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

b) 250ml One Essence 75 Elements enthalten vergleichbar viele Vitalstoffe wie 14 kg ausgewähltes Obst und Gemüse.

Unsere Kraft liegt in der Natur

www.oneessence.de

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Gymnastik für Senioren

Das (Wieder-) Erlernen von schonenden und sicheren Bewegungen stellt einen wichtigen Aspekt der Prävention im Alter dar. Beispielsweise ist es wissenschaftlich erwiesen, dass eine regelmäßige höhere Belastung des Knochen-Band Apparates Osteoporose vorbeugt oder verlangsamen kann. In diesen Kursen reaktivieren Sie ihre koordinativen Fähigkeiten und erlernen präventive Maßnahmen zur Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

465 Fit von Kopf bis Fuß

Kerstin Dürr

Gehirn und Reflexe bleiben, indem sie wie ein Muskel immer wieder trainiert und gefordert werden, auch mit zunehmendem Alter leistungsfähig und aktionsbereit. Besonders gut funktioniert dies in Kombination mit Bewegungseinheiten wie Koordinations-, Reaktions- und Multitasking-Übungen mit oder ohne Geräten. Bitte mitbringen: Turnschuhe, ggf. Lesebrille

**16x donnerstags, ab 18.09.25, 09.05 – 10.05 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

466 Gesund und Fit 60+

Kerstin Dürr

In diesem seniorengerechten Ganzkörpertraining stehen Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen der Rumpf- und Beinmuskulatur im Vordergrund. Ein neuromuskuläres Koordinations- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe im Rahmen der Osteoporose-Prävention sind ein weiterer Kursschwerpunkt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe

**16x mittwochs, ab 17.09.25, 08.00 – 09.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

Gymnastik 60+

Helga Christoph

... für mehr Beweglichkeit und Koordination. Gesund und beweglich alt werden, wer wünscht sich das nicht? Diese Gymnastik ist abgestimmt auf den Bewegungsablauf älterer Menschen und trägt dazu bei, dass Sie auch im Alter fit und beweglich bleiben. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch

**467
18x montags, ab 22.09.25, 09.45 – 10.45 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 63**

**468
19x donnerstags, ab 25.09.25, 09.45 – 10.45 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 67**

Ernährung, Kochen

470 Ich schaff das – Der Ernährungskurs

Heike Stöcker

Welche Einstellung bringt Sie langfristig zu Ihrem Ernährungs-Ziel? Disziplin, Kontrolle oder vielleicht doch eher liebevolle Selbstfürsorge? Wie richten Sie sich innerlich danach aus? Sind Sie noch in einem mühsamen Kampfmodus oder nutzen Sie schon die erfolgreiche Technik des positiven Visualisierens – von der sogar Profisportler seit langer Zeit profitieren. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie diese effektive Methode für die Ernährungsumstellung nutzen können – um den Herausforderungen auf Ihrem Weg mit Gelassenheit zu begegnen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schere, Kleber

**Sonntag, 11.01.26, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 25 + Materialkosten und Workbook Euro 20
(bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)**

471 Fasten

Bianca Tuschy

Fasten regt nicht nur die körpereigene Reinigung an, es hat auch jede Menge positive Effekte auf den Geist. Sie lernen in dieser Woche selbständig zu fasten, entweder mit der Buchinger Methode oder dem Basenfasten. Am ersten Abend werden alle Schritte besprochen und Sie bekommen eine Anleitung. Zwei weitere Termine helfen, dabei zu bleiben und sich richtig zu verhalten. Neben den Gruppenabenden erhalten Sie eine persönliche Betreuung per Whatsapp durch die Fasten- und Ernährungsberaterin.

**3x: 28.01., 02.02., 05.02.26
jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
Euro 45**

472 Herbstküche

Bianca Tuschy

Eine leichte, pflanzenbasierte Feierabendküche ist im Herbst schnell zubereitet und spendet mit den jahreszeitlich passenden Zutaten Wärme, Energie und Behaglichkeit. Dabei geht es nicht nur um Kürbisgewächse, Kraut und Wurzelwerk – in der Herbstküche finden sich auch aromatische Pilze, nussige Maronen und spätreifende Obstsorten. Daraus lassen sich einfache, aber raffinierte Gerichte zaubern, die Körper und Seele gleichermaßen guttun.

**Donnerstag, 23.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 12 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)**

473 Linsen & Co. – leckere Gerichte mit Hülsenfrüchten

Bianca Tuschy

Gönnen Sie sich einen kulinarischen Abend mit schnell zubereiteten Gerichten aus und mit Hülsenfrüchten. Von Linsen über Bohnen, Erbsen oder auch Tofu ist den Geschmacksknospen keine Grenze gesetzt und Sie werden erstaunt sein, wie einfach und lecker die Gerichte gelingen.

**Donnerstag, 13.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 12 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)**

474 Ayurvedischer Kochworkshop & Doshatest

Bianca Tuschy

Sie wollten schon immer mal in die ayurvedische Kochwelt hineinschnuppern? In diesem Kurs lernen Sie die Sichtweise traditioneller Ernährungslehren kennen und erhalten Tipps und Tricks wie Sie Ihren Körper individuell unterstützen können und ein besseres Gespür für die einzigartigen Bedürfnisse des eigenen Körpers entwickeln.

**Samstag, 06.12.25, 09.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 27 + Verzehrgeld Euro 15 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)**



Bioland® - Gärtnerei
Am Hainerbach

Gemüseboxe und Hofladen
Forellenweg 21 · 83052 Bruckmühl · www.hainerbach.de



477 Die arabische Küche

Rana Chou Al Kred

Die arabische Küche begeistert mit ihrer Vielfalt an Aromen, Gewürzen und liebevoll zubereiteten Speisen. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung von Kabsa – einem traditionellen Reisgericht mit gewürztem Reis, Nüssen und zartem Hähnchenfleisch. Dazu servieren wir die frische Tomatensauce „Daqous“, die dem Gericht eine besondere Note verleiht. Freuen Sie sich auf ein authentisches Kocherlebnis, das die Herzlichkeit und Wärme der arabischen Gastfreundschaft erlebbar macht. Bitte mitbringen: Küchentuch, Behälter für übrig gebliebenes Essen.

Samstag, 18.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

478 Afrikas Küche entdecken – zwei Gerichte zum Verlieben

Ariane Fritzsche

Die Afrikanische Küche ist vielfältig, herzhaft und voller Seele. In diesem Kochkurs werden zwei typische Gerichte zubereitet: cremiger Maisgrieß mit würziger Okrasoße und gegarte Yamswurzel mit Erdnusssoße. Beide Gerichte zeigen die bunte, aromatische Welt afrikanischer Esskultur – einfach, sättigend und voller Geschmack.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Brotzeitbox/Gläser

Samstag, 24.01.26, 09.30 – 12.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

475 Zuckerfreie Weihnachtsbäckerei

Heike Stöcker

Gerade in der Weihnachtszeit ist es sehr verlockend zu naschen. Kein Problem mit den zuckerfreien Rezepten der Dozentin. Im Kurs bereiten Sie köstliche Weihnachts-Backwaren zu, die ausschließlich mit natürlichen Zuckeralternativen gesüßt sind und nur vollwertige Zutaten enthalten. So steht der schönsten Zeit des Jahres nichts mehr im Wege!

Bitte mitbringen: verschiedene Behälter für den Transport der Backwaren

Samstag, 29.11.25, 09.30 – 12.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

476 Zuckerfreie Kuchen selberrmachen

Heike Stöcker

Was wäre ein Fest ohne einen köstlichen Kuchen – nur halb so schön, oder? Aber muss so ein Kuchen immer so wahnsinnig ungesund sein? Natürlich nicht, weiß die Dozentin. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Mini-Kuchen zu, die ausschließlich mit gesünderen Zuckeralternativen gesüßt sind und weitere nahrhafte Zutaten enthalten. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Bitte mitbringen: großes Backblech für den Transport der kleinen Kuchen

Sonntag, 26.10.25, 09.30 – 12.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

479 Weihnachtliche Köstlichkeiten aus Panama

Dirkahal Del Río Fernández

An diesem Abend bereiten Sie zwei klassische Gerichte der lateinamerikanischen Küche zu: Kokosreis mit Taubenerbsen, geschmortes Huhn und marinierte Zwiebeln und außerdem Kochbananen gefüllt mit Käse. Als Nachspeise gibt es noch die Sopa borracha („Betrunkene Suppe“). Bei Latino-musik sowie einfachen Redewendungen auf Spanisch erleben Sie die panamaische Küche hautnah. ¡Buen provecho!

Samstag, 22.11.25, 16.00 – 19.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

480 Brotbacken mit Natursauerteig

Josef Messerer

Sein eigenes Brot zu backen liegt im Trend und ist dabei sehr traditionell. Die Familie Messerer fertigt seit drei Generationen Backwaren für Bruckmühl und Umgebung. Schritt für Schritt erfahren Sie die Herstellung eines aromavollen Sauerteiges und wie daraus ein schmackhaftes Brot entsteht. Sie fertigen Ihr eigenes Brot (Bauernbrot, Roggenmischbrot), erfahren während der Gär- und Backzeit bei einer Tasse Kaffee die Tricks der Brotbackkunst.

Bitte mitbringen: Schüssel für Brotteig, kleines Gefäß für Sauerteig, Küchenschürze, Lieblingszutaten (z. B. Röstzwiebeln, Gewürze, Tomatenstückchen)

Dienstag, 11.11.25, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Café Bäckerei Messerer, Högling
Euro 28 + Verzehrgeld Euro 10 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)



PHYSIO THERAPIE KASTNER

**REHABILITATION
UND PRÄVENTION**

08061 / 93 99 160
Bruckmühler Str. 23
83052 Bruckmühl

kontakt@physiopraxis-kastner.de
Termine nach Vereinbarung
www.physiopraxis-kastner.de

Mentale Gesundheit, medizinische Themen

490

Meditation für innere Ruhe und Klarheit

Uschi Holstein

Finden Sie mit einfachen, traumasensiblen Meditationsübungen zu innerer Ruhe und emotionaler Stabilität. Vorerfahrung ist nicht erforderlich – der Kurs eignet sich besonders für Menschen mit stressigem Alltag. Bitte Yogamatte und Kissen mitbringen.

Donnerstag, 04.12.25, 19.15 – 21.15 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 16

491

Handauflegen – Entspannung durch achtsame Berührung

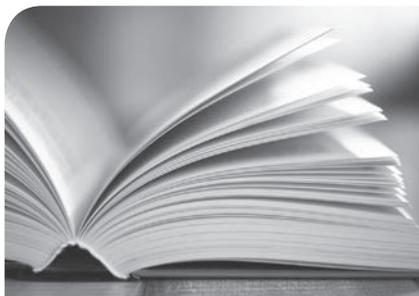
Uschi Holstein

In diesem Kurs erfahren Sie, wie das sanfte Auflegen der Hände bei sich selbst und in achtsamer Begegnung mit anderen Stress lösen und inneres Wohlbefinden stärken kann. Mit einfachen Übungen und stärkenden Impulsen kommen Körper und Seele zur Ruhe – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte Yogamatte und Kissen mitbringen.

Sonntag, 25.01.26, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 40



Literatur, Schrift

500

Literaturkurs

Cornelia Ahrens

Historische Begebenheiten, politische Entwicklungen, die größten Gefühle und ewige Wahrheiten – unabhängig von Zeit und Raum sind sie in Büchern für uns im Wortsinn zum Greifen nah. Literatur kann Simulationsraum sein für Wirklichkeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie bietet uns die Chance, ein Universum zu durchqueren, verschiedene Lebensmodelle zu hinterfragen und geschichtliche Prozesse zu analysieren. „Nie verlässt der Weise seinen besten Freund, das Buch“! Die Buchliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde; erstes Buch: Katherine Mansfield „In der Bucht“
Termine: 24.09., 08.10., 29.10., 12.11., 03.12., 17.12.25, 07.01. und 28.01.26

8x mittwochs, ab 24.09.25, 09.00 – 10.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R2

Euro 72

501

Kompaktkurs Kreatives Schreiben

Leah Wizelman

Sie möchten einen Roman schreiben. Aber wie geht man das an, findet oder entwickelt Ideen? Wie plant und strukturiert man einen Roman? In diesem Kurs lernen Sie, wie man beispielsweise einen fesselnden Anfang schreibt, glaubhafte und interessante Charaktere entwickelt und welchen Effekt die verschiedenen Erzählperspektiven haben. Sie erfahren, wie man Hintergrundgeschichte einflechtet, authentisch klingende Dialoge erzeugt und wie man Spannung aufbaut und packende Szenen schreibt.

Anhand von Theorie, anschaulichen Beispielen und Übungen vermitteln die Workshops die Grundlagen und Techniken des kreativen Schreibens. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen oder vertiefen möchten. Im Preis enthalten sind umfangreiche Theorieunterlagen zu jedem Workshop.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme wird ein Computer oder Laptop mit stabiler Internetverbindung, ein Lautsprecher oder Kopfhörer und ein Mikrofon bzw. ein Headset benötigt. Die Teilnahme mit Webcam ist optional.

Termine: 04.10., 01.11.25, 24.01., 07.02.26

4x samstags, ab 04.10.25, 10.00 – 15.00 Uhr
Online

Euro 160

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Zeit für neue Perspektiven!

Berufsbegleitend, Vollzeit, online, mit Zertifikat oder Prüfung?
Wir haben in Rosenheim die passende Weiterbildung für Sie!

- ♦ E-Commerce Manager/-in IHK
- ♦ Gepr. Berufsspezialist/-in für fremdsprachige Kommunikation - Englisch
- ♦ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ♦ Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- ♦ Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- ♦ Gepr. Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ♦ Gepr. Logistikmeister/-in
- ♦ Gepr. Personalfachkaufmann/-frau
- ♦ Projektmanager/-in IHK

ANMELDUNG
& BERATUNG



Cornelia Gruber
Tel. 08031 2308 400

Weitere Anbieter und Angebote: main-now.de

Alle Infos auf: www.ihk-akademie-muenchen.de/rosenheim

IHK Akademie
München und Oberbayern

Malen, Zeichnen

510

Motive und Techniken im Aquarell

Ulrike Kirchner

Beliebte und eher selten gemalte Motive und die verschiedensten Aquarelltechniken stehen in diesem Semester im Fokus. Am 1. Abend wählen wir unsere Themen und Motive gemeinsam aus und setzen sie dann in spannende Aquarelle um. Bitte mitbringen: Aquarellausrüstung, als Motive für den 1. Abend: Herbstliches, z. B. Blätter und Zapfen, Äpfel oder Kürbisse, Kerzen, Teeservice, Herbststrauß o. ä. Termine: 06.10., 27.10., 08.12.25, 12.01.26

4x montags, ab 06.10.25, 19.00 – 21.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,

vhs Werk-Atelier

Euro 60

511

Malen mit Acryl

Ulrike Kirchner

Lasur- und Spachteltechnik, Wischtechnik, verschiedene Grundierungen, abstraktes oder realistisches Malen mit Pinsel, Spachtel, Finger, Lappen – das Malen mit Acryl eröffnet unzählige Möglichkeiten und weckt unsere Kreativität. Mit einer gelungenen Komposition, ungewöhnlichen Farben und starken Kontrasten entstehen reizvolle und sehr individuelle Bilder.

Bitte mitbringen: Pinsel, Spachtel, bei Bedarf Grundiermasse und Strukturmaterial (z. B. Sand), Leinwände oder festes Aquarellpapier, Acrylfarben, viele Lappen, Bleistift, Kohle oder Pastellkreide zum Vorzeichnen, Fotos als Motive, Fön, Abdeckmaterial für die Tische.

Termine: 01.10., 15.10., 03.12.25, 07.01., 28.01.26

5x mittwochs, ab 01.10.25, 19.00 – 21.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,

vhs Werk-Atelier

Euro 75

512

Intuitive Collagen: „Die Seele baumeln lassen“

Béatrix Rautenberg

In diesen beiden Online-Workshops erkunden Sie die vielfältigen Möglichkeiten, mit denen Sie über intuitive Collagen Ihre Gefühle kreativ ausdrücken können. Sie beginnen gemeinsam mit der Gruppe ein Journal, in dem Sie Ihre Collagen kreieren und sammeln können. Es entsteht eine Art visuelles Tagebuch, in das alles einfließen kann, was Sie persönlich bewegt.

Schenken Sie sich Zeit für freien kreativen Selbstausdruck und erleben Sie Freude am individuellen Gestalten. Keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Materialliste und Zoom-Link werden vor Kursbeginn per E-Mail versendet

Termine: 27.09., 11.10.25

2x samstags, ab 27.09.25, 10.30 – 13.00 Uhr online

Euro 45



Meditatives, intuitives Malen

Ernst F. Völker

Das intuitive, kreative Malen ist für alle Menschen gedacht, die ihre Freude am spontanen Erleben wieder entdecken oder vertiefen wollen! Die Anleitungen an diesem Kurstag folgen eher der Befreiung von „der Angst, Fehler zu machen“ und „nicht gut genug zu sein“, als Kunststile zu vermitteln. Es geht vielmehr darum, sich ohne Leistungsdruck und Bewertungskriterien dem Abenteuer Farbe zu öffnen.

Bitte mitbringen: Neugierde, Offenheit für die entstehenden Werke

513

Samstag, 27.09.25, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 25 + Material Euro 9 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

514

Samstag, 25.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 25 + Material Euro 9 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

515

Samstag, 29.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 25 + Material Euro 9 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

516

Samstag, 24.01.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 25 + Material Euro 9 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

→ Kunst, Geschichte und Kultur erleben – Führungen in Kooperation mit dem Förderverein der Galerie des Marktes Bruckmühl

siehe Seite 69

Fotografie, Bildbearbeitung



530

Fokus Fotografie

Matthias Hösch

Wir sind eine Gruppe aktiver Hobbyfotografen. Was läuft bei uns? Gemeinsame Fotoexkursionen im Abstand von 4 bis 6 Wochen mit dazwischen liegenden Bildbesprechungen, fachlicher Austausch und gegenseitige Unterstützung, Ausstellung ausgewählter Fotos im Foyer des vhs-Schulungszentrums. Hobbyfotografen, die mitmachen wollen, sind herzlich willkommen! Beim ersten Treffen werden alle weiteren Termine für die Exkursionen und Bildbesprechungen vereinbart.

7x montags, ab 06.10.25, 19.00 – 22.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 13

535

Der große CANVA – Einsteigerkurs

Heike Stöcker

CANVA ist die App für die digitale Gestaltung Ihres Social Media Accounts, für Lebensläufe, Präsentationen, Flyer, Plakate, Einladungskarten, Infobroschüren, Workbooks, Collagen, kleine Filme, Visitenkarten, Logos und für vieles mehr. In diesem Einstiegs-Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der CANVA App kennen und können direkt die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten ausprobieren.

Bitte mitbringen: Kopfhörer, Laptop (wenn vorhanden), Computer stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Vorweg kostenlosen Canva Account anlegen und die Login Daten mitbringen

Sonntag, 12.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 30

536

Eigenes Journaling Buch gestalten mit CANVA

Heike Stöcker

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der CANVA-App kennen, um im Anschluss ein individuelles Journaling-/Tagebuch oder einen personalisierten Kalender zu gestalten. Über die anschließenden Druckmöglichkeiten informiert Sie die Dozentin während des Kurses. So halten Sie schon nach wenigen Tagen Ihr eigenes Journaling Buch in den Händen.

Bitte mitbringen: Kopfhörer, Laptop (wenn vorhanden), Computer stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Vorweg kostenlosen Canva Account anlegen und die Login Daten mitbringen

Montag, 26.01.26, 18.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 30

Handwerk, Kreativität

545

Kreatives Gestalten mit Ton – Offener Kreis

Janine Klinger Singleton

Diese Abende leben vom Kennenlernen verschiedener kreativer Handwerkstechniken, um Gebrauchsgegenstände oder Gartenkeramik, abstrakte Objekte oder Deko-Elemente fertigen zu können. Die Kursgebühr enthält Kosten für Brand und Glasuren. Ton wird nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet. Für Anfängende und Geübte.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Küchentuch, Küchenmesser ohne Zacken, Gabel, Schürze

15x donnerstags, ab 09.10.25, 19.30 – 21.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 130 (10er-Karte für 10 Abende/Jahr)

→ Hinweis:

Die 10er-Karte „Gestalten mit Ton“ (gültig für 1 Jahr = 2 Semester): Wir planen 13 – 15 Kursabende/Semester. Sie zahlen per 10er-Karte 10 Kursabende innerhalb von zwei Semestern, d. h. Sie wählen 10 Termine aus den Terminangeboten – mit oder ohne Unterbrechung, machen Pausen oder kaufen eine neue 10er-Karte! Ganz nach Ihrem individuellen Bedarf!

→ Bitte beachten Sie:

Eine individuelle Benachrichtigung ist kurzfristig nur digital möglich.

Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse. Vielen Dank!



Florale Dekorationen

Jahreszeitlich abgestimmte Module für Wohn- und Gartenbereiche als Einstieg/Vertiefung in die Kunst des Blumenbindens und des Dekorierens

550

Stimmungsvolles Windlicht und herbstlicher Türkranz

Ute Nies

Die Teilnehmer entwerfen ein stimmungsvolles Windlicht aus Skelettblätter oder dem Silberblatt. Grundlage ist ein besonderes Glas oder ein Luftballon, es wird mit Kleister gearbeitet. Zusätzlich wird noch ein herbstlicher Kranz für die Tür mit Hortensien, Heide, Hagebutten und Gräsern gebunden.

Bitte mitbringen: Schönes Glas (in kleiner Menge bei der Dozentin erhältlich) und eine Gartenschere.

Dienstag, 14.10.25, 19.30 – 21.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 16 + Material Euro 10 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

551

Besonderer Zapfenloop

Helga Haupt

Ein einfacher Zapfenkranz mit einer einfachen Technik erstellt.

Bitte mitbringen: Draht und Bandschere, evtl. Klebepistole

Dienstag, 21.10.25, 19.00 – 21.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 18 + Material Euro 15 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

552

Ein besonderer Weihnachtsschmuck für die „stade“ Zeit!

Helga Haupt

Mit verschiedenen Techniken erstellter Kranz.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bandschere, Drahtschere, 4 Kerzen, evtl. Kerzenhalter

Dienstag, 25.11.25, 19.00 – 22.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 20 + Material Euro 16 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

Supravit®
macht Tiere fit

Pferdefutter

www.supravit.de



Luzernecobs



Heucobs



Grascobs



Zuckerrübenschnitzel



WiesenGlück Mash



Maiscobs

Hilnes GmbH, Münchener Str. 7½, 83052 Heufeld Geschäftszeiten: Mo-Fr 9-18 / Sa 9-15 Uhr

Textiles Gestalten

→ Alle Nähkurse finden im vhs-Schulungszentrum, Heufeld, Textilwerkstatt statt. Nähmaschinen und Overlock-Maschinen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

570

Näh-Quickies für Einsteiger

Heike Stöcker

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Nähens kennen, die Sie direkt in kleine Nähprojekte umsetzen. Das können Täschchen, Stirnbänder, Loop-Schale, Haargummis oder auch eigene Ideen sein. Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren.

Bitte mitbringen: eine Auswahl an Baumwoll- und Jerseystoffen, Nähmaschine, wenn vorhanden, übliche Nähutensilien wie Stoffschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Lineal

Sonntag, 08.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 25

571

Quilting Bee: Wir treffen uns zum Patchworken

Katja Michels

Ein offenes Treffen für diejenigen, die sich inspirieren lassen, unvollendete Projekte fertigstellen oder mit einem neuen Patchworkmuster starten möchten! In der Tradition des Quilting Bee für Einsteigende und Fortgeschrittene geeignet, Handnähen und Maschinennähen möglich.

Während dieser regelmäßigen Treffen erhält jede/r die notwendige Anleitung und kann selbstbestimmt von den Tricks und Tipps der Gruppe profitieren. Vertiefung zu Spezialthemen möglich (z. B. Attic Window: y-Naht)

Bitte mitbringen: üblichen Patchwork-Utensilien, eigenes Nähprojekt/unvollendete Projekte; eigene Nähmaschine (wenn vorhanden)

Termine: 25.09., 16.10., 20.11., 18.12.25 und 15.01., 12.02.26

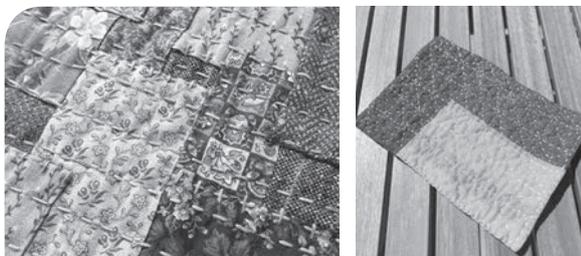
6x donnerstags, ab 25.09.25, 18.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
gebührenfrei + Material wird nach Verbrauch am Kurstag in bar bezahlt

→ Zertifikate über Ihre erworbenen Fertigkeiten aus den jeweiligen Werkstatt-Stunden stellen wir Ihnen gerne aus.



Von Hand genäht

Meditativ und produktiv mit Nadel und Faden Zeit verbringen? Das geht – mit diesen kleinen Handnäh-Projekten, die sich auch für Anfänger eignen. Erleben Sie wie schnell Sie beim Nähen einen entspannten Zustand erreichen, vom Alltag abschalten und herrlich entschleunigen. Ganz nebenbei entstehen Ihre individuell gestalteten Stoff-Kunstwerke, die als Dekoration, kleines Geschenk oder zu Ihrer eigenen Freude entstehen.



Boro Platzset/Untersetzer – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt

Katja Michels

Ein richtiges Upcycle Projekt: aus gebrauchten Textilien entstehen Utensilien im japanischen Boro-Look. Diese Jahrhunderte alte Flicktechnik wurde zum Ausbessern von Kleidungsstücken und Alltagsgegenständen verwendet. Mit dieser simplen Technik setzen Sie ganz leicht Ihre Stoff-Reste in ein neues Licht und verhelfen ihnen zu neuem Gebrauch. So entstehen geringe Materialkosten für die Stoff-Stücke und erhalten dennoch einen einzigartigen Charme. Wenn Sie noch nie von Hand genäht haben, ist dies der perfekt Einstieg, da wir mit einfachen Stichen und Mustern arbeiten.

Bitte mitbringen: Stoffreste: Jeans, Dekostoffe, Baumwolle, Bekleidungsstoffe (nicht dehnbar, nicht zu dünn/fein gewebt), Volumenvlies in der gewünschten Größe (Tischset: 50 x 30 cm), evtl. Vliesofix, Stoff für die Rückseite (Tischset: 53 x 33 cm), Sticktwist, Sashiko Garn, Perlarn oder anderes festes, dickeres Baumwollgarn, Stoffschere, Sticknadel mit Spitze, Sashikonadeln, passende Nähadeln, Fingerhut, Lineal und entfernbare Markierungsstift. Vliesofix und Volumenvlies kann im Kurs erstanden werden.

572

Auch für Kinder ab 14 Jahren
Mittwoch, 05.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 40

573

Samstag, 24.01.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 40



574

Atarashii-Stern – Weihnachtssterne in japanischer Faltechnik

Katja Michels

Wir nähen Sterne mit dem gewissen extra: Stoffkreise werden gefaltet und zu Sternen zusammengesetzt. Nur wenige Stiche sind dafür notwendig und auch Anfänger im Handnähen sind dieser Technik gewachsen. Ob als Geschenkanhänger, Weihnachtstdeko, kleines Mitbringsel zum Adventskaffee oder als Beigabe zur Weihnachtspost – damit machen Sie jedem eine ganz besondere Freude. Bitte mitbringen: Stoffquadrate, mind. 11 x 11cm (1 Stern = 2 Quadrate), Volumenvlies, festes Baumwollgarn, Sticktwist oder Metallicgarn, Holz- oder Glaswachspen (mind. 6mm), Nähadeln, Perlenadel, Stoffschere, dickere Pappe (Rückseite eines Blockes reicht), Schere, Bleistift, Lineal, Zirkel (kann auch geliehen werden)

Freitag, 28.11.25, 18.30 – 22.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 22

Tanz, Musik und Theater

Griechische Tänze und mehr

Trudi Goebel

Tanzen schenkt vielfältige Erfahrungen wie Gemeinschaft, Bewegung, Rhythmus, Stressabbau, Entspannung und gute Laune. Sie lernen und üben einfache griechische und internationale Tänze und Choreographien. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich. Geeignet für Menschen jeden Alters. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und Kleidung.

590

Samstag, 15.11.25, 14.00 – 17.00 Uhr
Bürgersaal

Euro 18

591

Samstag, 17.01.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Bürgersaal

Euro 18

592

Singstimme kennenlernen und aufbauen

Doris Sonja Langara

Singen Sie auch gerne, trauen sich aber noch nicht so ganz oder möchten einfach kräftiger und reiner klingen? Sie werden Ihrer Stimme mehr Raum geben und sie führen lernen. An einfachen Liedern üben Sie die Technik der Stimmbildung und kommen so zu einem lockeren, befreiten Singen. Doris Langara singt in Opern, Operetten, Galaveranstaltungen und auch Konzerte gehören zum Repertoire der Sopranistin. www.langara.de

Vorkenntnisse: Töne nachsingen und einfache Melodien singen. Notenlesen wünschenswert, keine stimmliche Vorbildung nötig.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, Weinkorken, Schal oder Gürtel

3x donnerstags, ab 02.10.25, 20.15 – 21.30 Uhr
Bürgersaal

Euro 85 bei 6 – 8 Teilnehmenden



593

Gitarre Begleitspiel

Harald Höschler

Ziel des Kurses ist es, das Begleitspiel (Akkorde, kein Melodiespiel) mit der Gitarre zu bekannten Folk, Rock und Blues Stücken zu erlernen. Gespielt wird mit dem Plektrum (kein „Fingerpicking“).

Notenkenntnisse sind nicht notwendig und werden auch nicht erarbeitet. Der Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Ab 14 Jahren. Der Kursleiter hilft und berät gerne beim Kauf eines geeigneten Instruments. Bitte richten Sie diesbezüglich Ihre Anfrage an das vhs Büro.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör (Stimmgerät, Plektron, Kapodaster, Notenständer...) soweit vorhanden

12x mittwochs, ab 24.09.25, 17.00 – 18.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 108

594

Rentnerbande: Gemeinsam Musizieren

Friedrich Botzenhardt

... im Ensemble/Orchester: Klassik, Volksmusik, Modernes. Wenn Sie Lust auf gemeinsames Musizieren mit nicht mehr ganz Jungen, aber Junggebliebenen haben, dann sind Sie hier bei der Rentnerbande richtig! Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Repertoire begeistern. Jedes Instrument ist willkommen. Solide Instrumentalbasis wünschenswert. Gelegentliche Auftritte möglich.

23.09.25 – 13.02.26, dienstags 12.00 – 15.30 Uhr
bzw. freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Bürgersaal

gebührenfrei

588

Orientalischer Tanz Basics

Sandra Amienda

Hüftschwung, elegante Arme, Erdung ... eintauchen und locker werden. In jeder der drei Einheiten legen wir den Fokus auf einen anderen Teil unseres Körpers, lernen typische Bewegungen aus dem Bauchtanz und probieren und genießen sie beim gemeinsamen Tanz auf orientalische Klänge.

Bewusstes Atmen und sanfte Dehnübungen zum Ein- und Ausklang runden die Stunden ab.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch oder Schal und, falls vorhanden, Tanzschläppchen mit Ledersohle

3x mittwochs, ab 28.01.26, 09.15 – 10.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 25

589

Orientalischer Tanz Akzent und Weichheit

Sandra Amienda

Akzente setzen, Rhythmus spüren und die weichen Klänge in der Musik aufnehmen und in fließende Bewegungen umwandeln. In der orientalischen Musik ist das Zusammenspiel dieser Kontraste allgegenwärtig und macht den Tanz so vielseitig.

In diesem Workshop kombinieren wir verschiedene Elemente des Bauchtanzes bewusst mit diesem Fokus und genießen die Musik. Bewusstes Atmen und sanfte Dehnübungen zum Ein- und Ausklang runden die Stunde ab.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch oder Schal und, falls vorhanden, Tanzschläppchen mit Ledersohle

Sonntag, 01.03.26, 16.00 – 17.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 12

ELEKTRO SCHUSTER

Waldweg 10
83052 Bruckmühl
Mittenkirchen
Tel: 08062 / 80 53 01
Mobil: 0171 / 57 80 253

www.elektro-technik-schuster.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

Die Junge vhs

- **Bitte beachten Sie bei den Kinderkursen:**
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 bitte Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf.
- **Bitte bei allen Kinderkursen (mobile) Telefonnummer angeben, unter der wir Sie während des Kurses erreichen können.**

600 10 Finger-Tastschreiben in den Ferien

Ursula Wagner

Ob bei der Vorbereitung eines Referats oder einer Facharbeit, oder auch beim Chatten mit Freunden hast du Vorteile, wenn du die Tastatur eines Computers blind und schnell bedienen kannst. Mit diesem Trainingsprogramm, das mit Bildern, Farben und Geschichten arbeitet, prägst du dir ganz schnell die komplette Tastatur ein. Zeitersparnis garantiert! Voraussetzung: Bereitschaft zum täglichen Üben, ca. 10 Minuten. Ab 11 Jahren

2x: Montag, 03.11.25 und Mittwoch, 05.11.25, je 09.00 – 11.15 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 50 + Kursunterlagen Euro 20

605 Fantasy Spielenachmittag

Dirk Eheberg, Maximilian Heinritz

Mensch ärgere dich nicht und Monopoly werden zwar nach wie vor gerne gespielt, der Spielmarkt hat sich aber in den letzten Jahren zu enormer Größe und Vielfalt entwickelt. Besonders für Fantasy und Abenteuer Liebhaber sind moderne Karten- und Brettspiele perfekt. Dabei sind Spielaufbau, -verlauf und Story genauso wichtig wie gruselige Monster, mutige Helden und elfenhaft zarte Wesen im stimmigen Design. Der Nachmittag soll dazu dienen, Fantasy Brettspiele unter Anleitung „anzuspielen“ und vielleicht einen neuen Schatz für den eigenen Spielefundus zu entdecken. Geleitet wird der Nachmittag in der Bücherei von einem Familienvater, (Freizeit-)Spielenentwickler und sehr versiertem Brett- und Roleplaygame Spieler, der die meisten der aktuellen Spieleentwicklungen kennt und gespielt hat.

Freitag, 12.12.25, 13.30 – 17.30 Uhr

Bücherei Bruckmühl
gebührenfrei



Kreatives Gestalten

Die Kinder lernen mit unterschiedlichen Materialien und verschiedenen Werkzeugen themenbezogen umzugehen. Fantasie und Sinneserfahrungen werden genauso gefördert wie das Wissen aus Kunst (Farbenlehre, Proportionen...) und Handwerkstechnik (Materialeigenschaften, Trocknungszeiten etc.).

610 Lichterbootfahrt am Goldbach

Bettina Sedlmair

Gemeinsam mit einem Elternteil basteln wir Lichterboote aus Holz und Papier, die wir anschließend mit einer Kerze bestücken und, verbunden mit unseren Wünschen für das neue Jahr, am Goldbach schwimmen lassen.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere

Freitag, 23.01.26, 15.30 – 18.30 Uhr
Boschnhaus Vagen, Kursende am Goldbach

Euro 18 + Material Euro 5 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

Begleitende Eltern kostenfrei

611 Die unendliche Geschichte

Maximilian Heinritz

Das Buch von Michael Ende gehört zu den Klassikern der Kinder- und Jugendliteratur. Es verzaubert und entführt in die Welt von Phantasien, in der Bastian Balthasar Bux eine Menge Abenteuer im Wettlauf mit der Zeit gegen das Nichts und vor allem gegen sich selbst bestehen muss. Das Werk zu lesen oder vorgelesen zu bekommen ist seit seiner Erscheinung 1979 ein Meilenstein für viele Kinder. Wir möchten den Kindern ein paar Kapitel des Buches vorlesen und dazu ermutigen, zu Hause damit fortzufahren. Im zweiten Teil der Veranstaltung besuchen wir den Ort, an dem dieses Buch zu großen Teilen handelt und welcher Michael Ende zu dem düsteren Dachboden, auf dem Bastian das Buch liest, inspiriert hat, sein Haus in Valley. Das Vorlesen kann alleine ab 9 Jahre, ab 7 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen besucht werden. Die Führung im Haus von Michael Ende bitte nur mit begleitenden Erwachsenen.

Vorlesen am 30.01.26 in der Bücherei

Bruckmühl, 17.00 – 18.00 Uhr,

Besuch des Hauses von Michael Ende

am 20.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr

Kulturmühle, Bücherei Bruckmühl

Euro 15, Eltern gebührenfrei

612 Kreativ-Werkstatt

Ute Nies

Die Kinder dekorieren einen Ast mit den Schätzen aus der Natur. Kastanien, Eicheln, Zapfen werden mit glitzernden Steinen an den Ast gebunden. Auch werden bunte Filzkugeln aus Schafswolle mit der Nassfilztechnik gefilzt und ebenfalls an den Ast dekoriert. Ab 7 Jahren.

Bitte mitbringen: einen Ast, auch verzweigt ca. 40/50 cm lang.

Freitag, 17.10.25, 15.30 – 17.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 10 + Material Euro 4 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

613 Weihnachtliche Kreativ-Werkstatt

Ute Nies

Wir stimmen uns auf die Weihnachtszeit ein und filzen Sterne und einen märchenhaften Engel. Es wird die Nadelfilztechnik angewandt! Der Engel wird mit Perlen und Schleifen geschmückt. Ab 8 Jahren.

Freitag, 28.11.25, 15.30 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 12 + Material Euro 5 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

614 Makramee

Tatjana Höger

Gemeinsam mit einem Eltern-/Großelternanteil könnt ihr die Kunst des Knüpfens erlernen und wunderschöne Makramee-Kreationen erschaffen. Taucht ein in die faszinierende Welt dieser Knotentechnik!

Bitte mitbringen: gut schneidende Schere, Maßband, Bürste für die Fäden

Freitag, 07.11.25, 15.00 – 17.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 12 + Material Euro 5 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

Begleitende Eltern kostenfrei

**615
Kreative Wichtel**

Simone Cayé

Die kreativen Wichtel arbeiten mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen, ohne Ergebniszwang dafür mit Fantasie und sinnlichen Erfahrungen. Sie begreifen die Unterschiede von Materialien wie Ton, Draht, Papier, Holz, Kleister, Farbe ...

Von 4 bis 6 Jahren.

Bitte mitbringen: Bastelkleber, Kleidung die dreckig werden darf

**6x montags, ab 06.10.25, 16.30 – 18.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 48 + Material Euro 13 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

**616
Zeichnen mit Buntstiften**

Simone Cayé

Wir beginnen mit Grundformen, gehen aber rasch über zu Pflanzen und Tieren. Du übst dich im Wahrnehmen von Formen. Du lernst mittels Farbe Licht und Schatten in deine Zeichnungen zu bringen und mit Buntstiften Farbverläufe zu machen.

Von 9 bis 14 Jahren.

Bitte mitbringen: 12er, besser 24er Set Buntstifte, gute Qualität

**8x mittwochs, ab 01.10.25, 16.30 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

Euro 43 + Material Euro 3 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

**617
Monstertasche aus Filz nähen**

Bettina Sedlmair

Halloween rückt näher. Da brauchen wir dringend ein Täschchen aus Filz, um unsere Schätze darin aufzubewahren. Und das am besten als kleines Monster. Selbst genäht mit der Hand, so ist es euer ganz eigenes Kunstwerk. Ab 6 Jahren.

**Donnerstag, 16.10.25, 14.00 – 15.30 Uhr
Herxheimer Str. 6a, 83620 Vagen**

Euro 10 + Material Euro 3



**618
Faschingsbasteln**

Bettina Sedlmair

Clown, Pirat, Prinzessin... der Fasching ist schon eine lustige Zeit. Wir basteln aus verschiedenen Materialien Dekoration fürs Zimmer und Masken. Ab 7 Jahren.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift

Freitag, 30.01.26, 15.30 – 17.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 10 + Material Euro 2 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

**619
Nähkurs für Kinder**

Heike Stöcker

Du hast Lust das Nähen zu lernen und damit kreativ zu werden? In diesem Anfängerkurs lernst du mit der Nähmaschine deine ersten kleinen Nähprojekte umzusetzen. Ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, 2 m leichter Baumwollstoff nach Belieben (140 cm Stoffbreite) und passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln

Donnerstag, 04.12.25, 15.00 – 17.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt

Euro 20

**620
Coole Einladungskarten selbst gestalten**

Heike Stöcker

Du bist gerne kreativ und hast Lust deine nächste Geburtstagsfeier digital genau nach deinen Vorstellungen zu gestalten? In diesem Kurs lernst du, wie du das Schritt für Schritt mit CANVA umsetzen kannst. Ab 9 Jahren.

Bitte mitbringen: Laptop (falls vorhanden), Computer stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Vorweg kostenlosen Canva Account anlegen und die Login Daten mitbringen

Montag, 12.01.26, 15.00 – 17.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 15

**621
Gestalte digital dein eigenes Buch**

Heike Stöcker

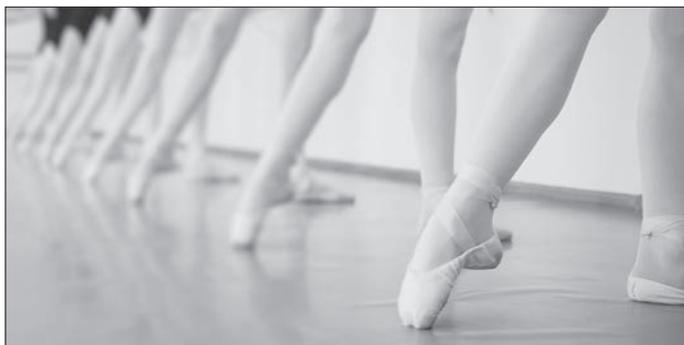
In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt mit CANVA ein individuelles Buchcover und eigene Buchseiten zu gestalten, auf denen die von dir ausgewählte Bilder und deine Texte Platz haben. Ab 9 Jahren.

Bitte mitbringen: Laptop (falls vorhanden), Computer stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Vorweg kostenlosen Canva Account anlegen und die Login Daten mitbringen

Montag, 13.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 15



Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?

Sie sind jederzeit herzlich willkommen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine kostenlose Schnupperstunde in der Ballettschule Reina Hackländer zu besuchen. Ich bitte Sie um telefonische Vereinbarung eines Termins unter 0174 2771263.

Ihr Kind soll etwas Bleibendes mit auf den Weg bekommen? Wir beraten Sie gern.

pro musica U.
Musikunterricht

Kirchdorfer Straße 6a · 83052 Bruckmühl
Elke Gross · Tel. 0 80 63 / 8 36 18

Cello · Violine · Gambe
Saxophon · Trompete
Klarinette · Querflöte · Gitarren
Hackbrett · Instrumentalkreise
Klavier · Keyboard · Blockflöten

Musikalische Früherziehung

Backen

Die Kinder lernen in der „Backstube“ selbstständig mit Backutensilien wie Waage, Schneebesen, Backofen, Lebensmittelfarbe umzugehen. Das Abmessen der Zutaten gehört genauso dazu wie das Dekorieren der fertigen Kuchen: Erst mit den Tricks der Kursleitung gelingt das Backabenteuer!

631 Saurige Muffins zu Halloween

Heike Stöcker

Dracula & seine Freunde laden ein zur Halloween Backparty. Komm zu uns in die Backstube und backe gruselige Halloween Muffins. In diesem Kurs bereitet jedes Kind seinen eigenen Muffinteig zu, befüllt die Backförmchen, rührt Zuckerguss an und stellt aus klassischen Fondant schaurige Halloween-Dekoration her. Ab 8 Jahren ohne Begleitung, ab 6 Jahren mit Begleitung.

Bitte mitbringen: Muffinblech oder 12 Silikonförmchen, großes Backblech für den Transport der Muffins, Getränk

Freitag, 24.10.25, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 8 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

632 Meerjungfrauen Backstube

Heike Stöcker

Die Meerjungfrauen von Atlantis feiern bald ihr ozeanisches Winterfest. Und was wäre ein Fest ohne köstliche Naschereien? In diesem Kurs backt jedes Kind seinen eigenen Kuchen in der Form einer Meerjungfrauenflosse, um ihn anschließend in den Farben des Ozeans zu verzieren. Ab 8 Jahren ohne Begleitung, ab 6 Jahren mit Begleitung.

Bitte mitbringen: großes Backblech für den Transport des Kuchens, Getränk

Freitag, 30.01.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 8 (bitte passend in bar am Kurstag mitbringen)

Tanz und Musik

Musikmäuschen

Maria Monsalve

Dieser erste Einstieg in die musikalische Früh-erziehung unterstützt die Bewegungsfertigkeiten, Sprache und Rhythmusgefühl Ihres Kindes. Wir singen Kinderlieder in Begleitung von Gitarre und Klanginstrumenten passend zur Jahreszeit. Wir erzählen Geschichten, bewegen uns, tanzen und probieren neue Instrumente aus. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können so die Kinder neue Kontakte knüpfen und Erfahrungen sammeln. Für Kinder von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung um auf dem Boden spielen und sitzen zu können, Getränke und kleine Brotzeit für zwischendurch

640
6x montags, ab 29.09.25, 16.30 – 17.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 30

641
6x montags, ab 24.11.25, 16.30 – 17.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 30

642 Dance Circle für 6- bis 9-jährige

Leela Carow

Bewegung zu Musik fördert Koordination, Rhythmik und Ausdauer. Die Kinder lernen spielerisch einfache Tanzschritte wie Latin, HipHop und Reggeaton. Improvisation und eigene Ideen, sowie Spaß am Tanzen mit cooler Musik stehen dabei im Vordergrund. Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Getränk
12x dienstags, ab 23.09.25, 16.00 – 17.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 72

643 Dance Style für 10- bis 13-jährige

Leela Carow

Du liebst es, zu tanzen? Zu Latin, HipHop oder K-Pop improvisieren wir, setzen eigene Ideen um und haben Spaß am Tanzen mit cooler Musik. Du lernst, Schritte zu kombinieren und wie man eine eigene Choreo kreiert.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, lockere Sportkleidung, Getränk
12x dienstags, ab 23.09.25, 17.05 – 18.05 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 72

644 Hip Hop für Fortgeschrittene

Leela Carow

Hip-Hop ist für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich zu den angesagtesten Beats bewegen wollen. Hierbei werden die Grundschriffe der verschiedensten Stile erlernt und in eine Choreographie zusammengefasst. Gleichzeitig erlernst du Isolationsbewegungen und machst deine Muskulatur fit. 14 – 17 Jahre.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Getränk.
15x donnerstags, ab 25.09.25, 16.45 – 17.45 Uhr
Bürgersaal
Euro 90



IN- UND OUTDOOR KARTSPORTANLAGE

WWW.KART2000-WASSERBURG.DE

Fahrspaß bei jeder Witterung
Kinderfreundlich & für die ganze Familie
Langstreckenrennen & Rennserien
Firmenrennen & Betriebsausflüge
Ganzjährig geöffnet

☎ **08071 / 400 93**

Hafenham 6,
83549 Eiselfing



individuell · kreativ · leistungsstark

Alfons Bauer
RAUM AUSSTATTUNG · PARKETT

Mangfallstraße 3-5
83052 Bruckmühl
Tel.: 0 80 62 / 70 81-0
Fax: 0 80 62 / 70 81-81
info@alfonsbauer.de
www.alfonsbauer.de

BODENBELÄGE · SONNENSCHUTZ & ROLLADENSYSTEME · DEKORATIONEN · POLSTERWERKSTÄTTE

**Denk
an
stöße**

A black and white photograph showing a person's hand resting on the trackpad of a laptop. The person is wearing a light-colored, textured sweater and denim jeans. The laptop is open and lying on a shaggy, textured rug. The keyboard is visible, showing keys like 'fn', 'shift', 'caps lock', 'tab', 'enter', 'return', 'delete', and various alphanumeric keys. The overall scene suggests a person working or studying in a relaxed, home-like environment.

Erfahrungen



vhs Feldkirchen-Westerham
Alte Post, Münchener Straße 8
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063 9703-401
vhs@feldkirchen-westerham.de
www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Vorsitz
Johannes Zistl, 1. Bürgermeister

Leitung
Sonja Harig

Verwaltung, Betreuung Kursleitungen
Saskia Tajib

Ehrenamts-Team
Nicola Holz, Karl Lebsanft, Christel Marquart,
Dr. Ernst Georg Nied, Alfred Tüllmann

Bürozeiten
Montag, Dienstag, Mittwoch
09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag
09.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**In der Regel finden keine
Veranstaltungen statt:**
01.08. – 15.09.25 Sommerferien
03.10.25 Tag der Deutschen Einheit
01.11. – 09.11.25 Herbstferien
22.12.25 – 06.01.26 Weihnachtsferien
Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind
auf der Homepage einsehbar.

**Das vorliegende Programm 2025/2
ist das 101. Halbjahresprogramm in unserer
Gemeinde seit Herbst 1975.**



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



Jubiläum: 50 Jahre vhs Feldkirchen-Westerham 1975 starteten die ersten Kurse

Gründervater ist der Sozialpädagoge Adi Tutsch. Ihm haben wir es zu verdanken, dass die vhs heute nicht mehr aus der Gemeinde wegzudenken ist. Ein halbes Jahrhundert lang hat diese Institution Bildung und Weiterbildung in unserer Gemeinde gefördert und damit einen wertvollen Beitrag zur persönlichen und beruflichen Entwicklung vieler Menschen geleistet. Die vhs ist Begegnungsstätte und wichtige Ergänzung im Kulturleben der Gemeinde.

Auch im Herbst/Wintersemester haben wir für Sie noch einige gebührenfreie Angebote im Programm. Achten Sie auf das Jubiläumssymbol!

„50 JAHRE“ vhs Feldkirchen-Westerham

Veranstaltungsorte



- **vhs-Büro und Seminar-Räume Alte Post**,
Münchener Straße 8, Feldkirchen-Westerham



- Im **Kultur- und Sportzentrum (KuS)**,
Karl-Weigl-Platz 1–4, Feldkirchen-Westerham



- **Kinder- und Bürgerhaus Westerham (KiWest)**,
Miesbacher Straße 13, Feldkirchen-Westerham



- **Kinderhaus Bucklberg**,
Mareising 43, Feldkirchen-Westerham
- **Schulgebäude**,
Karl-Weigl-Platz 1–4, Feldkirchen-Westerham
- **Emmauskirche, UG**,
Mareising 1, Feldkirchen-Westerham

Alle Veranstaltungsorte sind im Programm genau angegeben. In den Schulen gilt die Schulhausordnung.

Anmeldungen bei der vhs

Anmeldungen können schriftlich (auch per E-Mail), telefonisch, persönlich und per Internet vorgenommen werden. Für die Anmeldung ist die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt. Sie können im vhs-Büro abgeholt oder von uns zugeschickt werden.

Es gelten die Satzung und die Gebührensatzung der vhs Feldkirchen-Westerham.

Wir danken allen Geschäftsleuten, die durch ihre Werbeanzeigen die Kulturarbeit der Gemeinde unterstützen.

Einzelveranstaltungen



E001 „50 JAHRE“ vhs Feldkirchen-Westerham
**Vernissage der Kunstausstellung
„Wenn Hände träumen –
Bilder von Wolfgang Marquart“**
Freitag, 26.09.25, 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), Foyer OG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich!

E002 „50 JAHRE“ vhs Feldkirchen-Westerham
Führung neuer Wertstoffhof

Bernhard Bock, Landratsamt Rosenheim
Bei dieser Führung wird die Benutzerfreundlichkeit und Funktion des neuen Anlieferungskonzepts – einem der ersten seiner Art im Landkreis – erläutert. Rund 250 bis 500 Fahrzeuge nutzen täglich den Wertstoffhof – eine Zahl, die die neue Anlage nun mit deutlich verbesserter Infrastruktur begegnet, ohne Anwohner zu belasten.

Montag, 29.09.25, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Wertstoffhof, Eidechsenweg 1, Westerham
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich!



E003
Exkursion nach Burghausen

Kurt Grau
Exkursion nach Burghausen mit Führung durch die Ausstellung „Macht und Vergänglichkeit“ des Holzbildhauers Andreas Kuhnlein und Stadtführung. Anlässlich des 1000-jährigen Jubiläums der Stadt Burghausen bezieht der Bildhauer Andreas Kuhnlein die 1.051 m lange Burganlage. Menschenbilder aus Hartholz, ruppig, zerklüftet bis zur beinahe Entmaterialisierung, gruppieren sich an markanten Plätzen auf der Burg oder warten darauf, hinter einem Mauervorsprung oder abseitigen Garten entdeckt zu werden.

Anreise mit dem Bus. Nähere Einzelheiten bei Anmeldung!

Samstag, 11.10.25, 08.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Kinder- und Bürgerhaus Westerham, Miesbacher Str. 13., 08.00 Uhr, Vitalis Seniorenzentrum, 08.10 Uhr
Euro 32

E004

**Das ABC der Kommunalpolitik:
Aufgaben, Rechte und Pflichten
in der Gemeinde und im Landkreis**

Heinz Oesterle

Am 8. März 2026 finden die nächsten Kommunalwahlen in Bayern statt. Auch in Feldkirchen-Westerham ist das Gemeinderatsgremium, dem 24 Frauen und Männer angehören, erneut für 6 Jahre zu wählen. Wie seit 1984 vor jeder Gemeinderatswahl, findet auch diesmal einige Monate vor dieser wichtigen Wahl an zwei Abenden ein Einführungsseminar für interessierte Gemeindebürger:innen statt.

Die Themen im Einzelnen:

Freitag, 17.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Welche Rechtsgrundlagen gelten für unsere Gemeinde und unseren Landkreis? Kommunale „Kern“-Aufgaben und vom Staat übertragene Aufgaben. Wahlen und Befugnisse von Gemeinderat, Kreistag sowie 1. Bürgermeister und Landrat. Rechte und Pflichten der Gemeindebürger.

Freitag, 24.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Zwei Hauptthemen in jeder Gemeinde: Ortsentwicklung und Bauen sowie Gemeindehaushalt und Steuern.

jeweils Sitzungssaal im Rathaus

gebührenfrei

E005

**Agenda 21-Wanderung:
Durch den Teufelsgraben über den
Biberg an die Mangfall**

Dr. Gertrud Knopp

Natur- und heimatkundliche Wanderung von Kreuzstraße nach Westerham. Der Weg verläuft zunächst im Teufelsgraben, bevor es am Rande eines steilen Geländeeinschnitts nach oben auf den Biberg geht. Am Waldrand entlang wandern wir zu einem Geländesporn, wo sich einst eine Burganlage befand. Wir queren noch erkennbare Gräben und steigen wieder hinab in den Teufelsgraben, wo wir bald die Mangfall erreichen. Entlang am Fluss geht es nach Westerham.

Dauer ca. 4 Std. Mitmachen kann jeder; Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit erforderlich. Feste Schuhe, evtl. Stöcke, Regenzeug, Getränk, kleine Brotzeit nicht vergessen!

Samstag, 18.10.25, 10.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Westerham, Fahrt mit der Bahn nach Kreuzstraße um 10.07 Uhr, Fahrkarten bitte selbst besorgen

Euro 5

→ **Bitte beachten Sie:**

Auch für unsere Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!

**E006
Skulptur-Lichtung Valley – Führung**

Christiane Ahlhelm

Die Skulptur-Lichtung ist ein privater, offener Kunst-
raum des Bildhauers Tobel. Alle Kunstwerke ent-
stehen auf dem Gelände, im Atelier sowie bei den
jährlichen internationalen Symposien. Drei Wochen
im Sommer lädt der Kunstdünker 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
eingeht, Jung und Alt anspricht und zum Verweilen
und „Begreifen“ einlädt.

Samstag, 25.10.25, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Anderlmühle 12, 83626 Hohendilching
Euro 13

**E007
Werksviertel München – Schaftour auf
die Stadt-Hochalm – Führung**

Joachim Harrer

Alpenfeeling mitten in der Stadt: Walliser Schwarz-
nasenschafe und ihr einzigartiges Zuhause auf der
Stadtalm in München hautnah erleben. Ein Schäfer
gibt Einblicke über die Haltung der zutraulichen
Tiere über den Dächern Münchens und erklärt, was
es mit diesem besonderen Projekt auf sich hat.

Eine Führung inklusive einmaliger Fotolocation!
Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach.
Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe
Ihrer Anmelde-daten an die vhs Bad Feilnbach zu.
Freitag, 31.10.25, 14.00 – 14.45 Uhr
**München – Der genaue Treffpunkt wird bei
Anmeldung bekanntgegeben**
Euro 20, Kinder von 4 bis 14 Jahre Euro 13



**E008
Führung Windrad Riedholz**

Florian Lechner

Das erste Windrad im Landkreis Rosenheim wird
von 134 Bürgern aus der unmittelbaren Umgebung
betrieben. Als gute Ergänzung zur Photovoltaik
deckt es ca. 10% des Strombedarfs von Feldkirchen-
Westerham.

Bei dieser Führung wird über die Entwicklung und
den Betrieb informiert.

Freitag, 14.11.25, 16.00 – 17.30 Uhr
Bürgerwind Riedholz, Aschhofen 44
Euro 3



**E009
Trans-Altarezia (Schweiz – Italien)**

Walter Müller

Mit dem Mountainbike von Scuol über die Bocchetta
di Forcola nach Poschiavo. Die Biketour führte über
alte Handelsrouten, Kriegswege und Schmugglerpfade
durch die Sesvennagruppe und Ortler-Alpen ins
Veltlin. Von Scuol über den Pass da Costainas zum
Umbrailpass und über einen Singletrail zur Bocchetta
di Forcola. Mit dem Aufstieg durch das italienische
Val Viola erreicht man den Grenzpass da Val Viola.
Auf der anderen Seite liegen mehrere Bergseen von
unvergleichlicher Schönheit. Weiter geht es durch
das Val da Camp hinunter ins Valposchiavo. Hier
angekommen erfüllt sich ein lange gehegter Traum:
Die Rückfahrt mit dem Bernina-Express und der
Rhätischen Bahn entlang des Oberinns nach Scuol.

Montag, 17.11.25, 19.30 Uhr
KiWest, AWO-Bürgertreff
Euro 10

**E010
Besichtigung Bio-Hofkäserei
mit Käseverkostung**

Leonhard Neuner

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

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling.
Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe
Ihrer Anmelde-daten an die vhs Bad Aibling zu.
Samstag, 22.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr,
Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 26

**E011
Welches Tier passt zu mir?**

Dr. Nicola Franz

Hunde, Katzen und Heimtiere sind niedlich und sehr
beliebt. Gerade zur Weihnachtszeit stellt sich für
Familien die Frage, ob sie sich ein Tier anschaffen
sollen. In dem Vortrag wird dargestellt, welche
Ursprünge die verschiedenen Haustiere haben,
welche „Sprache“ die Tiere sprechen und welche
Voraussetzungen daher bei welchem Haustier ge-
geben sein müssen, damit alle Familienmitglieder
glücklich und lange zusammen leben können.
Behandelt werden Hunde, Katzen, Kaninchen, Meer-
schweinchen, Goldhamster und Ratten. Bei Hunden
und Katzen wird auch auf die unterschiedlichen
Rassen eingegangen.

Montag, 24.11.25, 19.30 Uhr
KiWest, AWO-Bürgertreff
Euro 10

**E012
Führung im Tropenhaus Weihenlinden**

Sebastian Pritzl

Im Tropenhaus Weihenlinden werden verschiedenste
Pflanzenarten kultiviert, die ursprünglich in den
tropischen Regenwaldgebieten rund um den Äquator
heimisch sind. Das Besondere: Die exotischen
Früchte können reif geerntet werden und ihr Aroma
dadurch vollständig entfalten, wodurch sie beson-
ders süß schmecken. Zudem kann auf die sehr
weiten Transportwege aus den Tropen verzichtet
werden. Die Führung beinhaltet einen Rundgang
durch das Tropenhaus. Sie erfahren Wissenswertes
zur Technik, den Abläufen und der Geschichte des
Tropenhauses, sowie viel Bemerkenswertes über
Zier- und Fruchtpflanzen.

Freitag, 28.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr
**Tropenhaus Weihenlinden, Adlfurter Straße 40,
Bruckmühl**
Euro 14



**E013
Neuseeland mit dem Fahrrad**

Wolfgang Büttner

Zwei Monate waren Kathrin und Wolfgang Büttner
aus Kolbermoor mit dem Rad in Neuseeland unter-
wegs und bekamen während 3500 geradelten
Kilometern eine etwas andere Sicht auf diese
wunderschöne Insel. Lassen Sie sich mitnehmen
ans andere Ende der Welt, zu einem Live-Vortrag,
gespickt mit Filmsequenzen und stimmungsvoller
Musik. Dauer: 2 Stunden inkl. kurzer Pause
Die Einnahmen gehen wie immer zugunsten der
Familienschwestern und deren Projekte in Sucre,
Bolivien.

Montag, 01.12.25, 19.30 Uhr
KiWest, AWO-Bürgertreff
Euro 12

→ **Bitte beachten Sie:**

Auch für unsere Einzelveranstaltungen
ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!

→ **Bitte beachten Sie für sämtliche
Veranstaltungen die Ankündigungen
in der Presse, im Gmoabrief und
auf der Homepage.**

E014

**Weinleichen „Die Weinkönigin“:
Kurzweiliger Abend mit Krimis und Wein**

Mirella und Johannes Scherer

Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten? Und genießen Sie gelegentlich ein Glas guten Wein? Warum nicht beides miteinander verbinden?

Die Weinkenner und Literaten werden Ihnen eine Auswahl besonderer Kurzkrimis aus der Welt der Weine präsentieren, von mörderischen Winzern, eifersüchtigen Ehemännern und weiteren tragischen Delikten. Dazu werden jene Weine verkostet, die in den diversen Geschichten eine Hauptrolle spielen. Zudem erhalten Sie Hintergrundwissen zu den Rebsorten und den jeweiligen Weinregionen. Ein Vergnügen für Gaumen und Ohren. Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Weine, es findet kein Verkauf statt.

Freuen Sie sich auf einen Champagner, einen Rosé aus dem Weingut von Gérard Depardieu, eine spanische Gran Reserva sowie zwei weitere Weine.

Freitag, 05.12.25, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

E015

Patagonien und Feuerland

Udo Konrad

Von Buenos Aires nach Feuerland und zurück nach Santiago de Chile. 35 Tage und 7000 Kilometer, die es in sich haben, von den Subtropen bis zur eisigen Spitze Südamerikas. Man spürt in Patagonien den Hauch der Geschichte, die Abenteuer der großen Entdecker wie Magellan oder die Schicksale der ersten Siedler, auch aus Deutschland.

Montag, 12.01.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 10

E016 **„50 JAHRE“** *vhs Feldkirchen-Westerham*

Fit für die Zukunft: Wichtige Tipps für den Start ins Erwachsenenleben

Nicole Sragner

Der Übergang ins Erwachsenenleben bringt viele neue Herausforderungen und Entscheidungen mit sich. Um diesen Schritt bestmöglich zu meistern ist es wichtig, gut informiert zu sein. In diesem Vortrag werden grundlegende Themen behandelt, die für den Start ins selbstständige Leben von Bedeutung sind. Wir sprechen über wichtige Aspekte wie: Was ist eine private Haftpflichtversicherung und wofür brauche ich die? Wie fange ich meine Geldanlage an der Börse mit meinem ersten Gehalt an? Das erste Auto: Was ist wichtig zu wissen? Die erste eigene Wohnung: Worauf muss ich achten, z. B. bei der Mietkaution?

Ziel ist es, wertvolle Informationen zu vermitteln und einen Raum für Austausch zu bieten, denn wer gut informiert ist, kann mit Sicherheit in eine erfolgreiche Zukunft starten!

Montag, 19.01.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich!

→ Bitte beachten Sie für sämtliche Veranstaltungen die Ankündigungen in der Presse, im Gmoabrief und auf der Homepage.

E017

Gewaltfreiheit als Prinzip des Privaten und des Politischen Lebens – Vortrag

Dr. phil. habil. Renate Seyd

Die altindische Philosophie hat eine umfassende Ethik der Gewaltfreiheit entwickelt. Dieses Konzept „Ahimsa“ gilt vornehmlich für ein gewaltfreies Handeln und Sprechen im privaten Umfeld. Mahatma Gandhi hat versucht, die britische Kolonialmacht mittels Gewaltfreiheit zu bezwingen. Es ergeben sich Fragen: Kann das Konzept der Gewaltfreiheit auch für westliche Menschen bereichernd sein? Kann es politische Gewaltfreiheit überhaupt geben? Kann Pazifismus funktionieren?

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

Dienstag, 27.01.26, 19.00 Uhr

vhs Kolbermoor, Rathaus

Euro 12

E018

**Literarisches Whisky-Tasting
„Teufelszeug“**

Mirella und Johannes 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. Sie werden einen vergnüglichen Abend für Ohren und Gaumen erleben, der für Entdecker und Kenner gleichermaßen geeignet ist.

Lassen Sie sich von unseren Vortragenden die Herstellung von Whisky zwischen den Stories erklären. Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis, ein Verkauf findet nicht statt.

Freuen Sie sich auf Whiskys wie Dalmore, Talisker oder Lagavulin.

Freitag, 30.01.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

AWOEuro 21 + Verzehrgeld Euro 20

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 wahrzunehmen. Ausgewählte Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Gesellschaft, Vorträge, Führungen“.

Themen:

- E019 – **Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben, Dienstag, 30.09.25, 19.30 Uhr**
- E020 – **Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig, Mittwoch, 29.10.25, 19.30 Uhr**
- E021 – **Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können, Mittwoch, 03.12.25, 19.30 Uhr**
- E022 **Demographische Transformation und Pflege – Herausforderungen und Perspektiven, Mittwoch, 21.01.26, 19.30 Uhr**



KULTUR HERBST
Feldkirchen-Westerham

Tickets erhalten Sie hier:

- vhs-Büro in der Alten Post, Münchener Str. 8
- Buch & Café
- Schreibwaren Strohmeier
- Schmuckkastl
- Manu's cartoleria e libri in Bruckmühl
- www.buy-your-tickets-online.de
- www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de



**Erkan & Stefan Live
Bir, iki, ütsch! Das Handtuch und die Kette sind zurück**

Erkan & Stefan prägten die Sprache einer ganzen Generation. Sie wurden geliebt, gehasst, oft zitiert und tausendmal kopiert. Nach Riesenerfolgen legten Erkan und Stefan als Duo eine wohlverdiente Pause ein ... Aber die Welt lief aus dem Ruder und stürzte in ein tiefes Chaos aus Trumpf, Tinder, Tesla und veganem Döner. Höchste Zeit für die beiden Comedy-Legenden, wieder für Durchblick und Stabilität zu sorgen.

Samstag, 27.09.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 35 EUR, AK 40 EUR



KuS First Rap Night mit Kogi und PPH

Gibt es ein RAP-Publikum in Feldkirchen-Westerham? Wir werden es sehen – ein Projekt, das der Kulturherbst mit dem Feldollinger Max Karger ins Leben gerufen hat. Bei unserer First RAP NIGHT kommen zu uns der Rapper KOGI und PPH. PPH kombiniert modernen Autotune-Sound mit klassischem Rap und liefert Texte, die mit Melancholie auf die Menschen treffen sollen. Hinter dem Pseudonym KOGI steckt Maximilian Karger. Seine Songs klingen so, als hätte er nichts anderes in seinem Leben gemacht.

Sonntag, 28.09.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 15 EUR, AK 18 EUR



Benefizkonzert mit The Spezl Connection

Mit einer Rocknacht etwas Gutes tun – das dachten sich die fünf Musiker der Band „The Spezl Connection“ und spenden daher die Einnahmen ihres Auftritts im Rahmen des Kulturherbstes Feldkirchen-Westerham an eine örtliche gemeinnützige Institution. Auf dem Programm stehen abwechslungsreicher Rock und Pop in allen Variationen. Support Band: Die Coverband Mercey BEATS 2.0 besteht aus vier Musikern und einer Sängerin, die Rock- und Popklassiker sowie Partyhits spielen.

Samstag, 11.10.25, 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 12 EUR, AK 15 EUR



Theresia Benda-Pelzer: Rollentausch – ein Blick hinter den Vorhang

Mit 15 Jahren spielte sie erstmals Theater, ist seitdem in 42 verschiedene Rollen geschlüpft und die Leidenschaft zum Theater ist unverändert groß. Mit Herzblut, Ironie und dem nötigen Humor erzählt Theresia Benda-Pelzer über ihr Theaterleben. Szenen aus gespielten Stücken kommen ebenso auf die Bühne wie auch lustige Anekdoten und der eine oder andere Rollentausch – auch überraschende. Der Abend wird musikalisch abgerundet durch Steffi Baier und Roland Metzner. In Sketchen begleitet wird sie von ihren Schauspielerkollegen Gabi und Wolfgang Neuner.

Sonntag, 12.10.25, 18.00 Uhr, Einlass 17.00 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 18 EUR, AK 22 EUR



Urban Priol – Im Fluss. Täglich quellfrisch, immer aktuell

„Alles Sein ist Werden“ – zu diesem Schluss kommt Urban Priol regelmäßig, wenn er kurz vor der Deadline an seinem Presstext sitzt. Einem Fluss im ständigen Wandel gleich ist auch sein neues Programm. Mit Argusaugen verfolgt der Kabarettist den steten Strom des politischen Geschehens, auch wenn besonders die großkoalitionäre deutsche Politik der letzten Jahre eher an einen Stausee erinnert als an ein fließendes Gewässer.

Samstag, 18.10.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 33,50 EUR, AK 38 EUR



Saitentanz – Tafelsilberstücke

In unserer schnelllebigen Zeit ist es schon etwas Besonderes, wenn ein Ensemble wie Saitentanz auf eine 25-jährige Geschichte zurückblicken kann. Zeit also, zur Silberhochzeit die musikalische Tafel festlich zu decken, das gute Tafelsilber herauszuholen und um einige neue Stücke zu erweitern. Und so stehen in bester Saitentanz-Tradition im neuen Programm „Tafelsilberstücke“ wieder ältere und neue Volksmusikstücke ganz selbstverständlich nebeneinander, ebenso wie überraschende Eigenkompositionen und Bearbeitungen klassischer und absolut unklassischer Stücke.

Sonntag, 26.10.25, 18.00 Uhr, Einlass 17.00 Uhr IHK Akademie Westerham, Festsaal

VVK 23,60 EUR, AK 26 EUR



Django 3000 – Unplugged

Django 3000 Unplugged, das ist ein so intimes wie mitreißendes Konzerthighlight ohne Netz und doppelten Boden. Die Funken fliegen, der Boden bebt, die Stimmung knistert, wenn die legendär gewordene Heidi zum Greifen nah ums Lagerfeuer tanzt! Gipsy Soul, wie Gott sie geschaffen hat: pur und unvermittelt! Django 3000 sind viel herumgekommen vom Ural bis nach Indien, und sie haben einiges zu erzählen aus der „wuiden weiden Welt“!

Donnerstag, 27.11.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ

VVK 39 EUR, AK 43 EUR



Quadro Nuevo – Happy Deluxe

Durch ihre verwegene Musizierweise holten sie sich zweimal den ECHO, eine Goldene Schallplatte, den Preis der Deutschen Schallplattenkritik und mehrere Jazz Awards. Später verbrachte man Zeiten in Buenos Aires und Rio de Janeiro, probte tagelang in der flirrenden Mittagshitze, schwärmte abends aus, stürzte sich kopfüber in die Szene. Heraus kam das neue Album Happy Deluxe. Von hier ausgehend brechen die Virtuosen auf in improvisatorisches Neuland, mal hoch schwingend in schwirrende Lüfte, mal abtauchend in mediterran glitzernde Meere, mal chillig versponnen in Tagträumen und Nachtschwärmerei.

Freitag, 28.11.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ

VVK 33,50 EUR, AK 38 EUR



Stefan Kröll – SCHEE WUID

„schee wuid“ heißt das mittlerweile siebte Programm des unermüdbaren Optimisten aus dem Rosenheimer Land. Es ist Stefan Krölls ganz eigene Sicht auf die Dinge, die den Zuschauer mitnimmt auf eine Achterbahn der Querverbindungen, Überraschungen und thematischen Brüche. Wunderbar schräg und leicht kommen seine Bilder daher und fügen sich am Ende doch wieder zu einem großen Ganzen zusammen. Dahinter steckt nichts weniger als eine große Idee, ein Wunsch, eine Sehnsucht, den Nörglern und Schwarzsehern in „Mecker-Deutschland“ irgendwie die Luft rauszulassen.

Samstag, 29.11.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ

VVK 26,90 EUR, AK 29 EUR



Monobo Son – Bitte Noch Meer! -Tour

Mit ihrer unverwechselbaren Mischung aus Jazz, Funk, Balkanbeats und bayerischer Blasmusik bringt Monobo Son seit Jahren frischen Wind in die Musikszene. Nun gehen die fünf Vollblutmusiker mit ihrer neuen „Bitte Noch Meer!“-Tour auf die Straße und versprechen genau das, was sie am besten können: druckvolle Bläser-Sounds, treibende Rhythmen und Songs mit Charme und Haltung.

Freitag, 05.12.25, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 26,90 EUR, AK 29 EUR



Bullage – „AC/DC Night“

Der Name BULLAGE ist eine Hommage an die Werke der australischen Rocklegende AC/DC und setzt sich aus den Namensbestandteilen der AC/DC-Live DVD „No Bull“ und einem der ersten und besten Alben der Band „Powerage“ zusammen. Die Idee zur Gründung der Band BULLAGE entstand bereits 1996 nach der persönlichen Begegnung von Gitarrist Dan Braun mit Angus Young in der Olympiahalle München. Die Band aus dem Ebersberger Raum formierte sich aber erst im Jahr 2008 und rockt seitdem die Bühnen Süddeutschlands und Österreichs.

Samstag, 17.01.26, 20.00 Uhr, Einlass 18.30 Uhr Kultur- und Sportzentrum (KuS)

VVK 23,60 EUR, AK 26 EUR

Gesellschaft und Leben Natur



K110 Mit „wilden“ Kräutern in den Herbst

Eva Ludwig

Der Herbst naht und wir spazieren über die Wiese und durch das angrenzende Wäldchen, um die letzten Kräuter und Blätter zu suchen. Anschließend bereiten wir uns Wald-Wiesen-Bruschetta mit Giersch und Tomaten zu, dazu gibt es Pinot Grigio/Wasser. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Samstag, 11.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Freizeitgelände Ende Schwimmbadstraße

Euro 19 + Euro 5 Verzehrskosten

K114 Schneeschwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteigende

Ingrid Fischer

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille des Flammenlichts verzaubern. Genießer-Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!

Sonntag, 11.01.26, 14.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Spitzingsee, Parkplatz an der Kirche
Euro 42

K115 Schneeschwanderung am Sudelfeld – für Einsteigende und fitte Ältere

Ingrid Fischer

Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit unseren Schneeschuhen auf einsamen Almböden und Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Einkehr nach der Tour möglich! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Geheizt ca. 3,5 Stunden.

Freitag, 16.01.26, 09.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bayrischzell
Euro 40

Beruf und digitale Kompetenzen

→ Für alle EDV-Kurse gilt:
bitte Laptop/Notebook mitbringen!

*Kursleitung jeweils: Siegi Schmalzgruber
jeweils Alte Post, Seminarraum 1. Stock*

K200 Künstliche Intelligenz – Einführung und Schnupperrn

An Hand von Beispielen in Word und Power Point testen wir die KI-Programme Copilot und ChatGPT. Diese Technologien bieten spannende Möglichkeiten, um komplexe Aufgaben zu lösen, kreative Ideen zu entwickeln und alltägliche Prozesse zu optimieren.

Freitag, 14.11.25, 15.00 – 17.30 Uhr

Euro 29

Word Grundlagen

Der Workshop richtet sich an Einsteigende ohne Vorkenntnisse.

K201 A
Samstag, 27.09.25, 09.30 – 15.30 Uhr

K201 B
**3x: Montag, 24.11. – Mittwoch, 26.11.25,
09.30 – 11.30 Uhr**

jeweils Euro 69

K202 Word Aufbaukurs

Hier wird vertiefteres Wissen übermittelt wie: Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seitengestaltung, Verknüpfungen von Excel-Tabellen, Gliederungen, Inhaltsverzeichnis/Literaturverzeichnis.

Samstag, 15.11.25, 09.30 – 15.30 Uhr

Euro 69

K203 Excel Grundlagen

Das Seminar richtet sich an Einsteigende ohne jegliche Excel-Erfahrung. Von Grund an werden die Teilnehmenden in die Arbeit mit Excel eingeführt.

Samstag, 18.10.25, 09.30 – 15.30 Uhr

Euro 69

K204 Excel Aufbaukurs

Vertiefung der Excel-Kenntnisse anhand einer Datenbank bzw. Listenstruktur. Auswertungen statistischer und analytischer Berechnungen. Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse.

2x, Freitag, 21.11.25, 14.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 22.11.25, 09.30 – 15.30 Uhr

Euro 85

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

K205 PowerPoint

In diesem Workshop werden Tipps zu Benutzeroberfläche, Bestandteile einer Präsentation, Ansichten und Aufgabenbereiche, Textplatzhalter vs. Textfelder, das Arbeiten mit Zeichenobjekten und PowerPoint-Tabellen sowie einfache Animation vermittelt.

Samstag, 10.01.26, 09.30 – 15.30 Uhr

Euro 69

K206 OneNote Kompakt

OneNote ist eine Software zum Erstellen und Organisieren von Notizen. In diesem Kurs lernen Sie: Informationen sammeln und Seiten füllen, Listen und Tabellen erstellen, Dateiausdrucke und -anlagen, Links einfügen und aus Fremdprogrammen an OneNote senden, Videos und Audios einfügen. Auch auf die Schnittstellen zu Outlook, das gemeinsame Bearbeiten und die Synchronisation der Inhalte wird eingegangen.

Freitag, 30.01.26, 13.30 – 17.30 Uhr

Euro 53

K207 Outlook online

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende, die Outlook für die Verwaltung von E-Mails, Arbeitsaufgaben, Terminen und Kontakten einsetzen möchten

**Donnerstag, 27.11.25, 10.00 – 16.00 Uhr
online**

Euro 69

K210 KI im Alltag

Thilo Herzau

Was ist KI? Welche Einsatzbereiche gibt es? Welche Risiken und Chancen stecken dahinter? Welche KI-Portale gibt es? Was nützt es mir? Praktische Einsatzbereiche z. B. Generierung und Überarbeitung von Texten, blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos u. v. m.

Samstag, 29.11.25, 10.30 – 12.30 Uhr

online

Euro 42

K211 Apple IOS vs. Windows

Thilo Herzau

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen, haben aber Angst vor der Veränderung? Dann sind Sie in diesem Webinar genau richtig! Apple Produkte sind sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows-Systemen? Welches Apple-Produkt ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umstieghilfe, Kaufberatung und praktische Tipps was Sie beachten müssen. Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office-Aufgaben erledigen können.

Samstag, 24.01.26, 14.30 – 16.30 Uhr

online

Euro 42

Sprachen lernen mit System

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen. In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Dozent*innen lernen Sie effektiv und individuell. Zu allen Sprachkursen für Fortgeschrittene können nach Rücksprache neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen dazukommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht.

Wenn nicht anders angegeben, besorgen sich die Teilnehmenden die Kursbücher selbst.

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GERR)“. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie im Heft hinten.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen!



Englisch

K315 Englisch für Einsteigende

Corinna von Ludwiger

Ein Kurs für alle, die als Erwachsene Englisch lernen wollen und bisher nur wenige Vorkenntnisse erwerben konnten. Hier lernen Sie mit Gleichgesinnten im eigenen Tempo. (4 Teilnehmende)

10x freitags, ab 10.10.25, 16.00 – 17.30 Uhr
Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 3
 Euro 165

K316 Englisch fürs Büro

Corinna von Ludwiger

Sie benötigen Englisch am Arbeitsplatz und wollen mehr Sicherheit in Sprachgewandtheit für selbstbewusstes Telefonieren sowie sicheres Auftreten beim Umgang mit englischsprachigen Kollegen und Geschäftspartnern erlangen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Aktivitäten zur Wortschatzerweiterung auf eine moderne und witzige Art und Förderung der berufsbezogenen Kommunikation werden unter Einbeziehung der wichtigsten grammatikalischen Strukturen in einer kleinen Gruppe intensiv geübt. (4 Teilnehmende)

10x dienstags, ab 07.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
 Euro 165

Französisch

K333 Französisch Konversation kompakt

Françoise Grünewald

Interessenten, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können in diesem Kurs anhand kleiner aktueller Texte und leichter Lektüren Grammatik und Wortschatz wiederholen und ihre Sprechfertigkeit üben. (5 – 6 Teilnehmende)

10x donnerstags, ab 02.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
 Euro 130

Italienisch

K340 A Italienisch A1

Greta Küppers

Lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden – sei es beim Bestellen eines köstlichen Gelatos in Rom, beim Fragen nach dem Weg in einer malerischen Toskana-Stadt oder beim Kennenlernen der italienischen Lebensart. Dieser Kurs startet ab Lektion 2 von „Nuovo Espresso“ und ist ideal für alle, die bereits erste Kenntnisse haben und nun bereit sind, ihr Italienisch auf eine lebendige und interaktive Art zu vertiefen. Lassen Sie sich von der italienischen Sprache verzaubern und kommen Sie mit auf diese aufregende Lernreise! (ab 7 Teilnehmende)

12x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr

K340 B Italienisch A1 – Fortgeschrittene

Greta Küppers

Stellen Sie sich vor, Sie schlendern durch die romantischen Gassen Roms, diskutieren die Kunst der Renaissance in Florenz oder genießen einen Espresso auf einer belebten Piazza in Neapel. In unserem fortgeschrittenen Italienischkurs, der auf „Nuovo Espresso“ basiert, nehmen wir Sie mit auf eine sprachliche Entdeckungsreise ab Lektion 4. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Italienischkenntnisse weiterzuentwickeln und durch authentische Szenarien und spannende kulturelle Einblicke zu bereichern. Perfekt für alle, die die Grundlagen hinter sich gelassen haben und ihre Sprachfähigkeiten auf die nächste Stufe heben möchten. (ab 7 Teilnehmende)

12x dienstags, ab 23.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr

jeweils Mittelschule Raum 04
 je Euro 114

Italienisch mit Roberta

Roberta Santese Grillo

Wer Lust auf eine fröhliche Italienischrunde hat, bei der wir uns nicht nur auf das Buch beschränken, sondern auch viel über Italien, seine Kultur und Lieder erfahren, ist herzlich willkommen. (5 – 6 Teilnehmende)

K341
Ti piace parlare italiano? B1
12x dienstags, ab 23.09.25, 18.15 – 19.15 Uhr

K342
Italienisch für Einsteigende mit Vorkenntnissen A2
12x dienstags, ab 23.09.25, 19.15 – 20.15 Uhr

jeweils Raum des Ortsvereins Westerham, KiWest
 je Euro 104

Spanisch

K351 Spanisch Konversation

Solveigh von Gabler

Sie besitzen bereits Kenntnisse in Spanisch und möchten diese erweitern, auffrischen und vertiefen? Mit Spaß in einer kleinen Lerngruppe verbessern Sie Sprechfertigkeit und Wortschatz. Wir werden den Schwerpunkt auf die Konversation legen. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen. Buch: „Con Gusto B1“ von Klett ab Lektion 7. (5 – 6 Teilnehmende)

12x mittwochs, ab 24.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. Stock
 Euro 156

Spanisch kompakt

Michaela Casdorff

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre in kleinen Gruppen diese wunderschöne Weltsprache und verständigen Sie sich beim nächsten Urlaub in der Landessprache. Ganz wichtig ist, dass Sie sich „sprechen trauen“ lernen.

K352
Fortgeschrittene A2
 Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Buch: Con Gusto nuevo A2/Klett ab Kap. 3 (4 Teilnehmende)
8x montags, ab 22.09.25, 17.30 – 19.00 Uhr
 Euro 132

K353
Einsteigende A1 mit Vorkenntnissen
 Buch: Con gusto nuevo A1/Klett ab Kap. 6 (5 – 6 Teilnehmende)
10x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr
 Euro 130

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05



Gesundheit und Fitness

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschulen im Mangfalltal bieten im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit und Fitness. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie systematisch die Qualität ihrer Angebote. Sie verpflichten für alle Veranstaltungen ausschließlich Dozent*innen mit entsprechender Aus- und Fortbildung.

Gesetzliche und private Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern für bestimmte Gesundheitskurse Gebühren; die Kassen legen fest, nach welchen Kriterien sie entscheiden. Diese Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden und zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Volkshochschul-Dozent*innen von den Krankenkassen nicht anerkannt werden.

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

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

→ Gebühren

Sollte das Minimum der Teilnehmenden nicht erreicht sein, erhöht sich die Kursgebühr oder vermindert sich die Kursdauer. Die Entscheidung trifft die Gruppe in Abstimmung mit der vhs.

Entspannung, Meditation

TaiChi (Taijiquan)

Eugen Schneider

Die Hauptaspekte von Taijiquan sind Gesundheit, Meditation und Entspannung. Mit langsamen, fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß.

K401

Fortgeschrittene

15x montags, ab 22.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr

Euro 120

K402

Einsteigende

7x montags, ab 22.09.25, 20.00 – 21.00 Uhr

Euro 56

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02

TaiChi – für Gesundheit in jedem Alter

Gisela Fiedler

TaiChi für Gesundheit wurde von dem Arzt Dr. Paul Lam aus Sydney entwickelt. Die langsamen Bewegungen sind leicht für jeden zu erlernen, unabhängig vom Alter oder dem Fitness-Stand. Durch das sanft gestärkte Körperbewusstsein verbessern sich die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur und die Sturzgefahr verringert sich. Regelmäßiges Üben hilft bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Arthritis, Osteoporose oder Diabetes. Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und Turnschuhe.

K403 A

Geübte

10x dienstags, ab 23.09.25, 10.00 – 11.00 Uhr

Euro 75

K403 B

Einsteigende

5x dienstags, ab 23.09.25, 11.15 – 12.15 Uhr

Euro 38

jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 2

Workshop Klang & Meditation

Ramona Lidl

In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über die sieben Hauptchakren, die Energiezentren im Körper. Anschließend tauchen Sie bei einer geführten Klangschalenmeditation in die Welt der Chakren & Farben ein und nehmen die sanften Klänge der Klangschalen wahr. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst zu entspannen, Ihre Wahrnehmung zu schärfen und neue Kraft zu tanken. Gönnen Sie sich diese Auszeit und erleben Sie die harmonisierende Wirkung der Klänge auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung

K404 A

Sonntag, 19.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr

K404 B

Sonntag, 01.02.26, 10.00 – 12.00 Uhr

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02

je Euro 30

K405

Stilles und bewegtes Qi Gong

Ulrike Panitz

Die einfachen Übungen des Qi Gong kann jeder Mensch unabhängig von Alter und Geschlecht erlernen. Sie lernen sich zu entspannen, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen, die eigene Lebensenergie im Körper zu spüren und zu lenken.

15x mittwochs, ab 24.09.25, 10.30 – 11.30 Uhr
Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 102

Waldbaden mit Kim Nadine Hemmann

Die Outdoor-Workshops finden bei fast jedem Wetter statt – bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen. Ausnahme: Bei Sturm, starkem Regen/Unwetter oder Gewitterwarnung wird der Kurs nach Rücksprache verschoben.

K406 **NEU**

Waldbaden – Achtsames Eintauchen in den Wald

Beim Waldbaden tauchen Sie mit allen Sinnen in die Natur ein. Langsames Gehen, bewusste Atmung und kleine Achtsamkeitsimpulse helfen, Stress abzubauen und die Gesundheit zu stärken. Genießen Sie erholsame Stunden im Wald und nehmen Sie neue Leichtigkeit mit in den Alltag.

Samstag, 20.09.25, 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: IHK Akademie, Parkplatz

Euro 18

K407 **NEU**

Achtsamkeit im Wald – Entschleunigung & Selbstwahrnehmung

Zur Ruhe kommen, sich selbst wieder spüren und den Alltag hinter sich lassen: In diesem Workshop erfahren Sie, wie Achtsamkeit im Naturraum Körper und Geist entspannt. Durch sanfte Übungen im Wald schöpfen Sie neue Energie und lernen, achtsam mit sich und Ihrer Umwelt umzugehen.

Samstag, 18.10.25, 11.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: IHK Akademie, Parkplatz

Euro 38

Stundenplan Gesundheit und Fitness – Herbst/Winter 2025/26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K441 08.00 – 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K403 A 10.00 – 11.00 Uhr TaiChi – Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K442 + K443 08.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K456 08.15 – 09.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K451 08.30 – 09.30 Uhr Pilates Kinderhaus Bucklberg, R2
K447 17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Männer Kinderhaus Bucklberg, R2	K403 B 11.15 – 12.15 Uhr TaiChi – Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2	K465 09.30 – 10.30 Uhr Rücken fit Kinderhaus Bucklberg, R2	K460 09.30 – 10.30 Uhr Cardio-Fitness für Alle Kinderhaus Bucklberg, R1	K471 + K472 10.00 – 12.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik IHK
K457 18.15 – 19.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K452 A 17.00 – 18.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K405 10.30 – 11.30 Uhr Stilles und bewegtes Qi Gong Kinderhaus Bucklberg, R1	K469 + K470 10.30 – 12.30 Uhr Älter werden – fit bleiben – Gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R2	K410 17.30 – 18.45 Uhr Yoga für Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2
K446 18.30 – 19.30 Uhr Gymnastik für Frauen Kinderhaus Bucklberg, R2	K452 B 18.00 – 19.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K453 18.00 – 19.00 Uhr Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K445 16.30 – 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R2	K411 19.00 – 20.15 Uhr Yin Yoga Kinderhaus Bucklberg, R2
K473 18.30 – 19.30 Uhr Aqua-Fitness Hallenbad Glonn	K412 18.30 – 19.45 Uhr Yoga für Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2	K415 18.00 – 19.15 Uhr Basic Yoga Kinderhaus Bucklberg, R2	K514 A – K515 B 16.45 – 21.45 Uhr Tanzen Kinderhaus Bucklberg, R1	Samstag K406 + K407 11.00 – 14.00 Uhr Waldbaden outdoor
K401 18.30 – 20.00 Uhr TaiChi – Fortgeschrittene KuS OG 02	K452 C 19.00 – 20.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K454 19.00 – 20.00 Uhr Hoop-Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K462 18.30 – 19.30 Uhr Zumba® noch nicht bekannt	Sonntag K404 A + B 10.00 – 12.00 Klang & Meditation KuS OG 02
K402 20.00 – 21.00 Uhr TaiChi – Einsteigende KuS OG 02	K413 19.50 – 21.05 Yoga für Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K463 19.00 – 20.00 Uhr Zumba® Gold KiWest, Turnraum	K450 A 18.45 – 19.30 Uhr Ganzkörpertraining – Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2	K519 A – K520 B 16.00 – 19.45 Uhr Tanzen Kinderhaus Bucklberg, R1
K448 19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Männer Kinderhaus Bucklberg, R2		K416 19.30 – 20.45 Uhr Yoga für Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K450 B 19.30 – 20.30 Uhr Ganzkörpertraining – Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	
K459 19.30 – 20.15 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar Kinderhaus Bucklberg, R1		K464 20.00 – 21.15 Uhr Strong Nation™ KiWest, Turnraum		
K458 20.25 – 21.25 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1		K455 20.00 – 21.00 Uhr Bodyforming für Alle Kinderhaus Bucklberg, R1		

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



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



Yoga

Die positiven Wirkungen von Yoga auf die körperliche, geistige und psychische Gesundheit sind zahlreich. Unterschiedliche Haltungen (Asanas) und Übungen fördern z. B. Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Für alle, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Ganzheit übernehmen wollen.

Für alle Yoga-Kurse gilt: Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.

Yoga mit Selina Klemm

K410

Yoga für Einsteigende

12x freitags, ab 26.09.25, 17.30 – 18.45 Uhr

K411

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine moderne und sanfte Yogaart. Hier wird das myofasziale System angesprochen, gedehnt und geschmeidig gehalten. 3 bis 7 Minuten wird in den Haltungen verweilt, die mit einer Vielzahl von Hilfsmitteln gestützt werden. Es fließen Inhalte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Stressbewältigung mit ein.

Bitte mitbringen: langes Yogabolster oder 2 Decken, Matte, bequeme Kleidung.

12x freitags, ab 26.09.25, 19.00 – 20.15 Uhr

jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 85

Yoga mit Anja Wieser

K412

Yoga für Einsteigende

In diesem Kurs üben wir Yoga in einer Tradition, die den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt stellt. Die Körperhaltungen werden an die persönlichen Möglichkeiten angepasst und fließend mit dem Atem verbunden. Neben der körperlichen Praxis finden auch Atemübungen und einfache Meditationen ihren Platz, um innere Ruhe, Klarheit und Achtsamkeit zu fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – willkommen sind alle, die Yoga ganzheitlich und in einer unterstützenden Atmosphäre kennenlernen möchten.

10x dienstags, ab 30.09.25, 18.30 – 19.45 Uhr



K413

Yoga für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten. Wir verbinden kraftvolle und zugleich achtsame Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung. Ergänzt wird die körperliche Praxis durch meditative Elemente und Impulse aus der yogaphilosophischen Tradition, die zu mehr innerer Klarheit und Ausgeglichenheit führen. Die individuellen Möglichkeiten stehen dabei weiterhin im Vordergrund – Ziel ist eine persönliche, nachhaltige Yogapraxis, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringt.

10x dienstags, ab 30.09.25, 19.50 – 21.05 Uhr

jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 69

Yoga mit Ramona Throll

K415

Basic Yoga

In sanften Abläufen der Asanas mobilisieren wir den gesamten Körper und bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Entspannungs- und Atemübungen helfen uns dabei, den stressigen Alltag für einen Moment beiseite zu legen und uns voll auf die bewusste Wahrnehmung des Körpers zu konzentrieren.

10x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00 – 19.15 Uhr

K416

Yoga für Geübte

Du hast bereits Yogaerfahrung und möchtest deine Praxis vertiefen? In fließenden Abfolgen der Asanas verbinden wir die Bewegung mit dem Atem und bringen hierbei auch die ein oder andere fordernde Übung mit ein.

10x mittwochs, ab 24.09.25, 19.30 – 20.45 Uhr

jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 69

**BEWEGEND, PERSÖNLICH
MULTIDIMENSIONAL**

text³ – Agentur für Gestaltung KG
Münchener Str. 9
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063-200 60 10
E-Mail: info@text-hoch-drei.de

Wir gestalten Unternehmen. www.text-hoch-drei.de

Landmetzgerei

Stefan Rumpel

- ✓ **Beste Qualität aus hauseigener Schlachtung**
(Schlachtetiere aus der Region, ~90 % eigene Produktion)
- ✓ **Großer Imbiss mit tägl. wechselndem Mittagstisch**
- ✓ **Köstliche Brotzeiten und Schmankerl**

Sonnenwiechser Str. 41a **Filiale:** Westerhamer Str. 8
83052 Bruckmühl 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 0 80 62 - 40 66 Tel. 0 80 63 -97 28 66

www.metzgerei-rumpel.de

Gymnastik, Fitness

→ Hinweis:

Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

Wirbelsäulengymnastik

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken und eine ausgeglichene Muskulatur hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und Muskelverspannungen zu lindern. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung.

Vormittag

K441

16x montags, ab 22.09.25, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 91

K442

17x mittwochs, ab 24.09.25, 08.30 – 09.30 Uhr

K443

17x mittwochs, ab 24.09.25, 09.30 – 10.30 Uhr

jeweils **Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1**
je Euro 97

Nachmittag

K445

17x donnerstags, ab 25.09.25, 16.30 – 17.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 97



K446

Gymnastik für Frauen

Jutta Schweiger

Gymnastik zur Rückbildung und Kräftigung der durch die Schwangerschaft überdehnten Muskulatur, vor allem der Bauch- und Rückenmuskeln, des Beckenbodens, der Taille, der Fuß- und Beinmuskulatur, zur Vorbeugung oder Besserung bei verschiedenen Erkrankungen des weiblichen Unterleibs, Kreislaufgymnastik, Unterstützung des venösen Rückstromes, Wirbelsäulengymnastik.

16x montags, ab 22.09.25, 18.30 – 19.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 91

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen!

K447

16x montags, ab 22.09.25, 17.30 – 18.30 Uhr

K448

16x montags, ab 22.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr

jeweils **Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2**
je Euro 91

Ganzkörpertraining für Sie und Ihn

Monika Sedat

Effektives Ganzkörpertraining mit Hilfe von Schlingentrainern, das neben den großen Muskelgruppen insbesondere die Tiefenmuskulatur anspricht. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Es stabilisiert den Rumpf sowie die Wirbelsäule, verbessert Körperhaltung und Konzentration. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet und erzielt schnelle Fortschritte.

K450 A

Einsteigende

10x donnerstags, ab 25.09.25, 18.45 – 19.30 Uhr
Euro 50

K450 B

Geübte

15x donnerstags, ab 25.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr
Euro 85

jeweils **Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2**

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch- und Rücken- sowie die Beckenbodenmuskulatur sind bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper.

K451

Pilates

Saskia Tajib

15x freitags, ab 26.09.25, 08.30 – 09.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 85

Power Pilates

Silvia und Michael van Munster

K452 A

15x dienstags, ab 23.09.25, 17.00 – 18.00 Uhr

K452 B

15x dienstags, ab 23.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr

K452 C

15x dienstags, ab 23.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr

jeweils **Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1**
je Euro 85

K453

Pilates

Sophia Steiner

15x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 85

K454

Hoop-Pilates

Sophia Steiner

HappyHoop ist ein Ganzkörper-Training für jede Altersgruppe ab 15 Jahren. Durch Faszientraining, Hullern und Pilatesübungen wird in einer Stunde der ganze Körper trainiert, besonders die Tiefenmuskulatur. Der Reifen wird nicht nur zum Hullern genutzt, sondern auch als Trainingsgerät für die einzelnen Pilatesübungen, wodurch sich der Kurs auch für Anfängende eignet, die das Hullern erst noch erlernen möchten. Ein Workout mit toller Musik, ganz viel Spaß und für erfahrene Pilates-Teilnehmende eine Abwechslung zum normalen Pilates.

Für den Kurs wird ein individuell angepasster Reifen benötigt, der mit einer Videoanleitung leicht zu Hause gebastelt werden kann. Sollte jemand bereits einen Reifen besitzen, bitte mit der Kursleitung abklären, ob dieser für den Kurs geeignet ist.

15x mittwochs, ab 24.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 85

Fachbetrieb nach § 19 L WHG

über
20 Jahre
Erfahrung

TANKSERVICE
+TANKSCHUTZ GMBH

- TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
- NEUTANKS ALLER ART
- MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
- TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
- INNENBESCHICHTUNGEN
- WARTUNGSDIENST
- TANKABNAHMEN DURCH AMTL. SACHVERSTÄNDIGEN
- HOCHWASSERSCHUTZ

ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
 TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79



**K455
Bodyforming für Alle**

Nicola Holz

Mit effektiven Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme kommt der Körper in Form. Gleichzeitig werden Rücken und Gleichgewichtssinn aktiviert. Dies spiegelt sich in einer verbesserten Körperhaltung und im Wohlbefinden.

**15x mittwochs, ab 24.09.25, 20.00 – 21.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1,
Euro 85**

„New Body“ Ausdauertraining

Nicola Holz

New Body bietet beides: Fettverbrennung und Straffung der Muskulatur bei fetziger Musik. Erreicht wird dies durch das Wechselspiel von Ausdauer und Kräftigung unter Verwendung leichter Hanteln und Bänder. Bauch- und Dehnungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab.

**K456
15x donnerstags, ab 25.09.25, 08.15 – 09.15 Uhr**

**K457
15x montags, ab 22.09.25, 18.15 – 19.15 Uhr**

**K458
15x montags, ab 22.09.25, 20.25 – 21.25 Uhr**

**jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
je Euro 85**

**K459
Rücken fit mit dem Flexi-Bar/
Wirbelsäulengymnastik**

Nicola Holz

Der Flexi-Bar, ein ca. 1,50 m langer Schwingungsstab aus Glasfaser, eröffnet Möglichkeiten, die Tiefenmuskulatur des Rückens auf einfache Weise zu kräftigen. Dem Schwingen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Sanftes Kraft-Ausdauertraining verbessert die Körperhaltung, beugt Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich vor, stabilisiert den Beckenboden und festigt das Bindegewebe. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab.

**15x montags, ab 22.09.25, 19.30 – 20.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 64**

**K460
Cardio-Fitness für Alle**

Nicola Holz

Schwache Muskelgruppen werden gestärkt, das Gleichgewicht trainiert und verkürzte Muskeln gedehnt. Die Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen Freude an der Bewegung. Für mehr Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter. Wir trainieren im Stehen und Sitzen. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und evtl. Kissen.

**15x donnerstags, ab 25.09.25, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 85**

**K462
Zumba®**

Anja Gunnesch

Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Getränk.

Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Körperbewusstsein immens steigern. Die lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop-Beats und aktuellen Charthits heizen richtig ein und bringen alle zum Schwitzen. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

**9x donnerstags, ab 09.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursort noch nicht bekannt
Euro 55**

**K463
Zumba Gold®**

Anja Gunnesch

Perfekt für aktive ältere Erwachsene oder Einsteigende, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

**9x mittwochs, ab 08.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr
KiWest, Turnraum
Euro 55**

**K464
STRONG Nation® + CIRCL Mobility™**

Anja Gunnesch

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Kalorien werden verbrannt, Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur gestärkt. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Kneelifts, Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen ab wie z. B. Lunges, Squats und Kickbox-Bewegungen. Anschließend 15 Minuten:

CIRCL Mobility™ – RELEASE. RESTORE. RENEW Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Es hilft dauerhaft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern.

**9x mittwochs, ab 08.10.25, 20.00 – 21.15 Uhr
KiWest, Turnraum
Euro 66**

**K465
Rücken fit**

Barbara Eggert

Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.

**15x mittwochs, ab 24.09.25, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 85**

Bergsport Mühlbauer
Ihr Ausrüster für perfektes Gipfelglück

- Wandern
- Trekking
- Klettern
- Skitour
- Ski Alpin
- Freeride
- Langlauf

Bergsport Mühlbauer
Der Berg- und Wintersportspezialist ganz in Ihrer Nähe!
Ahornallee 14 · 83520 Feldkirchen-Westerham · Telefon 08063/9971 · info@bergsport-muehlbauer.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr, donnerstags bis 19 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr

Älter werden – fit bleiben – Gymnastik

Roswita Jelitto

Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen die die Beweglichkeit erhalten und fördern.

K469

10x donnerstags, ab 25.09.25, 10.30 – 11.30 Uhr

K470

10x donnerstags, ab 25.09.25, 11.30 – 12.30 Uhr

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 60

Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik

Anja Gunnesch

Wassergymnastik und Aquajogging im IHK-Schwimmbad, Von-Andrian-Straße 5, Westerham, zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und Kräftigung der Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, deshalb ist ein besonders effektives Training für Hüfte und Kniegelenke möglich. Der richtige Bewegungsablauf beim Brust- und Rückenschwimmen sowie beim Kraulen wird erlernt.

Gebühr zuzüglich Euro 5 Eintritt Schwimmbad pro Kurstag. Bitte jeweils passend am Kurstag zahlen.

K471

8x freitags, ab 10.10.25, 10.00 – 11.00 Uhr

K472

8x freitags, ab 10.10.25, 11.00 – 12.00 Uhr

jeweils IHK-Schwimmbad, Westerham
je Euro 50

K473

Aqua-Fitness

Karl Haslreiter

Das Programm beinhaltet eine attraktive Mischung aus Schwimmen und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training empfiehlt sich für jedes Alter unabhängig von der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist besonders geeignet für Personen mit Haltungsschäden oder Problemen mit den Gelenken.

8x montags, ab 06.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr
Hallenbad Glonn im Schulkomplex, Klosterweg 10
Euro 92 inkl. Badekarte

Medizinische Themen, Pflege und Kosmetik

Kleine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen

Thomas Gurniak

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 05

je Euro 12

K475 A

Der Säure-Basen-Haushalt

Gesundheitliche Beschwerden und Krankheiten sind in den meisten Fällen die Folge von Nährstoffmängeln und sauren Ablagerungen, sog. Schlacken, im Organismus. Diese Schlacken können aus Umweltgiften, aber auch aus zahlreichen Stoffwechselrückständen bestehen, wozu u. a. Säuren gehören. Normalerweise werden diese Säuren vom Organismus ausgeschieden. Wenn die Ausscheidungsorgane jedoch überlastet sind oder wenn viel zu viele Säuren entstehen, dann bleibt ein Teil der Säuren im Organismus zurück und löst dort gesundheitliche Beschwerden und chronische Krankheiten aus. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, Ihre Beschwerden zu lindern.

Dienstag, 30.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr

K475 B

Der Darm – Quelle unserer Gesundheit

Das für unseren Körper so wichtige Immunsystem ist zu etwa 80 % im Darm lokalisiert und wird von einer gesunden Darmflora aufgebaut. Diese schützt vor Krankheitserregern und Entzündungen. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge ausführlich dargestellt und auf Themen wie Allergien, Reizdarm, chronische Verstopfung und Übergewicht, aber auch eine gesunde Ernährungsweise eingegangen.

Dienstag, 28.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr

K475 C

Gesund Abnehmen mit Genuss

Kennen Sie das? Trotz Kalorienreduktion erfolglos gegen die Pfunde kämpfen? Mit Süßstoff und Light-Produkten tut sich nichts auf der Waage? Vieles erfolglos ausprobiert und keine Lust mehr? Machen Sie Schluss mit Kalorienzählen! In der richtigen Reihenfolge und Zusammenstellung von Lebensmitteln, der Verwendung von Kräutern und Gewürzen liegt das Geheimnis des Erfolges. Erfahren Sie, wie Sie gut und richtig essen, welche Kombinationen sinnvoll sind und wie Sie erfolgreich abnehmen können.

Dienstag, 13.01.26, 19.30 – 21.00 Uhr

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!



Schäffler

Sägewerk

Sie erhalten bei uns:

- ↔ Bauholz, Bretter, Dielen und Schalung
- ↔ Vordach- und Außenschalung
- ↔ Holz für Garten und Landschaft
- ↔ Brennholz

Lindenstraße 14 Telefon: 08062-9056-0
83620 Vagen Telefax: 08062-9056-11

info@schaeffler-saegewerk.de
www.schaeffler-saegewerk.de

Ernährung

→ Bitte bringen Sie zu jedem Kurs 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, mehrere verschleißbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.

K480 Mal wieder Fisch

Hans Montag

Fischgerichte sind eine wunderbare Abwechslung und durch die heutige Kühltechnik ist die Zubereitung geruchsfrei. Garnelensuppe, ein Gericht, das Sie von Frankreich träumen lässt. Gebratener Lachs, auf geschmortem Fenchel, eine traumhafte Vorspeise. Sanft in Zitrusaft gegarter Kabeljau, milde Säure und frische Kräuter geben dem Fisch ein super Aroma. Seeteufel alla Saltimboca mit Mandelrisotto, Parma-Schinken kombiniert mit edlem Fisch, eine tolle Kombi. Marinierte Früchte mit Zitronengras und Ingwersud, zum Abschluss ein süßer Genuss. Inkl. Wein und Mineralwasser.

Montag, 10.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehr Euro 22

K481 Das besondere Menü

Hans Montag

Das besondere Menü ist ein Sieben-Gänge-Galadinner voller Überraschungen. Zu jedem Gang wird ein besonderer Wein bzw. Champagner serviert, zum Dessert ein Original Poncha. Miso Suppe, ein Muss in Japan. In der Schale gegarte Auster mit Buttermilchsud und Forellenkaviar, ein absoluter Hingucker. Tatar vom Rinderfilet, auf geröstetem Bauernbrot, ein Gericht das auch Frauen begeistern wird. Sanft gegarter Kabeljau, auf Sahnesauerkraut, einmalig gut. Himbeer-Sorbet, nicht nur farblich ein Genuss. Kalbsinvoltni mit Fregola Sarda und Sellerieschaum, ein Hochgenuss. Crêpe Suzette mit Vanilleeis, der süße Höhepunkt. Inkl. Champagner, Wein und Mineralwasser.

Sonntag, 16.11.25, 10.00 – 15.30 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 32 + Verzehr Euro 40

K482 Regionale italienische Küche

Hans Montag

Die regionale italienische Küche hat viel mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Entdecken Sie neue Gerichte. Spinatknödel, ein herzhafter Genuss. Kalbskotelett mit Fregola sarda, ein Traum. Im Salzteig gegarte Dorade mit Peperonata, Meersalz gibt dem Fisch ein einmaliges Aroma. Gebratene Garnelen mit tomatisierten Fregola sarda, einfach einmalig. Ananas-Ravioli mit Passionsfruchtjus, ein süßer Genuss. Inkl. Wein und Mineralwasser.

Montag, 12.01.26, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehr Euro 20

K483 Blitz-Plätzchen

Claudia Zäch

Nehmen Sie eine große Plätzchendose mit, denn im Nu zaubern wir eine Riesenportion von verschiedensten schnellen Plätzchen. Ohne langes Ausstechen oder kompliziertes Formen, ohne schwierige Zutaten oder aufwendige Rezepte und dennoch fertigen wir lauter unterschiedliche, duftende und knusprige Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: Küchentuch, große oder mehrere Plätzchendosen.

Freitag, 14.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 26 + Verzehr Euro 25

K484 Kartoffel-Freuden

Claudia Zäch

Von Vorspeise bis Dessert, ob gedämpft, gebacken, gekocht, gebraten, gehobelt, gerieben, ob klassisch oder trendig – die Zubereitungsarten sind schier unerschöpflich und die Auswahl an heimischen und internationalen Gerichten ist unglaublich. Zudem werden wir eine Degustation von den verschiedensten Kartoffelsorten genießen.

Freitag, 16.01.26, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 26 + Verzehr Euro 18

K485 Türkisch kochen – ein Hauch von Orient

Selma Gericke-Gedik

Lust auf türkische Küche? Wir kochen zusammen ein traditionelles türkisches Menü. Gestartet wird mit einer würzigen Suppe gefolgt von einem Hauptgang mit Fleisch und einer vegetarischen Variante. Zum Abschluss bereiten wir ein klassisches Dessert zu, das wir mit türkischem Tee genießen. Dieser Kochkurs ist ideal für alle, die Spaß und Freude am Kochen haben. Die Lebensmittelkosten werden nach Verbrauch vor Ort in bar abgerechnet.

Freitag, 28.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrkosten

K486 Türkisch kochen – Dolma und Sarma

Selma Gericke-Gedik

Wir tauchen ein in die Kunst der Sarma (gewickelt) und Dolma (gefüllt). Die Zubereitung kann mit Fleisch oder auch vegetarisch erfolgen. Beides kann als Haupt- oder Vorspeise serviert werden. Am bekanntesten sind gewickelte Weinblätter und gefüllte Paprika. Wir werden gemeinsam Schritt für Schritt u. a. Weinblätter, Paprika und Zucchini herzhaft füllen. Auch für Vegetarier ist dieser Kurs geeignet. Die Lebensmittelkosten werden nach Verbrauch vor Ort in bar abgerechnet.

Freitag, 06.02.26, 18.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrkosten

K487 Zuckerfreie Naschereien

Heike Stöcker

In diesem Backkurs stellen wir aus natürlichen Zutaten, sowie nährstoffreichen Zuckeralternativen gesündere Süßigkeiten her. Diese eignen sich bestens zum Naschen, sowie als leckeren Snack für Unterwegs, Kita, Schule oder Büro. Bitte mitbringen: Großes Backblech oder mehrere Behälter für den Transport der Naschereien.

Sonntag, 18.01.26, 09.30 – 12.30 Uhr

Mittelschule Küche

Euro 24 + Verzehrkosten Euro 20



**E-Mobilität
Smart-Home
Kundendienst
EDV-Netzwerke
Speichertechnik
Elektroinstallation
IT-Kommunikation
Photovoltaikanlagen**

Salzstraße 11
83620 Feldkirchen-Westerham
08063 807580
info@elektro-weber-gmbh.de
www.elektro-weber-gmbh.de

WEBERELEKTRO



*Blumen & Pflanzen
aus der Region*

**BAUMEISTER
BLUMEN & PFLANZEN**

Altenburg 14
83620 Feldkirchen-Westerham

Tel. 08063 345
www.gaertnerei-baumeister.de
info@gaertnerei-baumeister.de

**Beste Pflanzen-Qualität für
Balkon, Terrasse & Garten**
direkt vom Gärtner

Kultur und Gestalten

Theater-, Literatur- und Kunstverständnis

**Das „Kleine Theater“
der vhs spielt
„Arsen und Spitzenhäubchen“***eine Krimi-Komödie von Joseph Kesselring*

Unter der Regie von Christine Koch wird wieder fleißig geprobt. Diesmal hat sich die Schauspielgruppe mit „Arsen und Spitzenhäubchen“ eine der berühmtesten Komödien ausgesucht. Ein zeitloser Klassiker des schwarzen Humors. Die Schwestern Abby und Martha Brewster sind zwei liebenswürdige alte Damen, die eine Villa in Brooklyn bewohnen, keine Gruselfilme mögen und den Pfarrer zum Nachmittagstee einladen. Doch als ihr Neffe Mortimer zufällig den toten Körper von Mr. Hoskins in der Truhe in ihrem Wohnzimmer entdeckt, müssen Abby und Martha ein Geheimnis gestehen: Mr. Hoskins ist der elfte Mann, den sie mit einer bewährten Mischung aus Holunderwein, Arsen, Strychnin und Zyankali vom einsamen Erdendasein erlöst haben. Bestattet werden die Herren von Mortimers höchst seltsamem Bruder Teddy. Mortimer ist entsetzt. Soll er seine Tanten der Polizei übergeben? Wohin mit Mr. Hoskins? Und was erzählt er Elaine, seiner Verlobten? Ausgerechnet an diesem Abend taucht der dritte Brewster-Neffe Jonathan in der Villa auf – mit einer weiteren Leiche im Gepäck. Gesucht werden noch männliche Mitspieler zwischen 40 und 70 Jahre.

Gespielt wird Januar 2026 im Schützen- und Trachtenhaus Westerham.

Aufführungstermine und weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse und Werbung.

Vorverkauf ab dem 8. Dezember im vhs Büro und im Buch & Café im Schusterhäusl.

**K501
Theater in München***Dr. Ernst Georg Nied*

Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das durch mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren einiges über die Theaterschaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-anregenden Nachbesprechungen.

Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

**5x jeden 1. Donnerstag monatlich
ab 02.10.25, 19.00 – 20.45 Uhr
Raum des Ortsvereins Westerham, KiWest
Euro 49 + Theatereintritte**

**K503
Leser im Gespräch – Literaturkreis***Dr. Ernst Georg Nied*

Die vhs bietet einmal im Monat Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über Bücher und Texte. Im Zentrum stehen Lesewünsche und -erfahrungen aller Teilnehmenden. Dabei werden gleichermaßen Wege zum Verständnis der jeweiligen historischen und sachlichen Grundlagen gesucht wie auch danach, was das betreffende Werk jedem Einzelnen zu sagen hat. Der Referent schlägt zu Beginn einige, vorwiegend aktuelle und möglichst bereits als Taschenbücher erhältliche Werke vor. Weitere Lektüren werden gemeinsam nach Absprache gewählt.

**5x jeden 3. Donnerstag monatlich
ab 18.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr
Raum des Ortsvereins Westerham, KiWest
Euro 46**

Tanzkurse

Standard-Tanzkurse*Stephanie Kordon***jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 1**

K514 A

Tanzkurs für Schüler – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox (mind. 10 Teilnehmende)

7x donnerstags, ab 25.09.25, 16.45 – 18.15 Uhr

K514 B

Tanzkurs für Schüler – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 04.12.25, 16.45 – 18.15 Uhr

je Euro 59

K515 A

Tanzkurs für Erwachsene – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox, Grundschriffe, Basic Figuren und Basic Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteigende oder auch als Auffrischung.

(mind. 5 Paare)

7x donnerstags, ab 25.09.25, 20.15 – 21.45 Uhr

K515 B

Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 04.12.25, 20.15 – 21.45 Uhr

*je Euro 79**Ray Pitman***jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 1**

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person.

Schnelltanzkurs für Feten und Feste

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt darauf, zu lernen, wie man gut gemeinsam auf die unterschiedlichste Musik tanzen kann. Disco Fox und Walzer sind als die wichtigsten Tänze, mit denen Sie auf jedem Fest über die Runden kommen, im Programm.

K519 A

Sonntag, 19.10.25, 16.00 – 18.00 Uhr

K519 B

Sonntag, 30.11.25, 16.00 – 18.00 Uhr*je Euro 25***Disco Fox kompakt**

Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlernt werden der Grundschrift, Variationsmöglichkeiten sowie einfache Figuren.

K520 A

Sonntag, 19.10.25, 18.15 – 19.45 Uhr

K519 B

Sonntag, 30.11.25, 18.15 – 19.45 Uhr*je Euro 18*



Buch & Café
Im Schusterhäusl
Westerhamer Str. 6
83620 Feldkirchen
Tel. 08063/9735232

Bücher, Kaffee, Veranstaltungen und mehr! Schauen Sie doch bei uns rein und lassen sich inspirieren!

Unsere **Onlineshop** und weitere Infos finden Sie unter **www.buchundcafe.de**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team von Buch & Café im Schusterhäusl



Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 08.30 – 18.00 Uhr
Sa. 09.30 – 13.00 Uhr
In allen Ferien: Pause von 13.00 – 14.30 Uhr
In den Sommerferien: montags geschlossen



Künstlerisches Gestalten

K541 Moderne Blumenbilder in Acryl

Jutta Reißer-Weiß

Ein perfekter Einstieg ins Malen mit Acryl. Abstrakt bis altmeisterlich, photorealisch oder skizzenhaft, mit Acrylfarben lässt sich unglaublich vielseitig gestalten. Wir fangen mit etwas Farb- und Kompositionslehre sowie Bildaufbau an und malen dann mutig los!

Bitte mitbringen: Pinsel, Grundfarbe, Malpappe
5x donnerstags, ab 09.10.26, 18.00 – 20.00 Uhr
Mittelschule Raum 201
Euro 54

K542 Malen mit Pastellkreiden

Angelina Adams-Kolbeck

Malen mit Pastellfarben ist eine faszinierende und kreative Technik, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Künstler geeignet ist. Pastellfarben bieten eine breite Palette an lebendigen Farben und ermöglichen mit ihrer Textur lebendige Farbmischungen. Sie können auf verschiedenen Oberflächen verwendet und mit den Fingern aufgetragen werden. Alle benötigten Materialien werden vor Ort abgesprochen. (mindestens 5 Teilnehmende)

5x montags, ab 10.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 54

Kreatives Gestalten in Ton

Birgitta Hamberger

Ton ist ein Material, das die Menschen schon in der Antike angeregt hat, große und kleine Objekte daraus herzustellen. In entspannter Atmosphäre können Einsteiger wie Fortgeschrittene mit kundiger Unterstützung in Aufbau- oder Platten-technik eigene Ideen umsetzen. Die gestalteten Objekte werden gebrannt und ca. 3 Wochen später am Glasurabend glasiert. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch abgerechnet, der Glasurabend ist in der Kursgebühr berücksichtigt. (mindestens 8 Teilnehmende)

K543 A
2x, Freitag, 10.10.25, 18.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 11.10.25, 09.00 – 18.00 Uhr

K543 B
2x, Freitag, 14.11.25, 18.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 15.11.25, 09.00 – 18.00 Uhr

jeweils Emmauskirche, UG, Mareisring 1
je Euro 74

K544 Nähen für Anfänger

Nevenka Ruzek

Für alle Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt. Zur Vertiefung des Gelernten werden einfache Accessoires, Kissen, Taschen, Beutel angefertigt. Bitte mitbringen: Eine funktionstüchtige Nähmaschine und falls vorhanden Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, Lineal und Schreibzeug.

Samstag, 22.11.25, 09.00 – 12.00 Uhr
Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 3
Euro 19 + Material Euro 20

K545 Armbänder und Halsketten reparieren oder ganz neu gestalten

Ilse Trautwein

In diesem Kurs können Sie Armbänder, Armketten und Halsketten selber machen, vielleicht aus Halbedelsteinen oder Süßwasserperlen. Sie können aber auch Ihre Armbänder und Halsketten reparieren und z. B. Ihre Perlenkette neu knüpfen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das entsprechende Material kann bei der Kursleitung günstig erworben werden. Die Kursleiterin wird vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt aufnehmen, um Ihre Wünsche und Vorstellungen abzufragen.

Mitzubringen sind: kleines Handtuch zum Auflegen der Perlen, Kraftkleber und kleine Schere. (mindestens 5 Teilnehmende)

2x mittwochs, ab 12.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
Euro 34

K546 Kleidungsstücke nachhaltig verändern

Ilse Trautwein

In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke verändern, kürzen, verlängern, enger oder weiter machen, Risse und Löcher beheben oder Taschen herstellen. Bringen Sie Ihre Lieblingsteile mit, wir werden zusammen in netter Runde überlegen, wie die Umgestaltung und weitere Nutzung aussehen soll. Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind dringend erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, kleine Schere, große Schneiderschere, Maßband, Stecknadeln, Trenner, die Werkstücke und passende Fäden und Stoffe.

2x freitags, ab 14.11.25, 15.00 – 18.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 05
Euro 45

 <h2 style="margin: 0;">Elektro Schnitzenbaumer GmbH</h2>	
<p>PLANUNG INSTALLATION REPARATUR BELEUCHTUNG BETRIEBSELEKTRIK NETZWERKTECHNIK</p>	
<p>Frühlingstrasse 3 Telefon: 08063 200 00</p>	<p>83620 Feldkirchen-Westerham www.elektro-schnitzenbaumer.de</p>

JOSEF LOHMAYR GmbH Bauunternehmen

Massivbau · Kellerbau
Planung · Schlüsselfertig





Kleinschwaig 1A · 83626 Valley

Tel.: 080 24-470 273 0 · Mobil: 0 172-95 220 34

www.lohmayr-bau.de · info@lohmayr-bau.de



**K547
Socken stricken**

Siegi Schmalzgruber

Selbstgestrickte Socken halten die Füße warm und sind eine schöne Geschenkidee. Wenn Sie das Sockenstricken neu erlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Grundkenntnisse im Stricken sind Voraussetzung.

Material bitte mitbringen: Nadelspiel (5 Nadeln) Größe 3, Sockenwolle 4fädig. Auf Wunsch können auch Sockenwolle und Nadeln im Kurs erworben werden.

4x: Montag 24.11, Dienstag 25.11., Montag 01.12, Mittwoch 03.12.25

**Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 53**

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



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

**K548
Kintsugi – Scherben bringen Glück!**

Barbara Bruns

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode für Keramik. Zerbrochen ist nicht kaputt, Schönes liegt im Fehler und nicht in der Perfektion. Das ist das Motto des Kurses. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Grund traurig zu sein. Sie fügen die Teile mit speziellem Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Bitte mitbringen: ungeliebtes/defektes Porzellan- und Keramikgeschirr, es sind aber auch im Kurs Teile verfügbar.

Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de

**Samstag, 11.10.25, 11.00 – 14.00 Uhr
Alte Post, Werkraum
Euro 16 + Material Euro 10**

**K549
Sticken zum Kennenlernen**

Barbara Bruns

Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen? Mit Nadel und Garn sticken Sie auf Stoff die ersten Motive. Sie lernen die grundlegenden Sticharten kennen, zeichnen auf wasserlösliche Viiseline (auch fertige Motive sind vorhanden) und sticken Ihre ersten Bilder auf Kleidung, Tischsets oder Tücher.

**Samstag, 08.11.25, 11.00 – 14.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 16 + Material Euro 4**

**K550
Gesteckter Tischkranz**

Annemarie Bauer

In diesem Kurs erfahren Sie, welche natürlichen Materialien sich für gesteckte Tischkränze eignen und wie mit Birkenrinde und mehr dekoriert wird. Ein echter Hingucker auf dem Tisch – sieht wunderschön aus und es macht auch richtig Spaß sie selbst zu gestalten.

Bitte Gartenschere mitbringen. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch berechnet. Bitte ca. 25 Euro mitbringen.

**Samstag, 18.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr
Alte Post, Werkraum
Euro 15 + Material**

Fotografie

**K551
Fototreff**

Dr. Robert Knopp

Eine Plattform für Fotointeressierte, die sich fotografisch austauschen und weiter entwickeln möchten und auch bereit sind, Erfahrungen und Wissen an die Gruppe weiterzugeben. Wir diskutieren über unsere Bilder bezüglich der Idee, der Bildgestaltung und Bearbeitung. Wir behandeln diverse Themen und Techniken, gehen gemeinsam auf Exkursion in der näheren Umgebung und besprechen dann auch die Ergebnisse. Wir informieren uns über Fotoausstellungen und gestalten ggf. selbst Ausstellungen im Rahmen der vhs.

Weitere Termine zum FOTotreff nach Vereinbarung.
**6x donnerstags, ab 25.09.25, 19.00 – 21.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS), OG Raum 02
Euro 18**



**K552
Vernissage – Ausstellung FOTotreff:
„Licht und Schatten“**

Dr. Robert Knopp

**Freitag, 05.12.25, 19.00 Uhr
KuS Foyer OG
gebührenfrei**

Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

→ **Hinweis:**

Tanzen für Jugendliche siehe auch unter:
Kultur und Gestalten

K601

Spielgruppe für Kleinkinder (ab 1 Jahr)

Ein paar Stunden berufstätig sein, ein wichtiger Termin, einmal Ruhe und Zeit für sich haben? Von 08.15 bis 11.45 Uhr (Tage nach Vereinbarung) betreuen zwei pädagogische Fachkräfte in festen Gruppen Kinder ab einem Jahr.

Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes z. B. mit Sing und Fingerspielen, Bewegung und Musik. Den Kindern erleichtert es später den Übergang in den Kindergarten.

Mäusegruppe: Montag bis Mittwoch,

Buchung zwei oder drei Vormittage

Eulengruppe: Donnerstag und Freitag

Anmeldung bevorzugt per E-Mail:
spielgruppe@vhs-feldkirchen-westerham.de
Telefon 08063 4633130

Kindergarten Mareising Untergeschoss

Euro 15 pro Tag inkl. Spielgeld

K602

PowerPoint für Referate

Siegi Schmalzgruber

Von farbenfrohen Hintergründen über lustige Animationen bis hin zu beeindruckenden Effekten – mit PowerPoint sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

2x, Montag, 05.01.26 und Dienstag, 06.01.26, 09.30 – 12.00 Uhr

Alte Post, Seminarraum 1. OG

Euro 37



Yoga

Yoga für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Doris Nawrath

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude. Da haben Kinder die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Im Kinderyoga gibt es keinen Leistungsdruck. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. (6 – 10 Kinder)
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

K621 A

4x freitags, ab 19.09.25, 14.15 – 15.00 Uhr

K621 B

4x freitags, ab 24.10.25, 14.15 – 15.00 Uhr

je Euro 28

K621 C

5x freitags, ab 09.01.26, 14.15 – 15.00 Uhr

Euro 35

Yoga für Kinder von 6 bis 9 Jahren

K622 A

4x montags, ab 29.09.25, 15.00 – 16.30 Uhr

Euro 40

K622 B

5x montags, ab 17.11.25, 15.00 – 16.30 Uhr

K622 C

5x montags, ab 12.01.26, 15.00 – 16.30 Uhr

je Euro 50

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Künstlerisches und Kreatives

Kurse mit *Bettina Sedlmair*

K640

Erstes Nähen mit der eigenen Nähmaschine – ab 2. Klasse

Habt ihr Lust, mal was mit der Nähmaschine zu nähen? In diesem Kurs lernt ihr die ersten Schritte kennen. Wir nähen einen Untersetzer, ein Täschchen und noch so manches mehr. Wichtig ist, dass ihr an eurer Maschine sowohl den Ober- als auch den Unterfaden selbstständig einfädeln könnt. Alles andere machen wir gemeinsam.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, versch. Fäden, Stoffschere und eine kleine Nagelschere, Stecknadeln, Hausschuhe

3x freitags, ab 17.10.25, 15.30 – 18.00 Uhr

Vagen, Anschrift bei Anmeldung

Euro 30 + Material Euro 12

K641

Kreativ im Wald – von 4 bis 10 Jahren

Einfach mal in den Wald, sich eine Höhle oder ein Haus bauen, am Bach spielen oder nach den Tieren suchen? Oder vielleicht doch zeitvergeben ein Kunstwerk erstellen? Uns stehen alle Möglichkeiten offen. Bitte mitbringen: waldaugliche Kleidung, die schmutzig werden darf, eine kleine Brotzeit mit Getränk
Donnerstag, 30.10.25, 13.45 – 15.45 Uhr
Treffpunkt: am Eingang des Leitzachwerks, Leitzachwerkstraße 50, Vagen

Euro 12

K642

Nähen von lustigen Fingerpuppeneulen aus Filz – ab 6 Jahren

Mit Fingerpuppen kann man ganz toll spielen. Heute machen wir uns eine eigene aus Filz – passend zur Jahreszeit eine Eule. Vielleicht erfinden wir ja auch gleich noch eine Geschichte dazu.

Freitag, 14.11.25, 15.30 – 17.00 Uhr

Vagen, Anschrift bei Anmeldung

Euro 10 + Material Euro 2

K643

Wir nageln uns ein Bild – ab 5 Jahren

Heute wird's laut!! Wir hämmern ganz viele Nägel in ein Brett und verbinden sie mit verschiedenen Wollfäden. Wichtel, Tannenbaum oder auch ein Stern. Was ihr macht, dürft ihr euch natürlich selbst aussuchen. Zieht euch warm an, wenn das Wetter nicht zu schlecht ist, hämmern wir draußen.

Donnerstag, 11.12.25, 14.00 – 15.15 Uhr

Vagen, Anschrift bei Anmeldung

Euro 8 + Material Euro 3

K644

Waldvorweihnacht – von 4 bis 10 Jahren

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

Freitag, 12.12.25, 16.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: am Eingang des Leitzachwerks, Leitzachwerkstraße 50, Vagen

Euro 12 + Material Euro 1

PAOLO FASINO
Baggerbetrieb



Mobilbagger & Minibagger

- Kanalbau
- Aushubarbeiten
- Pflasterbau
- Asphaltierungsarbeiten
- Einbau von Klär- & Versitzgruben
- Gabionen
- Doppelstabmatten-Zäune

83620 Feldkirchen-Westerham, Weidacher Str. 25
Telefon: 08063-93 20, Telefax: 08063-67 51, Mobil: 0171-421 90 28
info@fasino-baggerbetrieb.de www.fasino-baggerbetrieb.de

**K645
Fackelwanderung am Goldbach –
für Familien**

Zur Wintersonnenwende marschieren wir mit Lichtern durch den Wald und die Wiesen. Am Ziel angekommen, gibt es eine kleine Überraschung und die mitgebrachte Brotzeit und dann geht es wieder zurück.

Wichtig! Bei jedem Kind muss ein verantwortlicher Erwachsener dabei sein. Kostenbeteiligung: 4 Euro pro Fackel bitte direkt bei der Wanderung bezahlen. Bitte mitbringen: Brotzeit, Sitzunterlage
Freitag, 19.12.25, 18.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz der Wallner Alm in Vagen
Euro 12 + Material

**K646
Lichterbootfahrt am Goldbach –
für Familien**

Gemeinsam mit einem Elternteil basteln wir Lichterboote aus Holz und Papier, die wir anschließend mit einer Kerze bestücken und verbunden mit unseren Wünschen für das neue Jahr am Goldbach schwimmen lassen.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere
Samstag, 03.01.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Boschnhaus Vagen und Goldbach
Euro 16 + Material Euro 5

**K647
Waldnachmittag „Unsere Tiere
im Winter“ – ab 4 Jahren**

Warum erfrieren Frösche nicht? Was fressen die Eichhörnchen im Winter? Wir werden die verschiedenen Überlebensstrategien unserer heimischen Tiere im Wald nachspielen. Vielleicht liegt ja auch schon Schnee, denn den könnten wir gut gebrauchen.

Bitte mitbringen: Brotzeit mit Getränk und walddaugliche Kleidung.
Samstag, 17.01.26, 13.00 – 15.30 Uhr
**Treffpunkt: am Eingang des Leitzachwerks,
Leitzachwerkstraße 50, Vagen**
Euro 15 + Material Euro 2

**K650
Geschenke aus der Küche –
von 9 bis 12 Jahren**

Claudia Zäch
Wir kochen, backen, mischen selbst gemachte Geschenke für Eure Familien.
Bitte mitbringen: Küchentücher, Schürze, verschiedene Gefäße, eine größere Auswahl an 300/200/100 ml Twist-off-Gläschen bitte alles gespült, trocken und ohne Etiketten!
Samstag, 15.11.25, 10.00 – 13.00 Uhr
Mittelschule Küche
Euro 24 + Material Euro 15

**K651
Gruselige Halloween-Bäckerei –
ab 7 Jahren**

Heike Stöcker
Halloween steht wieder vor der Tür! Das ist die beste Zeit für schaurige Kekse in Form von Gespenstern, Spinnen, Vampiren & Co. In diesem Kurs wird jedes Kind seinen eigenen Keksteig herstellen, ausstechen und mit grauenhaften Streuseln & Zuckerguss verzieren.
Bitte mitbringen: Optional eigene Ausstecher, großes Backblech für den Transport der Kekse, kleines Getränk
Sonntag, 19.10.25, 10.00 – 12.30 Uhr
Mittelschule Küche
Euro 20 + Material Euro 7

**K652
Lebkuchen-Werkstatt zu Weihnachten –
ab 7 Jahren**

Heike Stöcker
Gemeinsam wollen wir unseren eigenen Lebkuchen herstellen und als weihnachtliche Plätzchen oder als großes Lebkuchenherz ausstechen. Dabei stellt jedes Kind zunächst seinen eigenen Teig her bevor es ans Ausstechen geht. Nach dem Backen machen wir uns dann an die Verzierung unserer (weihnachtlichen) Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Optional eigene Ausstecher, großes Backblech für den Transport der Kekse, kleines Getränk
Samstag, 06.12.25, 10.00 – 12.30 Uhr
Mittelschule Küche
Euro 20 + Material Euro 8

Töpfern für Kinder

Töpfern

Gabriele Zech
Frischen Ton anfassen, verschiedene Töpfertechniken kennenlernen – Kinder erschaffen sich im gemeinsamen Modellieren spielerisch ihre eigene Welt. So entstehen wunderbare, fantasievolle Objekte passend zur Jahreszeit. Die so entstandenen Kunstwerke werden nach Wunsch von den Kindern selbst bemalt und anschließend gebrannt.
Bitte mitbringen:
· ein eigener feuchter Lappen
· bequeme Kleidung die schmutzig werden darf
Geschwisterkinder können gerne in einem Kurs angemeldet werden.

**K653
Töpfern für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Freitag, 24.10.25, 13.45 – 15.45 Uhr**

**K654
Töpfern für Kinder von 8 bis 14 Jahren
Freitag, 24.10.25, 16.30 – 18.30 Uhr**

jeweils Alte Post, Werkraum
je Euro 27,50 + Material Euro 5,50



**Ballettschule
REINA HACKLÄNDER**
Inh. Anita El Dewy

Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?
 Sie sind jederzeit herzlich willkommen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine kostenlose Schnupperstunde in der Ballettschule Reina Hackländer zu besuchen. Ich bitte Sie um telefonische Vereinbarung eines Termins unter 0174 2771263.

Josef MAYER
Raumausstatter · Meisterbetrieb
LEBENSRAUM ZUM WOHLFÜHLEN

Beratung · Planung · Ausführung

- Bodenbelags- und Polsterarbeiten aller Art
- Sonnenschutzanlagen
- Insektenschutzsysteme
- Gärten- und Tapezierarbeiten

Raumausstattung Mayer GmbH · Burgstraße 12 · 83620 Vagen
 Telefon (0 80 62) 13 24 info@raumausstatter-mayer.de
 Telefax (0 80 62) 84 97 www.raumausstatter-mayer.de

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Denk
an
stöße

Reflexionen

Das Team der vhs Kolbermoor
Birgit Margreiter, Ulrike Sinzinger
und Monika Hofmann.



Rilke ...

... Kunstgeschichte

Galerie-Konzert ...

Indische Philosophie ...

Montag um 3

Orient Okzident ...

Faire Bike Tour

Klimaschutz

... Artificial Intelligence

Bachata

Yoga ...



vhs der Stadt Kolbermoor

Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
www.vhs-kolbermoor.de

Vorsitz

Peter Kloo, 1. Bürgermeister

Leitung

Ulrike Sinzinger

Vewaltung

Monika Hofmann, Birgit Margreiter

Wir sind persönlich für Sie da:

Montag, Dienstag, Mittwoch 09.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Bürozeiten Bürgerbüro

(Anmeldung für vhs möglich)
Montag bis Freitag 07.30 – 12.30 Uhr
Montag bis Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon 08031 2968100

In der Regel finden keine

Veranstaltungen statt:

03.11.25 – 08.11.25 Herbstferien
20.12.25 – 06.01.26 Weihnachtsferien

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

Es gelten die **Satzung** und die
Gebührensatzung der vhs Kolbermoor.

Ermäßigungen

Inhabern der Bayerischen Ehrenamtskarte
gewähren wir 30 % auf einen Kurs pro Semester
(max. Euro 30).

Veranstaltungsorte

Da wir auch in Schulen, Turnhallen o. ä. zu Gast
sind, bitten wir, deren Hausordnung zu beachten.

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



S106

Johann Sebastian Bach und die Russische Moderne: Klavierabend mit Christian Krämer

Im Rahmen des Konzerts soll der Einfluss Johann Sebastian Bachs auf die russische Klaviermusik transparent werden. Im ersten Teil des Programms werden eine Auswahl an Präludien und Fugen des „Wohltemperierten Klaviers“ den Präludien und Fugen Schostakowitschs Opus 87 (Auswahl) gegenübergestellt. Neben der Englischen Suite in F-Dur erklingen im zweiten Teil Bachs „Chaconne“ in zwei Bearbeitungen – von Ferruccio Busoni und Sofia Gubaidulina.

Donnerstag, 20.11.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
 Euro 16

S107

Galerie-Konzert: Musik für Violine und Violoncello

Christian Jüttendonk und Michael Durner
 Nur zwei Instrumente, ist das nicht ein bisschen wenig? Nein, die zwei können füllig klingen wie ein Quartett und zart wie eine Flöte. In diesem Konzert wird ein weiter Bogen gespannt von Albinoni über Mozart hin zur Romantik und noch darüber hinaus zu höchst originellen Stücken von Schostakowitsch. Michael Durner, erster Geiger in der Staatsoper München, wird mit seinem Duopartner Christian Jüttendonk diesen abwechslungsreichen Abend gestalten.

Donnerstag, 05.02.26, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
 Euro 16

S133

Filmvorführung: Siegfried Lenz „Die Deutschstunde“

Jens Ole Jepsen zählte als Polizist zu den Autoritäten in einem kleinen norddeutschen Dorf. Während des Zweiten Weltkriegs muss er seinem Jugendfreund, dem expressionistischen Künstler Max Ludwig Nansen, ein Malverbot überbringen, das die Nationalsozialisten gegen ihn verhängt haben. Er überwacht es penibel, und Sigg, elf Jahre alt, soll ihm helfen. Doch Nansen widersetzt sich – und baut ebenfalls auf die Hilfe von Sigg, der für ihn wie ein Sohn ist. Der Konflikt zwischen den beiden Männern spitzt sich immer weiter zu – und Sigg steht zwischen ihnen.

Dienstag, 13.01.26, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
 Euro 10



S131

„Rilke-Rhapsodie“ Lyrisch-musikalischer Abend zum 150. Geburtstag

Der österreichische Schauspieler Hapè Schreiberhuber ist mit erlesenen Rainer-Maria-Rilke-Gedichten zu Gast. Er spricht sein Programm „Rilke-Rhapsodie“ zum 150. Geburtstag von Rainer Maria Rilke mit ausgewählten, zum Teil bekannten Gedichten wie „Der Fremde“ oder „Liebeslied“, weiters aus den „Christus Visionen“, eine Stelle aus dem wohl berühmtesten lyrischen Text „Die Weise von Liebe und Tod des Cornets Christoph Rilke“, sowie Ausschnitte des Jahrhundertromans „Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“. Schreiberhuber ist Initiator des internationalen Rilke-Festivals – rilkefestival.com. Musikalische Begleitung des Abends durch die Cellistin Cristina Basili.

Donnerstag, 30.10.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
 Euro 16 Kooperation Stadtbücherei Kolbermoor

S114

Rainer Maria Rilke: „Duineser Elegien“ – Lektürekurs

Johanna Merz M.A.
 Rainer Maria Rilkes „Duineser Elegien“ gelten als lyrischer Höhepunkt seines Schaffens und zählen zu den bedeutendsten Werken des 20. Jahrhunderts. Wir widmen uns ausgewählten Elegien, indem wir den Text durch gemeinsame Lektüre und Diskussion Vers für Vers erschließen.

Montag, 19.01.26, 15.00 Uhr
Rathaus Kolbermoor
 Euro 12

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
 unter vhs-kolbermoor.de

Herbsttag

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß. Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren, und auf den Fluren laß die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein; gib ihnen noch zwei südlichere Tage, dränge sie zur Vollendung hin und jage die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr. Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben und wird in den Alleen hin und her unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke

S132

Filmvorführung: Lou Andreas-Salomé

Gegen den Willen ihrer Mutter beschäftigt sich die 1861 in St. Petersburg geborene Lou mit Philosophie, schreibt Gedichte und bewegt sich in den intellektuellen Kreisen. Als der junge, damals noch unbekannt Autor Rainer Maria Rilke auf der Bildfläche erscheint und die erfolgreiche Schriftstellerin mit Gedichten umwirbt, verliebt sie sich und wird seine Ratgeberin und Förderin.

Dienstag, 02.12.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
 Euro 10

S134

Autorenlesung: Wolfgang Maria Bauer „Kaltblut“

Schon immer hat Stubber, der wortkarge Einzelgänger, mit seinem Heimatort in den Bergen gehadert. Doch seit er sein Kind dort oben zurückließ und für Jahre verschwand, hadert der Ort auch mit ihm. Ein „kaltes Mensch“ sei dieser Mann, dieser rätselhafte Sprengmeister. In seinem atmosphärischen wie spannenden Debüt erzählt Wolfgang Maria Bauer von der zermürbenden Kraft eines kleinen Bergdorfes und von der Liebe zweier Außenseiter.

Mittwoch, 29.10.25, 19.30 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
 Euro 10 Kooperation mit Stadtbücherei Kolbermoor
 Karten ab 14.10.25 in der Stadtbücherei und an der Abendkasse

Theaterfahrten

→ Anmeldung und individuelle Auskünfte bei Herrn Lechermann unter Telefon 08031 92111 oder musikfan48@freenet.de
Verfolgen Sie auch die Ankündigungen in den Stadtnachrichten.

Eine „Theaterfahrt“ beinhaltet jeweils die Eintrittskarte (verschiedene Kategorien), die Busfahrt ab Kolbermoor oder Bad Aibling sowie die Begleitung durch Herrn Lechermann. Kein Abo, jede Fahrt wird eigenständig durchgeführt.

Wichtiger Hinweis:

Die Anmeldung für eine Theaterfahrt ist verbindlich. Die Gebühren können nur per Bankeinzug beglichen werden. Eine Rückzahlung für eine gebuchte Theaterfahrt kann nicht erfolgen. Bei Verhinderung kann der Teilnehmer für Ersatz sorgen.

Geplante Theater- und Konzertfahrten 2025/26

→ 16.10.25 Tiroler Landestheater Innsbruck

Ariadne auf Naxos

Richard Strauss

→ 09.11.25 Nationaltheater München

Cavalleria rusticana

Der Bajazzo (Pagliacci)

Pietro Mascagni und Ruggero Leoncavallo
u. a. mit Elina Garanca, Vittorio Grigolo

→ 29.11.25 Berchtesgaden und St. Bartholomä

Christkindlmarkt und

Die Heilige Nacht

Ludwig Thoma

→ 06.12.25 Tiroler Landestheater Innsbruck

Leo Janáček

Die Ausflüge des Herrn Broucek

und Christkindlmarkt

→ 28.12.25 Nationaltheater München

Der Nussknacker

Pjotr I. Tschaikowsky
Choreographie John Neumeier

→ 22.01.26 Nationaltheater München

Don Giovanni

Wolfgang Amadeus Mozart

→ 19.02.26 Nationaltheater München

Faust

Charles Gounod
Premiere am 08.02.26

→ 15.03.26 Nationaltheater München

Fidelio

Ludwig van Beethoven
u. a. mit René Pape

→ 19.04.26 Tiroler Landestheater Innsbruck

Idomeneo

Wolfgang Amadeus Mozart



S112

Avantgarde und ästhetische Revolte um 1910

Dr. Stefan Schmitt

Als Reihe 4x montags, ab 13.10.25,

jeweils 15.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor

ermäßigt für Euro 40, einzelner Vortrag je Euro 12

S1121

Der Beginn der Klassischen Moderne

Avantgardistische Künstler zogen ab 1905 radikale Konsequenzen aus den Lehren der als vorbildlich erkannten großen Meister des Postimpressionismus. In den wenigen Jahren bis zum Ersten Weltkrieg entstanden Fauvismus, Expressionismus, Kubismus, Abstraktion, Futurismus und die Russische Avantgarde und somit auch später weltberühmte Künstlergruppen. Dieser Vortrag stellt den dynamischen Aufbruch in die Klassische Moderne vor und analysiert ihn im kunst- und geistesgeschichtlichen Kontext.

Montag, 13.10.25, 15.00 Uhr

S1122

Ernst Ludwig Kirchner und das „Gleichnis des Lebens“

Der Expressionist Ernst Ludwig Kirchner war einer der prominentesten Künstler der Klassischen Moderne und Mitbegründer der „Brücke“. Subjektivismus und der Drang nach Unmittelbarkeit prägten sein Werk. Nach dem Umzug nach Berlin konzentrierte er sich auf die Großstadthematik und das moderne Elend der Metropolen. Ab 1917 entstanden in Davos großflächige Gebirgslandschaften; das Spätwerk stand unter dem Einfluss von Picasso. Kirchner ist weltweit zum Inbegriff des deutschen Expressionismus geworden.

Montag, 20.10.25, 15.00 Uhr



„Ein Kunstwerk zu schaffen heißt, die Welt zu erschaffen.“

Wassily Kandinsky



S1123

Franz Marc und die Seelenwelt der Tiere

Franz Marc gilt als einer der berühmtesten Vertreter der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“. Als prominentester Tiermaler des 20. Jahrhunderts ist er einmalig und unverwechselbar, als Zeichner verfügte er über hervorragende Kenntnisse der Tieranatomie. Sein romantisches Naturgefühl ließ ihn nach dem „Urtyp“ der einzelnen Tiergattungen suchen und so gerieten seine faszinierenden Gemälde zu Inkarnationen der Moderne. Seine Texte verraten, dass er sich selbst in die große Tradition der deutschen Romantik stellte. Dieser Vortrag wird Marcs Werk im kunsthistorischen Kontext vorstellen und sein „Weltbild“ analysieren.

Montag, 03.11.25, 15.00 Uhr

S1124

Wassily Kandinsky und das Geistige in der Kunst

Der russische Maler Kandinsky ist einer der folgenreichsten Meister der Klassischen Moderne. Er war Mitbegründer der Münchner Künstlergruppen „Neue Künstlervereinigung“ und „Blauer Reiter“. Bereits ab 1910 schuf er erste abstrakte Gemälde. Später war er Lehrer am weltberühmten „Bauhaus“. Im Frühwerk orientierte er sich am Impressionismus und der Russischen Volkskunst. Er schuf danach in Murnau leuchtende expressionistische Landschaften und verfasste die berühmte Schrift „Über das Geistige in der Kunst“. Die Entwicklung der abstrakten Malerei ist untrennbar mit seinem Namen verbunden.

Montag, 10.11.25, 15.00 Uhr

→ Hinweis:

„Mal mal wie der Franz Marc“

Pascale Luisa Huber

4x dienstags, ab 14.10.25, 19.00 Uhr,

siehe Seite 132



Montag um 3 im Rathaus

Eine Kooperation von vhs und Stadtbücherei

Der Beginn der Klassischen Moderne

Dr. Stefan Schmitt

Montag, 13.10.25, Euro 12

Ernst Ludwig Kirchner und das „Gleichnis des Lebens“

Dr. Stefan Schmitt

Montag, 20.10.25, Euro 12

Seniorenkino

Montag, 27.10.25

Franz Marc und die Seelenwelt der Tiere

Dr. Stefan Schmitt

Montag, 03.11.25, Euro 12

Wassily Kandinsky und das Geistige in der Kunst

Dr. Stefan Schmitt

Montag, 10.11.25, Euro 12

Seniorenkino

Montag, 17.11.25

Der sagenhafte Weihrauch und die südarabischen Königreiche

Joachim Willeitner M. A.

Montag, 24.11.25, Euro 12

Die Weihrauchstraße: Oman, Jemen, Jordanien, Saudi-Arabien und schließlich Gaza

Joachim Willeitner M. A.

Montag, 01.12.25, Euro 12

Seniorenkino

Montag, 08.12.25

Geschichten und Musik zum Advent

Margarita Wolf-Lenz und Marinus Weidinger

Montag, 15.12.25

Seniorenkino

Montag, 12.01.26

Rainer Maria Rilke: „Duineser Elegien“ – Lektürekurs

Johanna Merz M. A.

Montag, 19.01.26, Euro 12

Künstlerlandschaft Côte d'Azur: Villa Ephrussi de Rothschild

Ute Gladigau M. A.

Montag, 26.01.26, Euro 12

Seniorenkino

Montag, 09.02.26



S115

Künstlerlandschaft Côte d'Azur

Ute Gladigau M.A.

Von Picasso über Matisse bis hin zu Chagall, Renoir, De Staël oder Cocteau wurden alle von dem besonderen Licht der azurblauen Küste in den Bann gezogen. 1917 kam Matisse nach Nizza. Jeden Morgen stellte Pierre Bonnard seine Staffelei an der Croisette in Cannes auf. Jean-Honoré Fragonard stammte aus Grasse. 1907 ließ sich Renoir in Cagnes-sur-Mer in einem prächtigen Anwesen nieder. Im September 1946 entdeckte Picasso das Château Grimaldi in Antibes. Paul Signac kam 1892 nach Saint-Tropez.

Als Reihe 2x montags, 26.01. und 28.02.26, Jeweils 15.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor ermäßigt für Euro 20, einzelner Vortrag je Euro 12.

S1151

Künstlerlandschaft Côte d'Azur: Villa Ephrussi de Rothschild

Ute Gladigau M.A.

Im Auftrag der Kunstsammlerin und Mäzenin Baronesse Béatrice Ephrussi de Rothschild wurde zwischen 1907 und 1912 ihre Winterresidenz auf dem Cap Ferrat an der Côte d'Azur erbaut. Die Villa im Stil der italienischen Renaissance, die reiche Kunstsammlung und die neun Themengärten sind ein eindrucksvolles Beispiel für die Opulenz der Belle Epoque an der französischen Riviera.

Montag, 26.01.26, 15.00 Uhr

S1152

Künstlerlandschaft Côte d'Azur: Fondation Maeght

Ute Gladigau M.A.

Montag, 23.02.26, 15.00 Uhr



S130

Kulturlandschaft Venetien

Simon Hausstetter

Die italienische Region Venetien ist weitaus mehr als nur Venezianisches Hinterland. Von den Dolomiten bei Cortina im Norden bis hinab nach Verona, Vicenza und Padua mit ihren historischen Altstädten bietet das Veneto eine reichhaltige Natur- und Kulturlandschaft. Der Vortrag gibt anhand einzelner Episoden aus der Kulturgeschichte des Veneto einen Überblick über diese Region und macht Appetit auf eine Reise in ein Gebiet, das zumindest in Teilen vom Overtourismus einigermaßen verschont geblieben ist. Begleiten Sie uns also auf den Monte Grappa, in die 800-jährige Geschichte der Universität Padua und zu den Villen Palladios!

Mittwoch, 08.10.25, 19.30 Uhr,

Rathaus Kolbermoor

Euro 12, Kooperation mit Stadtbücherei Kolbermoor



„Die Schönheit ist der Glanz der Wahrheit.“

Platon



S124

**Philosophie in stürmischen Zeiten:
Wie sieht es der indische Hinduismus?**

Dr. phil. Dr. habil. Renate Syed

„Die interessanteste Meinung ist die der Anderen“ sagt ein Plakat der Münchner Volkshochschulen. Ja, die interessantesten Gedanken sind die der Anderen und es müssen nicht immer zeitgenössische und westliche Ideen sein, die uns leiten, es können ältere und ferne Konzepte sein, die uns in schweren Zeiten stärken und vielleicht beflügeln.

**Als Reihe 3x dienstags ab 20.01.26,
jeweils 19.00 Uhr, mit Anmeldung**

ermäßigt für Euro 30, einzelner Vortrag je Euro 12



S1241

Pflichterfüllung, Wohlwollen und Gelassenheit: Immanuel Kant und die indische Bhagavad Gita

Dieser Vortrag stellt zwei „andere“ Meinungen vor, die sich erstaunlich gleichen: Die der altindischen Bhagavad Gita und die des deutschen Philosophen Immanuel Kant, die unabhängig voneinander ähnliche Konzepte für das Überleben in wilden Zeiten entworfen haben: Sie empfehlen Pflichterfüllung, Wohlwollen und Gelassenheit.

Dienstag, 20.01.26, 19.00 Uhr, mit Anmeldung

S1242

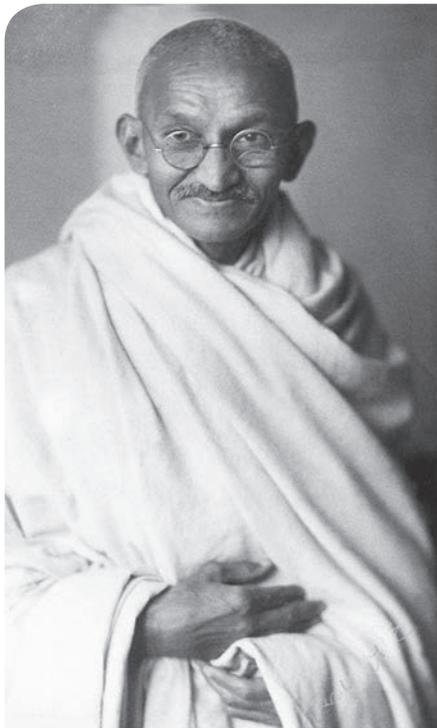
Gewaltfreiheit als Prinzip des privaten und des politischen Lebens

Die altindische Philosophie hat eine umfassende Ethik der Gewaltfreiheit entwickelt. Dieses Konzept „ahimsa“ gilt vornehmlich für ein gewaltfreies Handeln und Sprechen – im privaten Umfeld. Mahatma Gandhi hat jedoch versucht, auch die britische Kolonialmacht mittels Gewaltfreiheit zu bezwingen. Daraus ergeben sich Fragen: Kann das Konzept der Gewaltfreiheit auch für westliche Menschen bereichernd sein? Kann es politische Gewaltfreiheit überhaupt geben? Kann Pazifismus funktionieren?

Dienstag, 27.01.26, 19.00 Uhr, mit Anmeldung

Halte Dich an die Tat, niemals an ihre Ergebnisse. Tugend muss für sich selbst, so wie sie ihr eigener Zweck ist, auch als ihr eigener Lohn betrachtet werden.

Immanuel Kant



„Meine Erfahrung lehrt mich, dass etwas beständig Gutes niemals das Ergebnis von Unwahrheit und Gewalt sein kann.“

Mahatma Gandhi

S1243

Indiens Konzept der unbedingten Wahrheit

In der indischen Ethik spielt die Wahrhaftigkeit, „satya“, eine bedeutende Rolle. Gandhi verwendete das Prinzip „Wahrheit“ im politischen Kampf gegen die Briten, er nannte es „satyagraha“, die „Ergreifung der Wahrheit“.

Auch hier stellt sich die Frage, ob ein vollkommen ehrliches Verhalten überhaupt möglich und wünschenswert ist? Und was hat das altindische Prinzip „satya“, Aufrichtigkeit, mit westlichen Ethiken gemeinsam, etwa mit der „Radical Honesty“?

Dienstag, 03.02.26, 19.00 Uhr, mit Anmeldung



„Deine Aufgabe liegt allein im Handeln und niemals in dessen Früchten. Lasse nicht die Früchte Deines Tuns Dein Beweggrund sein; ergib Dich nicht der Untätigkeit!“

Bhagavad Gita 2.47

S120

Moderne im „Kreuzfeuer“ – die folgenschwere Radikalkritik postmoderner Philosophie

Dr. Stefan Schmitt

Fortschritt der Menschheit durch Vernunft und Wissenschaft – so lautete seit der Aufklärung der euphorische Hymnus. Doch die postmoderne Philosophie hinterfragte ab 1960 schonungslos die „modernen“ Prinzipien und versuchte sie mit massiver Fundamentalkritik zu überwinden. Das „eindimensionale“ moderne Konzept galt als gescheitert. Ideologiekritik und das „Ende der großen Erzählungen“ beherrschten die Diskurse und haben Politik und Gesellschaft enorm geprägt. Zentrale Gewissheiten waren nachhaltig erschüttert, Unübersichtlichkeit machte sich breit. Paradoerweise löste die ideologiekritische Postmoderne neue Ideologien aus, gegen die wiederum Proteste laut wurden.

Ohne Übertreibung lässt sich feststellen, dass zum Verständnis aktueller Debatten heute niemand mehr an großen postmodernen Philosophen wie zum Beispiel Foucault, Lyotard, Derrida oder Rorty „vorbeikommt“.

Diese Veranstaltung fragt perspektivisch und dynamisch nach den philosophischen Ursachen heutiger Irritationen und bietet Klarheit, Verständlichkeit und Überblick.

**4x montags, ab 13.10.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 60 mit Anmeldung**



„Ich glaube nicht, dass es notwendig ist, genau zu wissen, wer oder was ich bin. Das Hauptinteresse am Leben und Arbeiten ist es, jemand anderes zu werden, als du es am Anfang warst.“

Michel Foucault

**S122
Orient und Okzident im Ringen
um die Herrschaft**

Dr. Karin Dohrmann

Ob in Medizin, Astrologie oder Mathematik – viele unserer Errungenschaften wären ohne den Wissenstransfer aus der arabischen Welt nicht möglich gewesen. So verdanken wir dem Orient den Kaffee, unsere arabischen Ziffern und die Zahl Null. Auch haben alle Religionen, vom Judentum, Christentum bis hin zum Islam, dort ihren Ursprung. Dies vergessen wir heute oftmals. Wir betonen stattdessen die Gefahren, die angeblich vom Orient ausgehen. In ihrer Vortragsreihe geht Dr. Karin Dohrmann darauf ein, wie kultureller Austausch zwischen Orient und Okzident stattfand. Sie beleuchtet auch religiöse und territoriale Konflikte in der geschichtlichen Entwicklung.

Als Reihe 5x mittwochs ab 12.11.25, jeweils 19.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor, bitte anmelden

ermäßigt für Euro 50, einzelner Vortrag je Euro 12

**S1221
Die Entstehung des Islam und ihr Prophet Mohamed**

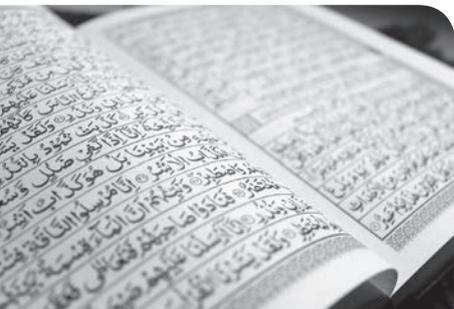
Als Mohamed im 7. Jahrhundert mit der Verkündung des Islam begann, waren die damaligen Großmächte Byzanz und Persien in langen Kriegen gefangen. Für Mohameds Anhänger ergab sich so die Gelegenheit, unter ihrem Glauben vereint erfolgreiche Eroberungen zu machen. Wer war Prophet Mohamed? Wie gelang es ihm, innerhalb eines Jahrhunderts den gesamten vorderasiatischen und nordafrikanischen Raum unter dem Islam zu vereinen?

Mittwoch, 12.11.25, 19.00 Uhr

**S1222
Ausbreitung der islamischen Kultur in Europa und die christlichen Kreuzzüge**

Ab dem 8. Jahrhundert breitete sich der Islam über die Iberische Halbinsel immer mehr nach Europa aus. In religiöser Hinsicht wurde er als Bedrohung empfunden, was die Kreuzzüge als eine der Gegenbewegungen zur Folge hatte. In Kultur und Wissenschaft blühte jedoch auch ein reger Austausch. So erfuhr der Koran seine erste Übersetzung ins Lateinische.

Mittwoch, 19.11.25, 19.00 Uhr



**S1223
Die Geburt des Osmanischen Reiches**

Ab dem 13. Jahrhundert setzte eine weitere Welle der islamischen Expansion ein. Sie begann mit der Gründung eines kleinen türkischen Emirats an der Grenze des byzantinischen Herrschaftsgebiets durch Osman I. Daraus entwickelte sich über den Balkan und der Einnahme von Konstantinopel ein riesiges Reich. 1529 standen die Osmanen vor den Toren Wiens. Erst durch das Bündnis des Papstes, des Dogen von Venedig und des spanischen Königs als „Heilige Liga“ wurde die islamische Expansion gestoppt.

Mittwoch, 26.11.25, 19.00 Uhr



**S1224
Vom Türkenbezwinger Max Emanuel bis hin zur Mode „alla turca“**

Der bayerische Kurfürst Max Emanuel kam im 17. Jahrhundert dem Habsburger Kaiser in den Türkenkriegen zur Hilfe. Als Dank wurden zahlreiche osmanische Kriegsgefangene nach München und ganz Bayern geschickt. Sie wurden zu Arbeiten in der Tuchfabrik, im Hofbauamt und im Marstall verpflichtet – unter teils elenden Bedingungen. In den Schlössern war man fasziniert von ihrer Fremdheit und übernahm ihre Einflüsse in Musik, Kaffee- und Badehauskultur. „Alla turca“ kam in Mode.

Mittwoch, 03.12.25, 19.00 Uhr

**S1225
Der europäische Kolonialismus und die Islamische Welt**

Die Islamische Gemeinschaft begriff und begriff sich als religiöse Einheit, verbunden durch ethnische Gemeinsamkeiten. Die Kolonialmächte hingegen zogen Grenzen durch alte Stammesgebiete, trennten zusammengehörige Gruppen und erzeugten künstliche Nationalitäten. Das sind Ursachen für bis heute ungelöste Konflikte im Nahen Osten. Die teilweise Ablehnung westlicher Politik und Kultur wird ebenso erklärt wie die Konflikte um die Führerschaft in der Islamischen Gemeinschaft.

Mittwoch, 10.12.25, 19.00 Uhr



**S113
Die Weihrauchstraße**

Joachim Willeitner M.A.

Als Reihe 2x montags, 24.11. und 01.12.25 jeweils 15.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor

ermäßigt für Euro 20, einzelner Vortrag je Euro 12

**S1131
Der sagenhafte Weihrauch und die südarabischen Königreiche**

Weihrauch ist das Baumharz des empfindlichen Boswellia-Strauches, der nur in Südarabien und dem westlich gegenüberliegenden Teil Afrikas gedeiht. Die Gewinnung und die Vermarktung des wertvollen Rohstoffes erfolgte durch südarabische Königreiche, von denen dasjenige von Saba sicher am bekanntesten ist.

Montag, 24.11.25, 15.00 Uhr

**S1132
Die Weihrauchstraße: Oman, Jemen, Jordanien, Saudi-Arabien und schließlich Gaza am Mittelmeer**

Der Weihrauch wurde im Altertum zusammen mit anderen Handelsgütern auf einer über 3000 km langen Route quer über die Arabische Halbinsel ans Mittelmeer transportiert. Wir folgen diesem historischen Handelsweg vom heutigen Südoman und Jemen bis zu den Verteilerstationen des nabatäischen Reiches im heutigen Jordanien. Heute kaum mehr vorstellbar ist, dass Gaza das offizielle Ende der antiken Weihrauchstraße bildete und zu den reichsten Hafenstädten im Mittelmeer zählte.

Montag, 01.12.25, 15.00 Uhr





S153
**„Ein Jahr in der Senkrechten“:
 Klettern in den USA
 vom Boulder zum Big Wall**

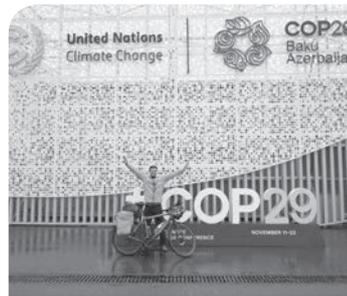
Wolfgang Büttner

Hier reihen sich Klettergebiete und National Parks wie auf einer Perlenkette aneinander: Joshua Tree und Yosemite in Kalifornien, die Red Rocks bei Las Vegas, Yellowstone, Wind River Mountains und der Devils Tower in Wyoming, Arches, Zion und Bryce Canyon in Utah, Rocky Mountains, sowie Wanderungen in den Grand Canyon und den für Schiffsbrüchige angelegten West Coast Trail auf Vancouver Island in Kanada.

Diese erste große Tour von Wolfgang Büttner in den Jahren 1993/94 inspirierte ihn für viele spätere monatelange Radreisen. Der zeitliche Abstand tut dem Abend keinen Abbruch, denn Landschaften, Berge und Felsen verändern sich nicht, genau wie der Traum vieler vom grenzen- und zeitlosen Reisen. Begleiten Sie Wolfgang Büttner in seinem VW-Bus auf den über 30.000 Kilometern.

**Donnerstag, 06.11.25, 19.00 Uhr,
 Rathaus Kolbermoor**

Euro 12



S151
**Mit dem Fahrrad von Freiburg nach
 Baku – zur Klimakonferenz 2024**

Ingvar Perowanowitsch

110 Tage, über 5.000 Kilometer hat der Weg von Freiburg nach Baku gedauert. Die Tour führte Ingvar Perowanowitsch über die Alpen, an den Gardasee, nach Venedig und Ljubljana und dann durch den gesamten Balkan bis nach Istanbul. Weiter ging es quer durch die Türkei, über Georgien und schließlich nach Aserbaidschan ans Kaspische Meer, dem Endpunkt der Reise.

„Ich wollte mit dieser Reise Menschen für das Fahrradfahren begeistern, selber mehr Rad zu fahren. Gleichzeitig wollte ich von positiven Beispielen entlang des Weges berichten und Geschichten des Gelingens mit nach Hause bringen. Ich habe so viel Neues erfahren: Über Menschen, Kulturen, Religionen, Politik und über mich. Ich wollte die Welt ein bisschen besser kennen lernen, in all ihrer Schönheit und Vielfalt. Nach 110 Tagen im Sattel kann ich sagen: Das ist mir gelungen.“

**Donnerstag, 16.10.25, 19.00 Uhr,
 Rathaus Kolbermoor**

*Euro 12, Kooperation Mobilitätsmanagement
 Kolbermoor*



S154
**Great Himalaya Trail –
 1.700 km quer durch Nepal**

Gerda Pauler

„2012 folgte ich dem Great Himalaya Trail, einem Netzwerk bestehender Pfade, die zusammen einen der längsten und höchsten Trails der Welt bilden. 123 Tage lang wanderte ich im Schatten von acht der höchsten Gipfel der Welt durch die dschungelartigen Wälder im Osten Nepals und die trockenen Hochgebirgsregionen im Westen des Landes. Auf meiner Reise durch Nepal habe ich sowohl beliebte Trekkinggebiete passiert als auch einige der abgelegensten Dörfer des Landes besucht. In meinem Vortrag geht es aber nicht nur um Abenteuer in einer fantastischen Landschaft. Es geht auch um Menschen, die täglich ums Überleben kämpfen müssen.“

**Montag, 26.01.26, 19.00 Uhr,
 Rathaus Kolbermoor**

Euro 12



*„Leben in der Liebe zum Handeln
 und Lebenlassen im Verständnis des
 fremden Wollens ist die Grundmaxime
 des freien Menschen.“*

Rudolf Steiner

→ **Hinweis:**

Exkursionen in die Natur
siehe Seite 130 und 134



**S135
Führung durch die Historische
Arbeitersiedlung**

Christian Poitsch erläutert bei einem Spaziergang durch die Historische Werksiedlung der Baumwollspinnerei Kolbermoor deren Besonderheiten und Entstehungsgeschichte.

„In ganz Bayern gibt es kein vergleichbares Ensemble einer Arbeitersiedlung im ländlichen Raum.“ So beschreibt das Landesamt für Denkmalschutz die seit 1993 im Besitz der Stadt Kolbermoor befindlichen Gebäude.

**Sonntag, 21.09.25, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: ehemaliges Pförtnerhaus der
Spinnerei, jetzt Brothaus Miedl
Euro 9 mit Anmeldung**

**S136
Die Goldenen Jahre des Moorbads:
Ein Spaziergang zu Aiblings
Bürgerwillen und den historischen
Orten des Kurwesens**

Christian Poitsch

Bad Aibling entwickelte sich ab 1857 zum berühmten Kurort. Christian Poitsch nimmt Sie mit in die „Goldenen Jahre“ und bietet Fakten zur Geschichte des Moorbads, zu imposanten Villen und Bürgerhäusern als typische Beispiele für Architekturstile, die um die Jahrhundertwende modern waren.

**Sonntag, 16.11.25, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Bahnhof Bad Aibling
Euro 9 mit Anmeldung**

**S137
Stadtführung: „Alles in Eisen“ –
Schmiedeobjekte und Schmiedearbeiten
in Kolbermoor**

Christian Poitsch

Seit der „Ring Europäischer Schmiedestädte e. V.“ gegründet wurde und sich eine intensive Zusammenarbeit zwischen Kolbermoor und vielen Schmieden entwickelt hat, sind zahlreiche Elemente der Schmiedekunst entstanden und bereichern das Stadtbild. Beispielsweise die 60 verschiedenen, den jeweiligen Standorten thematisch angepassten Abfallkörbe. Oder die großen Projekte der „Brücke der Freundschaft“ (2008) sowie dem „Tor zu Europa“ (2012), beides am Ufer der Mangfall aufgestellt. Lernen Sie diese und weitere Projekte bei dem Stadtrundgang kennen.

**Sonntag, 26.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Kolbermoor
Euro 9 mit Anmeldung**



**S145
80 Jahre UNO und AEMR im Kontext
des Wettkampfs der Großmächte
und Blockbildungen**

Dr. Emilio Astuto

Die UN-Charta und die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte (AEMR) sichern die Würde, das Leben, die Gesundheit und das Wohl aller Menschen – so die Idee. Finanzkrisen, Kriege und Migrationsdruck gefährden die globale Ordnung und das Zusammenwachsen der internationalen Gemeinschaft. Der Wettkampf der gegenwärtigen Großmächte und Blockbildungen stellen die Geltung der multilateralen Organisationen und des Völkerrechts in Frage.

Die Vorträge bieten einen Einblick in die Entstehung der UNO, beleuchten die Entstehung der globalen Sicherheits- und Wirtschaftsarchitektur, diskutieren Reformvorschläge, analysieren die Rolle der G7, Deutschlands, der EU und der BRICS-Staaten und erläutern, vor welchen Herausforderungen die UNO und die AEMR aktuell stehen.

**Als Reihe 2x dienstags, 04.11. und 11.11.25,
Jeweils 19.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor,
ermäßigt für Euro 20, einzelner Vortrag je Euro 12
mit Anmeldung**

**S150
„Ultra Fast Fashion“ –
Die „Faire Bike-Tour“ macht Station
in Kolbermoor**

Frank Herrmann

In immer kürzeren Abständen wirft die Modebranche neue Billigkleidung auf den Markt. Nachhaltigkeitsexperte Frank Herrmann erläutert, welche Folgen für Mensch und Umwelt die Wegwerfmode mit sich bringt, warum weniger mehr ist und welche Alternativen wir beim Einkauf haben. Denn sich fair, bio und klimafreundlich zu bekleiden zeigt, dass jeder von uns die Welt ein wenig „fairbessern“ kann. Dieser Vortrag ist eine von mehr als 30 Stationen auf der „Fairen Bike-Tour“ von Frank Herrmann von Sylt nach Salzburg.

**Montag, 29.09.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Kooperation FairTrade Steuerungsgruppe
Kolbermoor**

„Da die Anerkennung der angeborenen Würde und der gleichen und unveräußerlichen Rechte aller Menschen die Grundlage von Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Welt bildet, da die Nichtanerkennung und Verachtung der Menschenrechte zu Akten der Barbarei geführt haben, die das Gewissen der Menschheit mit Empörung erfüllen, da es notwendig ist, die Menschenrechte durch die Herrschaft des Rechtes zu schützen [...] verkündet die Generalversammlung diese Allgemeine Erklärung der Menschenrechte als das von allen Völkern und Nationen zu erreichende gemeinsame Ideal, damit jeder einzelne und alle Organe der Gesellschaft sich diese Erklärung stets gegenwärtig halten und sich bemühen, durch Unterricht und Erziehung die Achtung vor diesen Rechten und Freiheiten zu fördern und durch fortschreitende nationale und internationale Maßnahmen ihre tatsächliche Anerkennung und zu gewährleisten.“

Auszug aus der Präambel der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen, 10.12.1948

**S1451
UN-Sicherheitsrat und General-
versammlung zwischen Weltfrieden und
regionalen bewaffneten Konflikten
Dienstag, 04.11.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**

**S1452
Die heutige Bedeutung des IWF,
der Weltbank und der WTO zur
Förderung der globalen Gerechtigkeit
im Lichte des Aufstiegs des BRICS-
Devisen-Rettungsfonds und der
BRICS-Entwicklungsbank
Dienstag, 11.11.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**



Die Radchecker kommen

Im Rahmen des kostenlosen Radchecks werden Ihre Fahrräder auf Verkehrssicherheit geprüft. Kleinere Einstellungen und Reparaturen werden sofort vorgenommen. Auch Laufräder, E-Bikes, Lastenräder, Rollstühle und Rollatoren sind willkommen. Nur bei gutem Wetter.

**Dienstag, 23.09.25, 16.00 – 20.00 Uhr,
Rathauspark
Angebot aus dem Mobilitätsmanagement**

→ Hinweis:

Auf Seite 131 finden Sie:

- Vortrag „Patientenverfügung“
- Seminar „Letzte Hilfe“
- Vortrag „Entscheidungen treffen“



**S160
Wärmepumpen im Gebäudebestand –
Wie sinnvoll ist der nachträgliche
Einbau?**

Prof. Ulrich Spindler

Der Experte geht der Frage nach, ob und unter welchen Bedingungen Wärmepumpen auch in älteren Gebäuden effizient eingesetzt werden können. Neben technischen Aspekten werden auch wirtschaftliche und ökologische Gesichtspunkte beleuchtet. Er richtet sich sowohl an Hausbesitzer und Bauwillige als auch an alle, die sich für klimafreundliche Heizlösungen interessieren.

Dienstag, 30.09.25

**S161
Dämmung dran, Kosten runter –
Wie richtiges Dämmen funktioniert
und was es bringt**

Prof. Dr. Harald Krause

Mit der richtigen Wärmedämmung lassen sich Geld sowie Energie sparen, zugleich wird das Klima geschützt. Prof. Dr. Harald Krause von der TH Rosenheim zeigt, wie moderne Wärmedämmung funktioniert, worauf es ankommt und welchen Beitrag jeder Eigenheimbesitzer leisten kann. Praxisnah, verständlich, aktuell – wertvolle Informationen für alle, die ihr Zuhause fit für die Zukunft machen wollen.

Montag, 06.10.25



**S162
Chancen und Grenzen des
„Smart Homes“**

Prof. Dr. Michael Krödel

Der Aufstieg des „Smart Homes“ – also eines vernetzten Wohnkonzepts, bei dem Haustechnik und Haushaltsgeräte intelligent miteinander kommunizieren – ist allgegenwärtig. Zunächst verspricht diese Entwicklung eine erhöhte Sicherheit und mehr Komfort im Alltag. Doch Vorsicht ist geboten: Eine zu extensive Automatisierung kann auch nachteilig sein. Wie finden wir also das richtige Gleichgewicht? Welche Technologien eignen sich am besten, um unsere individuellen Bedürfnisse zu erfüllen? Diese Fragen behandelt Prof. Dr. Michael Krödel, Professor für Gebäudeautomation & -technik an der TH Rosenheim.

Dienstag, 21.10.25

**S163
Balkonkraftwerke**

Anton Keilhauer

Nicht nur das Dach, sondern auch der Balkon kann zur Stromproduktion mittels Photovoltaik genutzt werden. Mit einem Balkonkraftwerk können Sie auf einfache Art im privaten Bereich Energie selbst erzeugen. Der praxisnahe Vortrag beschäftigt sich mit den Fragen der Auswahl, Einspeisung, Montage, Sicherheit und Erweiterungsmöglichkeiten sowie mit rechtlichen Vorgaben.

Dienstag, 28.10.25

**S165
Wer liefert den Strom für die
Energiewende?**

Alexander Usselmann

E-Auto, Wärmepumpe, SmartHome, Energiespeicher, Streaming, Rechenzentren: Nicht nur der Konsum, auch die Energiewende mit der zunehmenden Elektrifizierung von Verkehr und Wärme benötigen Strom. Die Energiewende ist ein komplexes Vorhaben, das auch eine Anpassung der gesamten Strominfrastruktur erfordert.

Wo soll dieser Strom herkommen? Wie kann der Strom dorthin transportiert werden, wo er benötigt wird? Diese Fragen stellen auch die Netzbetreiber vor gewaltige Herausforderungen.

Alexander Usselmann berichtet aus Sicht des Netzbetreibers Bayernwerk Netz, der auch die Stromversorgung in Kolbermoor sicherstellt. Er erklärt, mit welchen Maßnahmen die Versorgungssicherheit in Kolbermoor gewährleistet ist und ist offen für Ihre Fragen.

Montag, 24.11.25

**Vorträge S160 bis S165
in Kooperation mit dem Klimaschutz-
management Kolbermoor sowie
„Energie Beratung Kolbermoor e. V.“
Gefördert durch das Bayerische
Staatsministerium für Umwelt und
Verbraucherschutz**

gebührenfrei, ohne Anmeldung

Jeweils 19.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor

INNergie
AUS DER REGION, FÜR DIE REGION.

Ökostrom, Wärme, Gas
und E-Mobilität im Inntal.

drive
INN AND
RIDE!
Wir bieten E-Carsharing
in der Region.
Mehr Infos finden Sie
auf unserer Website.
Mit uns kommen
Sie ans Ziel.

inn-ergie.de

S170, S171, S172 und S208
Gefördert durch das Bayerische
Staatsministerium für Unterricht
und Kultus

S170
Hype versus Realität: Wie KI unseren
Alltag wirklich verändert

Prof. Dr. Marcel Tilly

Wir werfen einen Blick darauf, wie KI funktioniert und thematisieren ihre vielseitigen Anwendungen, von personalisierten Empfehlungen bis zu Innovationen in verschiedenen Branchen. Wir untersuchen, wie KI-Systeme lernen und Entscheidungen treffen und diskutieren, ob ihre Integration in unser Leben als Fortschritt oder Risiko zu sehen ist. Dabei beleuchten wir auch ethische und praktische Aspekte. Ziel ist es, ein Verständnis der Rolle von KI in der heutigen und zukünftigen Gesellschaft zu vermitteln und zum Nachdenken über ihre Auswirkungen anzuregen.

Montag, 27.10.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8

S171
Fakt oder Fiktion: Künstliche Intelligenz
und die Wahrheit

Prof. Dr. Marcel Tilly

Künstliche Intelligenz hat die Fähigkeit, überzeugende Texte zu generieren – doch wie vertrauenswürdig sind die Inhalte? Wir beleuchten, wie KI die Grenze zwischen Fakten und Fiktion verwischt, warum Fehlinformationen entstehen und was das für unser Vertrauen in digitale Inhalte bedeutet. Anhand verständlicher Beispiele und praxisnaher Erklärungen wird gezeigt, wie KI funktioniert, wo ihre Grenzen liegen und wie wir kritisch mit ihren Inhalten umgehen können.

Dieser Vortrag regt dazu an, nicht nur die technische Seite der KI, sondern auch ihre gesellschaftlichen Auswirkungen zu hinterfragen – insbesondere, wenn es um Vertrauen und Wahrheit geht.

Dienstag, 18.11.25, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
Euro 8

S172
Immer verfügbar – aktiv – präsent?
Digitalem Stress begegnen – Workshop
in Theorie und Praxis

Dr. Katrin Drazek-Kappus

Welches Verhältnis haben Sie gegenüber Ihren mobilen Endgeräten – was ist bereichernd, was stresst Sie? Und was hat das mit einer Verbesserung des eigenen Gemütszustandes zu tun?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema der digitalen Omnipräsenz und dem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen. Nach einem Vortrag wird der Fokus auf das digitale Nutzungsverhalten im Kontext der ständigen Verfügbarkeit näher betrachtet und selbstständig analysiert.

Individuelle Hilfen für den Alltag werden in einem kreativen Praxisteil gemeinsam erarbeitet.

Donnerstag, 16.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr,
Bahnhof, Seminarraum
Euro 32

S121
@ Hoffnung: Eine Geschichte der
Zuversicht von Homer bis zum
Klimawandel

Jonas Grethlein

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?

Mittwoch, 22.10.25, 19.30 Uhr, Online
Kooperationsangebot von vhs.wissen live

S158
@ Der Sternenhimmel und die
Schöpfungsmythen der Menschheit

Raoul Schrott

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: Die Sternbilder dienten jeder Kultur als „Bilderbuch“ ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Donnerstag, 16.10.25, 19.30 Uhr, Online
Kooperationsangebot von vhs.wissen live

S173
@ Neuromorphe Chips als
technologische Revolution

Günter Spinner

Donnerstag, 13.11.25, 19.00 Uhr, Online
Euro 15, Kooperation vhs Oberland

S174
@ KI im Alltag sicher nutzen

Annika Rüll

Montag, 06.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr, Online
gebührenfrei, Kooperation vhs Südost

S225
@ Digital Detox

Nora Lynn Rodiek

Montag, 02.02.26, 19.00 Uhr, Online
gebührenfrei, Kooperation vhs Südost

S189
@ Selbstführung – die Kunst,
schwierige Gedanken und Gefühle
selbst zu regulieren

Ursula Stein

Mittwoch, 25.02.26, 19.00 Uhr, Online
Euro 9, Kooperation vhs Südost

S111
@ Wie Bilder erzählen: Storytelling
von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul
Rubens

Dr. Mirjam Neumeister

Live-Stream aus der Alten Pinakothek München mit der Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei.

Donnerstag, 11.12.25, 19.30 Uhr, Online
Kooperationsangebot von vhs.wissen live

*„Das Schöne, das Wahre, das Gute:
Es ist nicht draußen, da sucht es der Tor,
es ist in dir, du bringst es hervor.“*

Friedrich von Schiller



BioMarkt SCHINDECKER
in Großkarolinenfeld
Vielfalt leben!

Ihr zuverlässiger Partner für den Mittelstand
P.S.R.G.
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Kolbermoor

Geschäftsführer:

Robert Gratt
Steuerberater

Andreas Kannengießer
Steuerberater

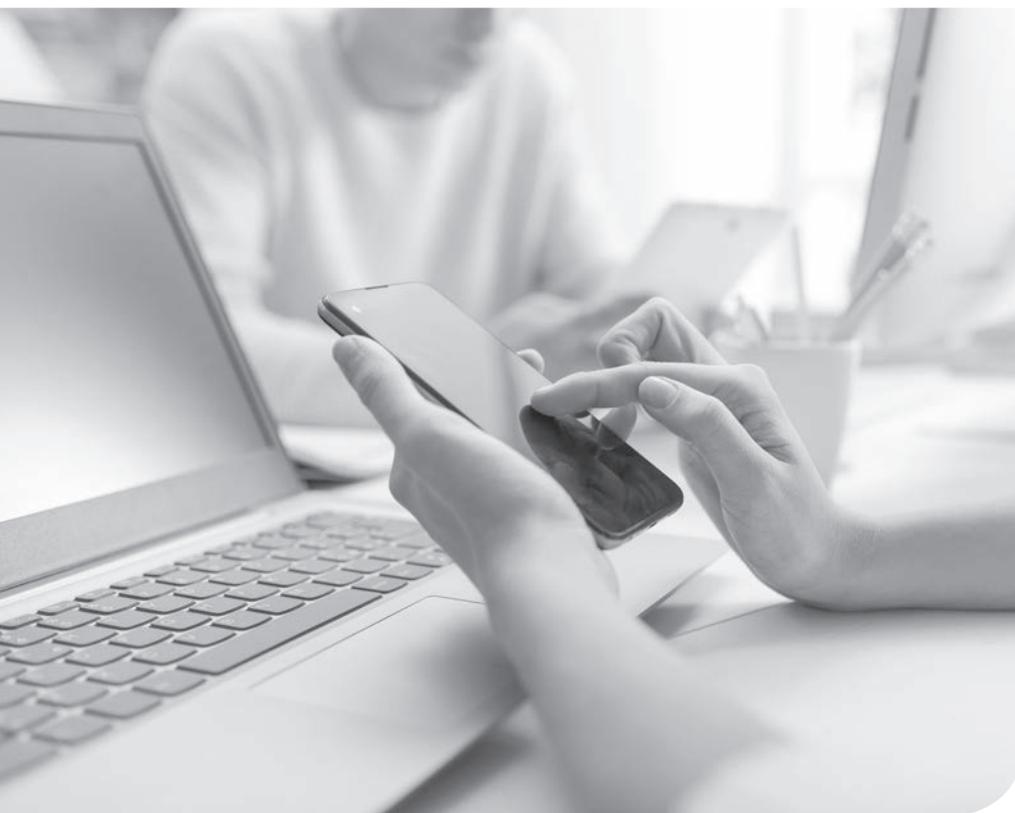
Angestellter Steuerberater
§58 StBerG:

Dipl. Betriebswirt
Peter Schönau



Carl-Jordan-Straße 14
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 95045-0
Fax 08031 9504550
info@psrg-stb.de
www.psrg-stb.de

Bürogemeinschaft mit **Franz Besel**, Rechtsanwalt



Beruf und Digitale Kompetenzen

→ Hinweis:

Kurse S210 bis S224
finden im Rathaus, EDV-Raum Nr. 123, statt.

S210 **Smartphone-Grundkurs (Android)**

Dieter Fuchs

Schritt für Schritt lernen Sie an Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und für Ihren Alltag fit machen.

- Telefon, Adressbuch, Termine, Kurznachrichten, Fotos und Videos
- Apps auswählen, installieren, löschen, anpassen, bezahlen
- WhatsApp & Co.

Bitte Google-Mail-Adresse (x.y@gmail.com) sowie das dazugehörige Passwort mitbringen.

3x dienstags, ab 11.11.25, 09.30 – 11.30 Uhr
Euro 60

S220 **iPad- und iPhone-Einführung**

Sabine Mutschke

Grundbegriffe, Handhabung und Einstellungen; E-Mail; Internetsurfen mit Safari; Standardanwendungen (u. a. Notizen, Kalender, Erinnerungen); App- und iTunes-Store; Tipps und Tricks.

Donnerstag, 16.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

S221 **iPad- und iPhone-Aufbaukurs**

Sabine Mutschke

- Systemeinstellungen
- Gestalten der Arbeitsoberfläche
- Bezahlen in Geschäften, Apps oder im Internet
- Installieren und Verwalten von Apps und iTunes
- Vorstellen sinnvoller und kostenloser Apps
- Synchronisieren in iCloud

2x donnerstags, ab 23.10.25, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 40

S222 **Ordnung ist das halbe Leben – Struktur am PC**

Sabine Mutschke

- Desktopansicht individuell strukturieren
- Dateien anlegen, speichern und löschen
- Dateien und Fotos systematisch ablegen
- Ordner und Dateien suchen
- nicht benötigte Programme deinstallieren
- Apps installieren und Programme installieren

Donnerstag, 20.11.25, 14.00 – 16.00 Uhr
Euro 20

S223 **Speicher voll! iCloud – mehr Speicherplatz auf meinem iPhone**

Sabine Mutschke

Im Kurs wird gezeigt, wie Speicherplatz freigegeben wird und wie man mit der iCloud umgeht.

Donnerstag, 22.01.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

S224 **Fotos und Videos – Übertragung vom Smartphone zum Windows PC oder Apple-Mac**

Sabine Mutschke

Hier wird Ihnen in kleinen Schritten erklärt, wie Sie Ihre Bilder vom Android-Smartphone oder vom iPhone auf Ihren PC übertragen. damit Sie wieder mehr Speicherkapazität haben. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Gerät.

Donnerstag, 27.11.25, 14.00 – 16.00 Uhr
Euro 20

S226 **@ Komoot und andere Navigations-Apps**

Matthias Weller

Dienstag, 07.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18, Kooperation vhs Straubing

S227 **@ Einblick in WordPress und „Divi“ mit KI**

Falk von Broen

Samstag, 08.11.25, 09.30 – 10.30 Uhr, Online
Euro 4, Kooperation vhs Straubing

S228 **@ Prezi – dynamische Präsentationen mit der webbasierten PowerPoint-Alternative**

Thorsten Bradt

Montag, 12.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Online
Euro 19, Kooperation vhs Südost

S229 **@ Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass**

Matthias Weller

Dienstag, 13.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18, Kooperation vhs Straubing

S172 **Immer verfügbar – aktiv – präsent? Digitalem Stress begegnen – Workshop in Theorie und Praxis**

Dr. Katrin Drazek-Kappus

Welches Verhältnis haben Sie gegenüber Ihren mobilen Endgeräten – was ist bereichernd, was stresst Sie? Und was hat das mit einer Verbesserung des eigenen Gemütszustandes zu tun?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema der digitalen Omnipräsenz und dem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen. Nach einem Vortrag wird der Fokus auf das digitale Nutzungsverhalten im Kontext der ständigen Verfügbarkeit näher betrachtet und selbstständig analysiert.

Individuelle Hilfen für den Alltag werden in einem kreativen Praxisteil gemeinsam erarbeitet.

Donnerstag, 16.10.25, 18.00 – 21.00 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 32

Sprachen lernen mit System

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Eine Übersicht über Niveaustufen des GER finden Sie auf Seite 133.

Unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de können Sie sich selbst testen!

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Kursleitungen lernen Sie effektiv und individuell. Mit entsprechenden Kenntnissen können Sie in jeden Kurs einsteigen; nach Absprache sind auch Schnupperstunden möglich. Das Lehrbuch besorgen Sie sich selbst nach Angaben der Lehrkraft. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	Euro 143	Euro 114	Euro 95
5–6 TN	Euro 195	Euro 156	Euro 130
4 TN	Euro 248	Euro 198	Euro 165

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Kurstexten. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kurstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen. Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht.

→ Mehr Infos zu den Kursen unter vhs-kolbermoor.de



Deutsch

Deutsch für alle

Die Deutsch-Kurse an der vhs Kolbermoor sind offen für alle Interessierten. Sie lernen die deutsche Sprache, so wie Sie es im Alltag brauchen: praktische Situationen, wichtiger Wortschatz, gute Aussprache, solide Grammatik. Auf das Sprechen und eine flüssige mündliche Kommunikation wird besonderer Wert gelegt. Prüfungen können nicht abgelegt werden.

Pro Kursabschnitt ist ein Eigenbeitrag von Euro 30 fällig. Die Gebühr kann durch die umfassende Förderung der Stadt Kolbermoor, der Sparkassenstiftung Zukunft für den Landkreis Rosenheim, private und institutionelle Spenden sowie dem ehrenamtlichen Einsatz von Unterstützungs-Lehrkräften so günstig gehalten werden. Jeder braucht für den Kurs ein eigenes Lehrbuch, das selbst zu kaufen ist. Anmeldung ist persönlich erforderlich im Büro der vhs. Bei freien Plätzen ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich.



SPARKASSENSTIFTUNG ZUKUNFT
FÜR DEN LANDKREIS ROSENHEIM

Deutsch – Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1.2.)

Der Kurs findet jeweils Montag, Dienstag und Mittwoch 10.45 Uhr – 12.15 Uhr und Donnerstag 09.00 – 12.15 Uhr statt.

S310 – ab 29.09.25 bis 18.12.25

Lehrbuch: Erste Schritte plus Neu A1.2, Lektion 11.

S3101 – ab 07.01.26 bis 26.03.26

Fortsetzungskurs von S310

Deutsch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A2.1.)

Dieser Kurs findet jeweils Montag, Mittwoch und Freitag 14.00 – 16.00 Uhr statt.

S311 – ab 29.09.25 bis 19.12.25

Lehrbuch: Schritte plus neu A2.1, Lektion 1.

S3111 – ab 07.01.26 bis 27.03.26

Fortsetzungskurs von S311

Deutsch mit Vorkenntnissen (A2)

Dieser Kurs findet jeweils Montag von 15.45 – 17.45 Uhr, Dienstag 15.30 – 17.30 Uhr und Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr statt.

S312 – ab 29.09.25 bis 18.12.25

Lehrbuch: Schritte plus neu A2.2, Lektion 12.

S3121 – ab 12.01.26 bis 26.03.26

Fortsetzungskurs von S312

Deutsch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Dieser Kurs findet jeweils Montag und Mittwoch 09.00 – 12.15 Uhr und Donnerstag 09.00 – 10.30 Uhr statt.

S313 – ab 29.09.25 bis 18.12.25

Lehrbuch: Schritte plus neu B1.1, Lektion 6.

S3131 – ab 07.01.26 bis 26.03.26

Fortsetzungskurs von S313

Arabisch

Geheimnisvolle Wüstenoasen, exotische Märkte und staunenswerte Architektur: Die arabische Welt ist vielfältig und spannend – ebenso wie die arabische Sprache. In diesem Kurs lernen Sie Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen. Unterrichtet wird das moderne Hocharabisch, wie es in allen arabischen Ländern verstanden und geschrieben wird. Die dekorative arabische Schrift wird variationsreich geübt – ebenso die anfangs ungewohnte Aussprache.

S301 Arabisch von Anfang an ohne Vorkenntnisse

Joell Haddad

Lehrbuch: Salam! neu A1 – A2

10x dienstags, ab 07.10.25, 19.30 – 19.30 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 1

Euro 130 ab 5 – 6 Personen

S302 Arabisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Joell Haddad

Lehrbuch: Salam! neu A1 – A2, Lektion 2.

10x dienstags, ab 07.10.25, 19.30 – 21.00 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 1

Euro 130 ab 5 – 6 Personen



„In der Schule gilt häufig noch der Grundsatz „Erst lernen, dann gebrauchen!“. Eine Sprache lernt man aber, indem man sie gebraucht.“

Otto Jespersen

Englisch

S320 Englisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Andrea Euler

Hier finden Sie eine entspannte Lernatmosphäre, viele abwechslungsreiche Übungen und Wiederholungen, langsames und gründliches Lerntempo. Die Themen-Schwerpunkte liegen auf praxisnahen, alltäglichen Situationen auf Reisen oder beim Besuch. Sprachenlernen hält geistig fit und beweglich! Mit leichten Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs willkommen!

Lehrbuch: network now A1, ca. unit 5.

13x montags, ab 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 124 ab 7, bei 5 – 6 Personen Euro 169

S321 Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundlagenkenntnissen: At your leisure (A1 – A2)

Uta Sandbach-Lorenz

Sie möchten wieder in die englische Sprache einsteigen oder Ihre vorhandenen Grundlagen ausbauen? Ihnen ist wichtig, sich mit ausreichend Zeit und Mühe in die Sprache zu vertiefen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und wohllosiert führt Sie Uta Sandbach-Lorenz an die englische Sprache heran. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechslungsreiche Übungen und kleine, amüsante Anekdoten sorgen für Spaß und Unterhaltung im Unterricht. Zugleich können Sie auch Ihre eigenen Vorkenntnisse mit einbringen und Ihr Wissen über Land und Leute vertiefen. Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten wie Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit.

Lehrbuch: At your leisure, unit 1.

10x montags, ab 06.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr,

Bahnhof, Seminarraum

Euro 95 ab 7, bei 5 – 6 Personen 130 Euro

S322 Englisch für Wiedereinsteiger (A2.1)

Andrea Euler

Lehrbuch: network now A2.1, unit 4.

13x mittwochs, ab 01.10.25, 17.45 – 19.15 Uhr,

Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

→ Englisch-Stammtisch

bei Tina Knight

04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11.,

04.12., 18.12.25, 08.01., 22.01.26

in der Stadtbücherei, kostenlos,

immer von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

S324 Englisch mit Zeit und Muße (B1)

Christina Lux

Wir arbeiten mit vielen Wiederholungen und sanfter Progression; Sprechen steht im Vordergrund. Lebensnahe Inhalte verknüpfen eigene Vorkenntnisse und neuen Stoff mit kulturellen Interessen.

Lehrbuch: At your leisure B1, ca. unit 5.

13x dienstags, ab 30.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 124 ab 7, bei 5 – 6 Personen Euro 169



Französisch

S330 Französisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald

Mit leichten Vorkenntnissen können Sie in diesem Kurs einsteigen. Systematisch und mit vielen Wiederholungen erwerben Sie eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche. Interessante Informationen über Land, Leute und Kultur ergänzen den Unterricht.

Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 5B

10x dienstags, ab 30.09.25, 16.15 – 17.45 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 95 ab 7, bei 5 – 6 Personen 130 Euro

S331 Französisch mit Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald

Für diesen Kurs bringen Sie Vorkenntnisse mit. Auch hier erwerben Sie systematisch und mit vielen Wiederholungen eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche.

Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 9A

10x mittwochs, ab 01.10.25, 17.45 – 19.15 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 95 ab 7, bei 5 – 6 Personen 130 Euro

S332 Französisch mit Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald

Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse und möchten während Ihres Urlaubs in Frankreich die Alltagssituationen besser meistern. Die nächsten Themenfelder werden Einkauf, Freizeit und Reisen sein. Strukturiert und in angepasstem Tempo werden Sie an die Sprache herangeführt. Landeskunde, Kultur und Informationen über Aktuelles fließen immer in den Unterricht mit ein!

Buch: Voyages neu A1, ca. ab Leç. 9B.

10x mittwochs, ab 01.10.25, 08.20 – 9.50 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 95 ab 7, bei 5 – 6 Personen 130 Euro

Italienisch

Benvenuti in Italia! Hier lernen Sie die italienische Sprache gründlich, systematisch und mit einem guten grammatikalischen Fundament.

S340 Italienisch von Anfang an (A1)

Luigia Petrillo

Beginnen Sie jetzt mit dem Kurs – Sie werden staunen, was Sie im nächsten Urlaub schon alles können!

Lehrbuch: Dieci A1, Lez. 1.

14x dienstags, ab 07.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Seminarraum Bahnhof

Euro 124, ab 7 Personen

S341 Italienisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Christina Lux

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 4.

13x dienstags, ab 01.10.25, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 124 ab 7, bei 5 – 6 Personen Euro 169

S342 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Sonia Trentani-Rupp

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 6.

13x donnerstags, ab 09.10.25, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

S343 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Sabine Stuffer

In unseren Kursen tasten Sie sich behutsam und mit gut überschaubaren, verständlichen Lektionen an die italienische Sprache heran. Sie lernen von Anfang an, Italienisch zu sprechen und miteinander zu kommunizieren. Sie teilen Ihre Liebe zu Italien und die Erfolge beim Lernen!

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 8.

12x donnerstags, ab 09.10.25, 19.45 – 21.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 156 bei 5 – 6 Personen

S344 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1 – A2)

Christina Lux

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch wird in diesem Kurs besonders die Grammatik wiederholt und vertieft. Begleitet wird der Unterricht von einer einfachen Lektüre.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lez. 1.

13x mittwochs, ab 01.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 124 ab 7, bei 5 – 6 Personen Euro 169



S345 Italienisch mit Grundlagenkenntnissen (A2)

Sabine Stuffer

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lez. 1.

12x donnerstags, ab 09.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 156 ab 5 – 6 Personen

S347 Ein sprachlicher und kultureller Kurztrip durch Italien! Italienisch Konversation (B1)

Luigia Petrillo

Parli già un po' di italiano e vuoi migliorare la conversazione per una vacanza, un viaggio o semplicemente per passione?

In diesem Kurs üben wir das Sprechen mit viel Spaß und Abwechslung:

- Alltagsdialoge, Hörverstehen, Wortschatz und nützliche Redewendungen
- Authentische Videos, kleine Texte und Spiele
- Grammatik? Ja, aber lebendig und praxisnah!

Ogni settimana faremo un „viaggio linguistico“ in una città italiana, grazie alla rubrica fissa

„Un giorno a ...“: scopriremo tradizioni locali, modi di dire, piatti tipici, curiosità e gesti italiani.

Il percorso includerà anche un piccolo assaggio della cultura partenopea: Napoli ci accompagnerà con le sue musiche, danze popolari, superstizioni, colori e sapori unici. Una tappa speciale che porterà il calore del Sud direttamente in classe!

Lehrbuch: Dieci B1, Lez. 1.

S347 – 9x dienstags, ab 07.10.25
Euro 117 bei 5 – 6 Personen

S3471 – 4x dienstags, ab 13.01.26
Euro 52 bei 5 – 6 Personen

Jeweils 19.45 – 21.15 Uhr, Seminarraum Bahnhof

S346 Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)

Sonia Trentani-Rupp

In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz ausgebaut, zusätzlich zum Lehrbuch auch durch Zeitungsartikel oder Geschichten, die zu den jeweiligen Bucheinheiten passen. Anhand von diesen Texten unterhalten wir uns über das alltägliche Leben. Somit entsteht ein angenehmer Austausch, der uns die italienische Kultur näherbringt und den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, sich besser kennen zu lernen. Einsteigende sind herzlich willkommen – Schnupperstunde nach Absprache möglich!

Lehrbuch: Dieci B2, Lez. 3.

13x montags, ab 06.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 124 ab 7 Personen

S348 Konversation Italienisch (B2)

Sonia Trentani-Rupp

Konversationskurs mit viel Spaß! Wir werden Rollenspiele machen, eventuell fehlende grammatikalische Kenntnisse erwerben, schöne Themen besprechen und die italienische Kultur weiter kennenlernen.

13x donnerstags, ab 09.10.25, 19.15 – 20.45 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

Italienisch intensiv Kurse, online Kooperation vhs Oberland

S349

@ Aussprache

Mittwoch, 29.10.25, 18.00 – 20.00 Uhr, *Euro 16*

S350

@ Präpositionen Teil A: Preposizioni semplici, quando e com
Samstag, 15.11.25, 13.00 – 16.00 Uhr, *Euro 28*

S351

@ Präpositionen Teil B: Preposizioni articolate, quando e come?
Samstag, 22.11.25, 13.00 – 16.00 Uhr, *Euro 28*

S352

@ essere oder esserci – Wie sagen wir es richtig?
Dienstag, 10.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, *Euro 16*

S353

@ essere oder stare – Wie sagen wir es richtig?
Dienstag, 17.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr, *Euro 16*

Russisch

S360 Russisch von Anfang an (A1)

Tatjana Rotar

Russisch ist eine Fremdsprache mit hohem Anspruch, aber sie zu lernen macht Spaß! In den ersten Unterrichtsstunden stehen die fremde Lautung und das kyrillische Alphabet im Mittelpunkt. Aber Sie üben auch schon erste kommunikative Aufgabenstellungen: sich begrüßen, sich vorstellen, Informationen erfragen. Der Wortschatz wird kontinuierlich erweitert, wichtige grammatische Strukturen und Regeln werden eingeführt und eingeübt.

Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse. Doch auch, wenn Sie bereits ein wenig Erfahrung mit der russischen Sprache haben, ist der Kurs für Sie ebenfalls geeignet. Das Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen sind die hauptsächlichlichen Inhalte des Unterrichts.

Lehrbuch: Mocht 1, Lek. 1.

10x dienstags, ab 07.10.25, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 130 bei 5 – 6 Personen

S361 Russisch mit Grundkenntnissen (A2)

Tatjana Rotar

Nachdem die ersten Hürden überwunden und die Grundkenntnisse schon erworben sind, werden wir Sprechfertigkeiten, grammatische Strukturen, Les- und Hörverstehen und Wortschatz erweitern. Sie üben schriftlichen und mündlichen Sprachgebrauch, sodass Sie leichte Alltagssituationen sprachlich bewältigen können und werden Texte von einfachem bis mittlerem Schwierigkeitsgrad lesen können.

Lehrbuch: Mocht 1, Lek. 11.

13x montags, ab 29.09.25, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

Spanisch

S371 Spanisch für Anfänger; ¡Hola y Bienvenidos!

Prykxy Becker Chenet

Spanisch gewinnt in seiner Funktion als Weltsprache ständig an Bedeutung. Dieser Kurs legt neben alltags-tauglicher Sprachkenntnis ein gutes grammatikalisches Fundament, auf das Sie immer weiter aufbauen können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, unidad 1.

15x donnerstags, ab 02.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 143 ab 7, Euro 195 bei 5 – 6 Personen

S372 Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2 – B1)

Prykxy Becker Chenet

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, unidad 3.

15x donnerstags, ab 02.10.25, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 143 ab 7, bei 5 – 6 Personen Euro 195

S373 Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2 – B1)

Prykxy Becker Chenet

Wenn Sie Spanisch lernen, es Ihnen aber schwerfällt, spontan zu sprechen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, unidad 3.

15x dienstags, ab 30.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

S374 ¡BIENVENIDO A CHARLAMOS! Curso de conversación en español (B2.1)

Prykxy Becker Chenet

“ACTUALIDAD Y CULTURA“

Para mantener y mejorar tu nivel de español.

Si piensas que esto es lo que andabas buscando, sentirte cómodo y en un ambiente acogedor, entonces ven, participa y pásalo muy bien!!!!!!

15x dienstags, ab 30.09.25, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

S375 Film- und Gesprächsrunde spanisch Sprache – Kultur – Kommunikation

Prykxy Becker Chenet

Ein amüsanter Überraschungsfilm bildet den Einstieg. Im anschließenden Film-Gespräch mit Prykxy Becker-Chenet werden die verschiedenen Aspekte diskutiert und vertieft.

Freitag, 17.10.25, 18.30 – 21.30 Uhr, Rathaus Kolbermoor

Euro 10, Anmeldung erforderlich



Ungarisch

S381 Ungarisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Zita Szurok

Lehrbuch: Szituációk, Lektion 6.

13x montags, ab 29.09.25, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 169 bei 5 – 6 Personen



“Die neue Generation!”

W. & S. Brüchmann GbR
Omnibusunternehmen

Bahnhofstraße 7 · 83135 Schechen
Tel. 0 80 39 / 56 76 · Fax 0 80 39 / 56 77
E-Mail: Bruechmann.Reisen@t-online.de



van Dungen

HERTO PARK Kolbermoor
Carl-Jordan-Straße 18

HOFSTATT München
Sendlinger Straße 10

GÄRTNERPLATZ München
Reichenbachstr. 19

Wir ♥ Lebensmittel.



Gesundheit und Fitness

→ Beachten Sie, dass die Teilnahme an den Kursen auf eigene Gefahr erfolgt. Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

Die Gebühr für einen Kurs richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen am 1. Kurstag.

→ **Für alle Kurse gilt:**

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!



Stundenplan Gesundheit – Herbst und Winter 2025/26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<i>Sieglinde Schirmer</i> S423 Rückenfitness Damen 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Friederike Schnabel</i> S4141 Feldenkrais 09.15 – 10.15 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> S432 Body Feeling 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> S404 Tai Chi Chuan/Yang-Stil 08.15 – 09.15 Uhr	<i>Hildegard Romanek</i> S420 Faszien-Pilates 09.00 – 10.00 Uhr
<i>Barbara Eggert</i> S456 Ganzkörperfitness 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> S451 Body in Form 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> S422 Reha Gymnastik 09.00 – 10.15 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> S4031 Tai Chi/Qi Gong 09.25 – 10.25 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> S454 Fit und gesund 50+ 08.45 – 09.45 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> S453 Fitness 50+ für Sie 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> S452 Fitnesstraining 50+ 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> S412 Feldenkrais 10.30 – 11.45 Uhr		<i>Roswitha Pis</i> S458 Fit und gesund 70+ 10.00 – 11.00 Uhr
<i>Barbara Eggert</i> S435 Ganzkörperfitness 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Rosemarie Held</i> S4081 Yoga kennt kein Alter 10.30 – 11.45 Uhr			<i>Roswitha Pis</i> S459 Ganzkörpertraining 11.10 – 12.10 Uhr
<i>Christine Fußstetter</i> S457 Ganzkörperfitness 60+ 16.30 – 17.30 Uhr				<i>Brigitte Büchler</i> S442 Orientalischer Tanz 18.30 – 19.30 Uhr
<i>Friederike Schnabel</i> S4131 Feldenkrais 16.00 – 17.00 Uhr		<i>Sandra Suchomel</i> S402 Qi Gong, Tai Chi, 16.45 – 17.45 Uhr	<i>Yumi Yamamoto</i> S441 Zumba Fitness 17.30 – 18.30 Uhr	
<i>Astrid Werhand</i> S424 Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.30 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> S433 Body Feeling 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Patricia Schroeder</i> S4071 Yoga und Rücken 17.45 – 19.00 Uhr	<i>Alfred Sporer</i> S4441 Bachata 18.45 – 20.15 Uhr	
<i>Ulrike Hösch</i> S4191 Pilates 17.45 – 18.45 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> S430 Stretching meets Bodyforming 19.30 – 20.30 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> S434 BodyFitness 18.00 – 19.00 Uhr	<i>Anke Islinger</i> S409 Yoga für Geübte 19.45 – 21.00 Uhr	
<i>Birgit Panovsky</i> S431 Body Feeling 19.00 – 20.00 Uhr		<i>Alexandra Stadler</i> S440 Bodyweight Training 19.15 – 20.15 Uhr		
<i>Margit und Franz Feldmeier</i> S443 Tango Argentino 19.00 – 20.30 Uhr		<i>Marlies Schönberger</i> S4011 Gelassen im Alltag 19.15 – 20.15 Uhr		

Gesundheit und Prävention

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind Voraussetzungen, um Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Ziel der vhs ist daher die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen. Einen Schwerpunkt bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse, in denen Sie gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. In der Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen erhalten Sie die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken.



Wir sind Partner von EGYM WELLPASS!

Zu den gekennzeichneten Kursen können Sie mit Ihrer Wellpass-App einchecken – auch an einzelnen Kurstagen.

Entspannung und sanfte Bewegung

Gelassen durch den Alltag: Entspannung lernen und anwenden

Marlies Schönberger

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern möchten und ist besonders hilfreich für Menschen, die unter Stresssymptomen leiden oder präventiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Entspannungstechniken nahebringen und aufzeigen, wie man sie im Alltag anwenden kann. Am Anfang steht immer eine kleine Bewegungseinheit wie Yoga, bewegte Meditation, Atemtechniken oder eine kleine Frequenz aus der Rhythmik.

S4011 – 5x mittwochs, ab 01.10.25, Euro 36

S4012 – 6x mittwochs, ab 12.11.25, Euro 43

S4013 – 6x mittwochs, ab 07.01.26, Euro 43

Je 19.15 – 20.15 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum,
Gebühr bei 5 – 8 Personen

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne
Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

S402 EGYM WELLPASS

Qi Gong, Tai Chi und leichte Gymnastik

Sandra Suhomel

Die Übungen des Qi Gong können sowohl die körperliche Beweglichkeit fördern als auch die inneren Organe entlasten und stärken. Sandra Suhomel kombiniert diese Elemente mit abgestimmten leichten Gymnastik-Übungen für den ganzen Körper. So entsteht ein abwechslungsreiches Rund-Um-Programm, das den Körper mobilisiert und gleichzeitig entspannt.

Dieses Angebot ist besonders auch für alle geeignet, die aufgrund ihres Lebensalters oder nach Phasen des Bewegungsmangels, von Bewegungseinschränkungen oder Krankheiten wieder einen sanften Einstieg suchen und die Freude an der Bewegung wiederfinden wollen.

8x mittwochs, ab 15.10.25, 16.45 – 17.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 58 bei 5 – 8, Euro 43 ab 9 Personen

Tai Chi/Qi Gong – Grundkurs mit Vorkenntnissen

Annette Schomburg

Tai Chi Chuan vereint drei Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilkunst und Kampfkunst, wobei der Schwerpunkt auf den beiden erstgenannten liegt. Tai Chi Chuan hilft, tiefsitzende Verspannungen zu lösen; Organfunktionen werden angeregt, Blutzirkulation und Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert. Ergänzt durch Taoistische Übungen lernen Sie die Anfänge des Bewegungsablaufs kennen.

S4031 – 10 x donnerstags, ab 02.10.25, Euro 72

S4032 – 5x donnerstags, ab 15.01.26, Euro 36

Je 09.25 – 10.25 Uhr, Rosenheimer Str. 8,
Gesundheitsraum, Gebühr bei 5 – 8 Personen

S404

Tai Chi Chuan/Yang-Stil: Geübte

Annette Schomburg

Sie kennen bereits die gesamte Tai Chi-Form.

15x donnerstags, ab 02.10.25, 08.15 – 9.15 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 108 bei 5 – 8 Personen

Yoga und Rücken

Patricia Schroeder

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet oder auch für Menschen, die Yoga einfach einmal kennen lernen wollen. Patricia Schroeder kombiniert klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus der Rückenschulung und Atemübungen in einer bewussten und achtsamen Übungspraxis.

S4071 – 12x mittwochs, ab 24.09.25, Euro 108

S4072 – 6x mittwochs, ab 07.01.26, Euro 54

Je 19.15 – 20.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8,
Gesundheitsraum, Gebühr bei 5 – 8 Personen

Yoga 65+

Rosemarie Held

Mit Yoga sich selbst besser kennen lernen und mehr Bewegungsfreude, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer gewinnen: Nicht höher, schneller, weiter, sondern eine genaue, achtsame Übungspraxis mit freier Atmung bringt die guten Ergebnisse. Als Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung schaue ich sehr genau auf die Teilnehmer und kann bei Bedarf gut auf Einschränkungen eingehen. Yoga in der Tradition des Yoga Forums München e.V.

S4081 – 12x dienstags, ab 23.09.25, Euro 108

S4082 – 5x dienstags, ab 13.01.26, Euro 45

Je 10.30 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8,
Gesundheitsraum, Gebühr bei 5 – 8 Personen

S409

Yoga für Geübte

Anke Islinger

Wir versuchen, durch das Üben von Yoga den Geist zur Ruhe zu bringen und in einen Zustand von innerer Stille und Gelassenheit zu kommen. Sowohl grundlegende Körper- und Atemübungen, wie auch Tiefenentspannung und Meditation sind Bestandteile der Stunden und werden entsprechend den Teilnehmenden angepasst. Es entsteht eine Übungspraxis, welche sowohl Muskulatur und Ausdauer aufbaut, aber auch Beweglichkeit und innere Balance fördert. 15x donnerstags, ab 09.10.25, 19.45 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum Euro 135 bei 5 – 8 Personen



S412

Feldenkrais: Leichtigkeit und Präzision – entdecken Sie Ihr verborgenes Bewegungspotential

Claudia Helbig

Jeder kann von der Feldenkrais-Methode profitieren: ob Senioren für mehr Beweglichkeit, Sportler für effektivere Bewegungen, Musiker für Präzision und Entspannung oder einfach alle Menschen mit ungünstigen Bewegungsmustern. In der Feldenkrais-Arbeit steht die Körper- und Bewegungswahrnehmung im Vordergrund. Die Sequenzen leiten zu sanften, manchmal scheinbar banalen Bewegungen an, die eine erstaunliche Wirkung entfalten!

12x mittwochs, ab 15.10.25, 10.30 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

Die Feldenkraismethode – Ein flexibler Rücken ist eine stabile Grundlage

Friederike Schnabel

Die Feldenkraismethode ist ein sanfter Weg, über Körperwahrnehmung bewusst bestehende Bewegungsmuster zu erfahren und neugierig auf die Suche nach neuen, effektiveren Bewegungsmöglichkeiten zu gehen.

Verschiedene Körperbewegungen im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen werden achtsam wahrgenommen und mithilfe der Qualität der Leichtigkeit erforscht. In der ruhigen Aufmerksamkeit werden körperliche und seelische Spannungen erfahren und reguliert. Durch die Feldenkraismethode verbessert sich die Alltagsbewegung, lang andauernde Verspannungen verschwinden, die aufrechte Haltung wird leichter, eine verbesserte Bewegungsfähigkeit lässt sich gut in den Alltag übertragen. Sie ist für jedes Alter geeignet.

Montag Abend

S4131 – 8x, ab 06.10.25, 16.00 – 17.00 Uhr

S4132 – 4x, ab 12.01.26, 16.00 – 17.00 Uhr

Dienstag Vormittag

S4141 – 8x, ab 07.10.25, 09.15 – 10.15 Uhr

S4142 – 4x, ab 13.01.26, 09.15 – 10.15 Uhr

Je Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum;

je 8 x Euro 58 bei 5 – 8, Euro 43 ab 9 Personen und

je 4 x Euro 29 bei 5 – 8, Euro 21 ab 9 Personen

„Man muß selbst ausdauernder sein als die Schwierigkeiten, es gibt keinen anderen Ausweg.“

Sri Aurobindo

EGYM WELLPASS

Ganzheitlich fit mit Pilates

Ulrike Hösch

Pilates ist ein Fitnessstraining für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird. Es entspannt, dehnt und kräftigt die Muskulatur. Das Pilatesstraining fördert auch die Verbesserung der eigenen Körperhaltung, Koordination und Konzentration.

S4191 – 8x montags, ab 29.09.25

S4192 – 8x montags, ab 01.12.25

Je 17.45 – 18.45 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum

Euro 58 Gebühr bei 5 – 8, Euro 43 ab 9 Personen

Die gesunde Wirbelsäule

→ **Für alle Kurse gilt:**

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!

S422

Rehabilitative Gymnastik für Rücken und Bewegungsapparat

Claudia Helbig

Ob Rücken-, und/oder Gelenkbeschwerden, Fehlhaltungen, Osteoporose, Skoliose, Fibromyalgie oder rheumatische Erkrankungen: Sanfte gymnastische Übungen können helfen, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Wir werden Muskeln kräftigen und dehnen, die Verbesserung von Koordination und Flexibilität sowie Körperwahrnehmung angehen und Bewegungsmuster erkunden, die sich auf die betroffenen Körperbereiche und Gelenke wohltuend auswirken.

Die Übungen orientieren sich an Ihren körperlichen Möglichkeiten. Unter fachkundiger Anleitung „trainieren“ Sie für ein besseres Wohlbefinden entspannt und ohne Leistungsdruck!

12x mittwochs, ab 15.10.25, 09.00 – 10.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen



S423 Rückenfitness für die Frau

Sieglinde Schirmer
Kräftigen und dehnen Sie Ihre tiefliegende, haltungsaufrichtende Muskulatur (ohne und mit Kleingeräten), erhalten Sie die Elastizität Ihrer Faszien durch regelmäßiges Training. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden Sie dynamischer und beweglicher. Verschiedenste Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau und senken somit den Muskeltonus. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den richtigen Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag.
16x montags, ab 29.09.25, 09.30 – 10.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

S424 EGYM WELLPASS RückenFit – kräftig und entspannt

Astrid Werhand-Kammermeier
Rückenprobleme müssen nicht sein! Meist hilft schon ein gezieltes Muskeltraining, um Haltungsschwächen und damit einseitigen, ungesunden Belastungen entgegenzuwirken, Verspannungen zu lösen und um den Körper in Balance zu bringen. Mit abwechslungsreichen Übungen kräftigen, stabilisieren und dehnen wir die haltungsaufrichtende Muskulatur. Wir üben rückengerechte und schonende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf ein und gleichen dadurch mangelnde oder einseitige Bewegung aus.
11x montags, ab 22.09.25, 17.30 – 18.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 80 bei 5 – 8, Euro 59 ab 9 Personen

S430 Stretching meets Bodyforming

Birgit Panovsky
Bewegen, Wohlfühlen und Entspannen: Das gezielte Muskeltraining führt zu mehr Kraft, Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Schwache Muskelgruppen (Bauch, Rücken etc.) werden gekräftigt, die zu Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt. Kombiniert mit bewusster Atmung, Balanceübungen und Stretching entsteht ein entspannender Wohlfühleffekt.
16x dienstags, ab 23.09.25, 19.30 – 20.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

Body-Feeling „Raus aus der Komfortzone“

Birgit Panovsky
In einem abwechslungsreichen Gesamtkonzept mit Aufwärmphase Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung, bringen Sie den Spannungszustand Ihrer Muskulatur in Balance, entlasten Wirbelsäule und Gelenke. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Ziel ist, den Körper zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern. Auch enthalten die Stunden Elemente von Yoga /Faszienyoga/Pilates etc.

Montag Abend
S431 – 16x, ab 22.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch Vormittag
S432 – 16x, ab 24.09.25, 08.30 – 09.30 Uhr

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125,
Euro 85 ab 9 Personen

S433 Body Feeling – für Junge und Junggebliebene

Birgit Panovsky
Den Alltagsstress vergessen! Training der gesamten Muskulatur (Bauch-Beine-Po, aber auch Schultern, Arme, Rücken) auch mit verschiedenen Kleingeräten, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht etc.), Stretching- und Entspannungsteil und und ... Bei diesem abwechslungsreichen Gesundheitsprogramm ist für jeden etwas dabei (auch für Männer)!
16x dienstags, ab 23.09.25, 18.15 – 19.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

S434 EGYM WELLPASS Body-Fitness für Sie und Ihn

Sandra Suchomel
Ein gezieltes, rückengerechtes Training zur Kräftigung der Muskulatur für alle, die viel im Sitzen oder Stehen arbeiten. Nach dem Aufwärmen mit Koordinations- und Ausdauerübungen werden alle Muskeln bei fetziger Musik gekräftigt und gedehnt. Wirbelsäulengymnastik (keinesfalls langweilig) fließt mit ein; am Ende Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen.
16x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9, Euro 115 bei 5 – 8 Personen

S435 EGYM WELLPASS Fitness-Gymnastik

Barbara Eggert
In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, bei dem insbesondere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund stehen. Mit flotter Musik und auch mal mit Unterstützung von verschiedenen Klein- und Fitnessgeräten wollen wir zusammen fröhlich trainieren. Ich freue mich auf Sie!!
10x montags, ab 06.10.25, 10.45 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 72 bei 5 – 8, Euro 53 ab 9 Personen

S440 EGYM WELLPASS Bodyweight-Training

Alexandra Stadler
Bodyweight-Training ist ein anspruchsvolles Training, welches nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Du baust nicht nur Muskeln auf und verbrennst Fett, Du entwickelst auch mehr Kraft und Energie, stärkst die Ausdauer sowie Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit.
14x mittwochs, ab 01.10.25, 19.15 – 20.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 101 bei 5 – 8, Euro 75 ab 9 Personen

**SCHREINEREI
KRUG**

krug-schreinerei@t-online.de
www.krug-schreinerei.de

Grubholzerstr.3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031/98124



Milano am Rathaus

Sonn- und Feiertage durchgehend warme Küche
Pizza- + Partyservice
Lieferservice: 10.30-14.30 Uhr und 17.30-23.00 Uhr
(Mindestbestellwert für kostenlose Lieferung Kolbermoor: 14,00 €)
Mittagskarte Di.-Fr.: Täglich (außer Montag) durchgehend für Sie geöffnet.
Rathausplatz 2 · 83059 Kolbermoor · Telefon 08031 98632
info@milano.bayern · www.milano.bayern

Tanz

S441 **EGYM WELLPASS**

Zumba® Fitness

Yumi Yamamoto

Optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für ihre Gesundheit tun können.

Dieser Zumba® Kurs baut auf einfachen Bewegungen und Kombinationen auf und ist daher für alle, egal welchen Fitness-Niveaus, geeignet.

15x donnerstags, ab 16.10.25, 17.30 – 18.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

S442

Orientalischer Tanz für geübte Tänzerinnen

Brigitte Büchler

Orientalischer Tanz bietet für jede Frau, die Freude an Bewegung und Musik hat – unabhängig von Alter und Statur – die Möglichkeit, etwas für Körper und Seele zu tun. Ein stärkeres Körperbewusstsein und mehr Beweglichkeit sind Ziele, natürlich auch der Spaß beim gemeinsamen Üben und Tanzen.

15x freitags, ab 10.10.25, 18.30 – 19.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

S443

Tango Argentino – Grundlagen: Zwei Körper – verbunden in der Bewegung zur Musik

Margit und Franz Feldmeier

Zwei Menschen finden sich als Tanzpaar zusammen, um die Musik zu fühlen und zu interpretieren. Dabei geht es weniger um komplexe Figuren, sondern dem achtsamen Umgang mit dem Partner und die Improvisation zur Musik. Anhand verschiedener Techniken erarbeiten wir diverse Kombinationen wie Baldosa, Paso Basico und Molinete. Schrittfolgen, rhythmische Variationen, Pausen und Verdopplungen erlauben Improvisation und geben Freiheit.

6x montags, ab 06.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 65 pro Person – bitte paarweise anmelden.



Bachata

Alfred Sporrer

Bachata ist ein Musik- und Tanzstil aus der Dominikanischen Republik mit einer romantischen, oft melancholischen Stimmung und charakteristischen Rhythmen. Normalerweise wird sehr eng und hüftbetont getanzt; Bachata gilt als einer der erotischsten Tänze. Vielfältige Einflüsse und Trends entwickeln diesen Tanz ständig weiter.

Von Beginn an gestalten Sie einen abwechslungsreichen stressfreien Tanz, der mit der Musik harmoniert und Freiraum für Styling und persönlichen Ausdruck lässt. Auf Ausdruck sowie klares Führen und Folgen legt Alfred Sporrer von Anfang an Wert. Paarweise Anmeldung vorteilhaft, aber nicht unbedingt notwendig.

S4441

Bachata kompakt – Dein Fundament

In diesem kompakten Kurs lernen wir, wie man bereits mit wenigen Bausteinen variieren und die Musik interpretieren kann. Zahlreiche Übungen zur Achtsamkeit, Körperisolation und Verbindung blicken über den Tellerrand des Erlernten von Schrittmustern und Tanzfolgen hinaus und zaubern ein neues Tanzgefühl. Die Musik aus der Karibik ist wie ein Kurzurlaub und garantiert Spaß und gute Laune. Somit ist dieser Kurs für Einsteiger, die mit Spaß und System lernen wollen, als auch für erfahrene Tänzer, die ihre eigene Kreativität entfachen wollen, bestens geeignet.

8x donnerstags, ab 09.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 78 pro Person

S4442

Bachata – Übungsabend

Bachata hat die Bedeutung „Party“. Jetzt es jetzt höchste Zeit, das Gelernte in der Praxis anzuwenden! Ein Tanzabend mit vielfältiger Bachata Musik zum Tanzen und Musik genießen.

Donnerstag, 11.12.25, 18.45 – 20.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 10 pro Person

S4443

Bachata intensiv – Dein Upgrade

In diesem Intensiv Kurs über 8 Einheiten im Bootcamp-Style stehen die Themen Lead & Follow, Body Isolations, Waves, Headrolls und Musicality im Vordergrund. Somit ist dieser Kurs für ambitionierte Einsteiger, die den Grundlagen-Kurs abgeschlossen oder vergleichbare Kenntnisse haben, als auch für erfahrene Tänzer geeignet.

8x donnerstags, ab 22.01.26, 18.45 – 20.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 78 pro Person

Beratung, Service, Qualität garantiert

von

optik schwägerl

www.optik-schwaegerl.de • Bahnhofstraße 3
Tel. 08031 . 91878 • 83059 Kolbermoor

Fitness

Richtig fit – Fitnesstraining 50+ für Sie

Sieglinde Schirmer

- Muskelkräftigung für Wirbelsäule und Haltung
- Faszientraining, um deren elastische Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern
- Herz- und Kreislaufprogramm zur verbesserten Sauerstoffaufnahme
- Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Gewandtheit
- Koordinationstraining, um Gleichgewicht und Reaktionsvermögen zu verbessern (Sturzprophylaxe)
- Atem- und Entspannungsübungen, um Stresshormone abzubauen und Verspannungen zu lösen.

S451 – 16x dienstags, ab 30.09.25, 09.30 – 10.30 Uhr

S452 – 16x dienstags, ab 30.09.25, 10.45 – 11.45 Uhr

S453 – 16x montags, ab 29.09.25, 10.45 – 11.45 Uhr

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125, Euro 85 ab 9 Personen

S454

Fit und gesund 50+ – Ein bewusstes und funktionelles Bewegungstraining mit Schwerpunkt aus Übungen der Physiotherapie und Rückenschule

Roswitha Pis

Das „Rund-Um-Programm“ ist ein vielfältiger Mix aus Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Dehnübungen der verkürzten Muskulatur und Kräftigungsübungen vor allem des tiefliegenden Halte- und Stützapparates. Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Im Vordergrund der Kursstunden stehen die Steigerung bzw. der Erhalt der Lebensqualität und der Spaß am gemeinsamen Training.

16x freitags, ab 19.09.25, 08.45 – 09.45 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 85 ab 9 Personen

„Ausreichender Schlaf, Bewegung, gesundes Essen, Freundschaft und Seelenfrieden sind Notwendigkeiten, kein Luxus.“

Mark Halperin

S456 EGYM WELLPASS

Fit durch Ganzkörpergymnastik

Barbara Eggert

In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem insbesondere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auch mit verschiedenen Sport(klein)geräten und Musik gezielt gefördert werden. Ich möchte Freude und Begeisterung vermitteln, auch wenn es mal anstrengend sein kann, und Sie auch motivieren, die immer wichtiger werdende Bewegung in unseren bewegungsarm gewordenen Alltag einzubauen und damit das eigene Bewegungsbedürfnis zu wecken.

15x montags, ab 22.09.25, 09.30 – 10.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

S457

Ganzkörperfitness 60+ für Sie und Ihn

Christine Fußstetter

Starke Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskeln, eine gute Haltung und somit Entlastung der Gelenke, mehr Beweglichkeit, verbesserte Sauerstoffaufnahme: all das sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings. Kräftigen Sie ohne und mit Kleingeräten Ihre Muskeln und erhalten Sie durch gezieltes Üben die Elastizität Ihrer Faszien; halten Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung und fordern Sie Ihren Gleichgewichtssinn.

15x montags, ab 29.09.25, 16.30 – 17.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 ab 9 Personen

S458

Fit und gesund 70+ – im Stehen und im Sitzen Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining

Roswitha Pis

Dehnungs- und Mobilisierungsübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit aller Gelenke. Osteoporose-spezifische Kräftigungsübungen fördern und unterstützen die aufrechte Haltung der Wirbelsäule; so kann dem Abbau der Knochen-substanz entgegengewirkt werden. Ziel ist es, mit differenzierten Übungen an verschiedenen Handgeräten Schmerzen zu lindern, Muskeln zu entspannen, den Stützapparat zu kräftigen. Integrierte Gleichgewichts-, Koordinations-, und Sturzprophylaxe-Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen wieder Spaß und Freude an der Bewegung. Wir üben vor allem im Sitzen und im Stehen.

16x freitags, ab 19.09.25, 10.00 – 11.00 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 85 ab 9 Personen

S459

Seniengerechtes Ganzkörpertraining

Roswitha Pis

Ein Ganzkörperprogramm mit Dehn- und Kräftigungsübungen des gesamten Bewegungsapparates. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Rückenschule, Osteoporose Prävention und verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab. Nützliche Alltagstipps bringen wieder Spaß und Freude an der Bewegung und steigern die Lebensqualität.

12x freitags, ab 19.09.25, 11.10 – 12.10 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 64 ab 9 Personen



Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

S514
„Hefe Heaven“

Christian Mittl

Die kalte Jahreszeit ist perfekt für Gerichte aus Hefeteig. Zum Naschen zu einer Tasse Tee oder als bauchwärmendes Gericht bei kühlem Wetter. Lernen Sie tolle Hefeteigrezepte kennen wie amerikanische Cinnamon Rolls – luftige Zimtschnecken mit verschiedenen Frostings und Toppings. Brioche-Frenchtoast in unterschiedlichen Variationen und Dampf- und Rohrnudeln mit hausgemachten Soßen. Wir bereiten sie auf köstliche Weise zu.

Anmeldeschluss: 09.02.26

Freitag, 13.02.26, 16.00 – 20.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 31 + Euro 20 Verzehrgeld



S520
Kräutertees selbst herstellen

Bettina Sölch

Heimische Teekräuter aus Wald, Wiese und Garten stehen an diesem Kursabend auf dem Programm. Sie lernen die individuellen Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen der verschiedenen Kräuter kennen, sowie die Kunst selbst harmonische Teemischungen herzustellen. Ein Kursabend mit altem Kräuterwissen rund um den Kräutertee.

Donnerstag, 02.10.25, 18.00 – 20.30 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 38 + Euro 18 Verzehrgeld

S521
@ Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter – Vortrag

Katja Lüberßen

Donnerstag, 27.11.25, 19.00 Uhr, Online

Euro 9, Kooperation vhs Südost

S522
@ Erste Hilfe aus der Natur – Vortrag

Veronika Elhardt

Mittwoch, 12.11.25, 19.00 Uhr, Online

Euro 9, Kooperation vhs Südost



S523
Geschenke aus der Kräuterküche

Bettina Sölch

Nichts ist so schön und individuell wie etwas Selbstgemachtes. An diesem Abend stellen wir gemeinsam Kräutergeschenke für unsere Liebsten oder für uns selbst her: Chutney für das Festessen, Kräuter-Würzöl zum Wintersalat, Kräuter-Blüten-Salz mit einem Hauch Sommersonne, und deftig pffiffige Kräuterplätzchen. Schöne Geschenkgläser stehen zum Befüllen bereit.

Donnerstag, 27.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 38 + Euro 16 Materialgeld



S524
Pflanzenkosmetik – Winterpflege für die Haut

Bettina Sölch

Gerade im Winter braucht die trockene Haut eine gute Pflege. So ursprünglich, einfach und natürlich wie möglich soll unsere Winterpflege sein. Unterstützt mit der Kraft der Pflanzen. Ganz individuell und passend zu unserem Hauttyp. An diesem Kursabend stellen wir gemeinsam eine Hand- und Gesichtsscreme, eine Lippenpflege, ein duftendes Pflegeöl und ein Basen-Kräuterbad her. Mitbringen siehe unter www.vhs-kolbermoor.de

Donnerstag, 05.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 38 + Euro 20 Materialgeld

→ Hinweis:

Auf Seite 134 finden Sie:

- Wildkräuterküche im Herbst
- Pilz-Exkursion: Schwammerl finden und kennen lernen
- Exkursion zu alten Bäumen auf der Spinnerei-Insel

S511
Energyballs – zuckerfreie Naschereien

Heike Stöcker

Die kleinen Energiebällchen sind die absoluten Stars unter den zuckerfreien Süßigkeiten. Lecker & vollgepackt mit Nährstoffen sind sie die perfekte Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil.

Samstag, 18.10.25, 09.30 – 12.30 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 26 + Euro 15 Verzehrgeld

S512
Zuckerfreie Naschereien für Kind und Familie

Heike Stöcker

Willkommen in der Familien-Backstube! Heute stellen wir gemeinsam mit den Kids köstliche & gesunde Naschereien her. Dafür nutzen wir natürliche Zuckeralternativen wie Banane, Datteln & Co., die sich bestens zum Backen eignen.

Samstag, 22.11.25, 10.00 – 12.30 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 30 + Euro 15 Verzehrgeld,

Preis für 1 Erwachsener + 1 Kind

Bei Anmeldung eines 2. Kindes,

Euro 52 + Verzehrgeld Euro 30

S513
„Ente gut alles gut“ –
Weihnachten steht vor der Tür ...

Christian Mittl

Der Klassiker für die Weihnachtsfeiertage: Ente im Ganzen mit verschiedenen Füllungen oder auch als Entenbrust rosa gebraten. Verschiedene Beilagen wie u. a. Apfel-Thymian-Polenta, Honig-Walnussknödel und geräuchertes Maronenpüree runden alles perfekt ab. Nicht zu vergessen ist die Sauce, die mit wenigen Tricks einfach himmlisch wird. Anmeldeschluss: 08.12.25

Samstag, 13.12.25, 15.00 – 20.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 38 + Euro 25 Verzehrgeld

S525
Schneeschuherlebnis für Jedermann

Dass das Glück auch abseits der Skipiste möglich ist, zeigen Ihnen Ihr BergMadl/BergBua bei einer Wanderung durch den tief verschneiten Bergwinter abseits von Stress und Hektik. Während der idyllischen Wanderung wird Ihr Guide Ihnen die Bergwelt erklären. Eine kurze Einweisung über mögliche alpine Gefahren gehört zum Programm. Natürlich darf die Einkehr auf einer uralten Alm nicht fehlen.

Mehr Infos und Mitbringen unter vhs-kolbermoor.de; Veranstalter: bergbua.net

Samstag, 31.01.26, 09.00 – 14.00 Uhr,

Ausgangspunkt: Chiemgau oder Tirol je nach Schneelage

Euro 49 inkl. Leihhausrüstung, Euro 45 ohne Ausrüstung, Euro 39 Kinder bis einschließlich 15 Jahre

S190
**Entscheidungen treffen –
Praktische Anwendungen in
verschiedenen Lebenslagen –
Seminaristischer Vortrag**

Dipl. Psych. Michael Pusler

Wir tun es täglich tausendfach, oftmals unbewusst, sollten geübt darin sein – und dennoch fällt es manchmal schwer: richtige und gute Entscheidungen zu treffen! Warum ist das so, und wie kommen wir zu zufriedenstellenden Lösungen in zentralen Entscheidungsfragen? Diese und weitere Aspekte aus Sicht der „Entscheidungspsychologie“ werden in dieser Veranstaltung präsentiert. Die Vorstellung neuerer Erkenntnisse der Verhaltenswissenschaften wird begleitet durch kleinere Übungen zur Selbst-reflexion.

**Donnerstag, 15.01.26, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**

Euro 12 Anmeldung erbeten

S191
**Vorsorgevollmacht, Betreuungs-
verfügung, Patientenverfügung**

Jakob Gerstmeier

Schon morgen kann man selbst durch Unfall oder Krankheit plötzlich auf Betreuung angewiesen sein oder kann ein Verwandter oder Bekannter hilfsbedürftig werden. Dann ist ein Betreuer gefragt! Der Rechtsanwalt Jakob Gerstmeier klärt über dieses bedeutende Rechtsgebiet auf und unterbreitet Vorschläge, wie schon „in guten Tagen“ Anordnungen für einen Betreuungsfall getroffen werden können.

**Donnerstag, 22.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr,
Rathaus Kolbermoor**

Euro 8

S192
**Letzte Hilfe-Kurs – Am Ende
wissen, wie's geht**

Im „Letzte Hilfe-Kurs“ werden Sie in vier Stunden über die Palliativversorgung informiert und zur Umsorge bedürftiger Menschen ermutigt. „Erste Hilfe“ ist uns allen vertraut.

Was aber bedeutet „Letzte Hilfe“?

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause zu sterben, stirbt der größere Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Wir bieten einen Basiskurs zur „Letzte Hilfe“ an, in dem Bürgerinnen und Bürger lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Das Wissen um „Letzte Hilfe“ muss wieder zum Allgemeinwissen werden.

**Samstag, 22.11.25, 09.00 – 13.30 Uhr,
Bahnhof, Seminarraum**

Euro 24



RECHTSANWALTSKANZLEI GERSTMEIER

Jakob Gerstmeier
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Strafrecht
Fachanwalt für Erbrecht

Heidi Gerstmeier
Rechtsanwältin

Rosenheimer Straße 28
83059 Kolbermoor
Telefon 0 80 31/2 98 51
www.ra-gerstmeier.de



Kultur und Gestalten

S527

Mal mal wie der Franz Marc

Pascale Luisa Huber

In diesem Acrylmalkurs setzen wir uns mit den Expressionisten und deren Malweise und Ansatzpunkten auseinander. Mit ausführlichen Vorstudien erarbeitet sich jeder Teilnehmer ein Bildsujet, Farbkonzept sowie eine Komposition für sein eigenes Werk im Stile der Blauen Reiter.

Anmeldeschluss: 30.09.25; Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**4x dienstags, ab 14.10.25, 19.00 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Kunstraum
Euro 90**



Portraitzeichnungen:
Alfred Sporrer

S528

Face 2 Face: Selbstportrait im Aquarell

Alfred Sporrer

Das Porträt hat bei vielen den Status einer Königsdisziplin. Es ist eine Selbstdarstellung, die sowohl das äußere Erscheinungsbild als auch innere Aspekte wie Gefühle, Wünsche und Charakterzüge des Künstlers zeigen kann. Wir beschäftigen uns mit dem Kanon des menschlichen Kopfes, lernen schrittweise die Regeln und Gesetzmäßigkeiten des Kopfes umzusetzen und alte Denkmuster über Bord zu werfen.

In den ersten Stunden schulen wir unsere Auge-zu-Hand-Koordination und erstellen Studienblätter überwiegend mit Zeichenstiften. Im Laufe der Zeit nehmen wir verstärkt Aquarellfarbe hinzu, bis wir zum Abschluss voll in Farbe eintauchen. Geeignet für Anfänger und Erfahrene.

Stunde 1: Grundlagen en Face (Frontalporträt)

Stunde 2: Grundlagen Profil (Profilansicht)

Stunde 3: Grundlagen Halbprofil

Stunde 4: Grundlagen Komposition – Master und Break the Rules

**4x dienstags, ab 20.01.26, 18.00 – 20.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 86**

S532

Kalligraphie mit Pinsel und Feder

Sabina Sewald

Kalligraphie ist die Kunst des Schönschreibens. Wir erlernen und vertiefen verschiedene Zierschriften mit dem Pinsel oder der Feder. Auf Papier gestalten wir Hintergründe, heben einzelne Buchstaben hervor oder ordnen Texte individuell und wirkungsvoll an. Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**3x donnerstags, ab 13.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr,
Bahnhof, Seminarraum
Euro 49**

S542

Seifen sieden – leicht gemacht!

Christiane Mayrl

Lassen Sie sich entführen in die faszinierende Welt des Seifensiedens! Seife sieden ist eine kleine Kunst und ein altes Handwerk, das Jeder erlernen kann. Durch das Vermischen von pflanzlichen Ölen und einer Lauge entsteht in einem chemischen Prozess eine eigene Seifencreation. Die individuell hergestellte Seife ist hautpflegend und ein beliebtes Mitbringsel.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**Montag, 10.11.25, 18.00 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 24 + 16 Material**

S543

Goldschmieden – Crash Kurs Ringe – Ohrstecker – Anhänger

Thomas Proft

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens.

Vorkenntnisse nicht erforderlich; Material im Kurs erhältlich.

**Samstag, 07.02.26, 10.00 – 14.00 Uhr,
Adolf-Rasp-Schule, Werkraum**

*Euro 51 + Euro 10 Nebenkosten an Kursleiter +
Material nach Verbrauch*



S544

Hand-Lettering für Einsteiger

Lana Laar

Hier lernst du alle Basics, um schöne Schriftzüge zu gestalten und mit dem Hand- und Brushlettering loszulegen. Wir machen uns mit Stiften und Brushpens vertraut, üben Buchstaben und Wörter, gestalten Dekoelemente. Neben einer Menge Vorlagen und Inspiration bekommst du viele Tipps, so dass dir schnell schöne Schrift-Kunstwerke gelingen, die du direkt mit nach Hause nehmen kannst.

Anmeldeschluss: 04.11.25

**Samstag, 08.11.25, 09.30 – 13.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2**

*Euro 26 + Euro 27 für Stifteset, Papierset,
Testmaterial sowie gedrucktem Guide bei
Kursleiterin vor Ort*

S545

Hand-Lettering für Dranbleiber – Komposition & Gestaltung

Lana Laar

Wir tauchen in das Thema Komposition und Gestaltung von Letterings ein, damit die Sprüche, die du gestalten möchtest, auch gut zur Geltung kommen: Kombination von verschiedenen Schriften, Schatten setzen, Einsatz von kleinen Verzierungen, Dekoelementen und weiteren Details, nützliche Tricks zur „Rettung“ vermeintlich misslungener Letterings!

**Samstag, 22.11.25, 09.30 – 12.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2**

*Euro 22 + Euro 6 für Guide, Papier und Material
direkt an Kursleiterin*

S546

Nie mehr Karten kaufen – Kartenworkshop für Geburtstage und Feste

Lana Laar

Unser Leitthema sind Karten für verschiedene festliche Anlässe wie Geburtstag, Hochzeit, Taufe, etc. und so gestalten wir mindestens 3 verschiedene Motive, bei denen ich dir Schritt für Schritt erkläre, wie du sie umsetzen kannst. Das Vorlagenpaket enthält Schriften und Motive zu verschiedenen Themen und gibt dir somit eine große Möglichkeit, abzuwandeln, auf andere Anlässe zu übertragen und selbst neue Ideen zu entwickeln!

Freitag, 14.11.25, 18.00 – 20.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 15 + 20 Euro Materialpaket

inkl. Vorlagenmappe zum Mitnehmen direkt an Kursleiterin

S547

Sketchen und Kolorieren – draußen und unterwegs

Lana Laar

Du wolltest schon immer mal einfach rausgehen und drauflosmalen, weißt aber oft nicht so recht, wo und wie du anfangen sollst, oder hast keine Lust, alleine loszuziehen?

Dann lass uns doch gemeinsam mit dem Skizzenbuch schöne Flecken in Kolbermoor erkunden und einfach loslegen. Ich zeige meine Vorgehensweise beim skizzieren und kolorieren unterwegs, erkläre bei Bedarf Grundlagen oder vertiefe an Hand des Motivs einzelne Aspekte wie Licht & Schatten, Perspektive, Farbgebung u. v. m. Ob oder wie lange du schon am Malen oder Sketchen bist spielt hier keine Rolle. Es geht in erster Linie darum Spaß zu haben und seine Fähigkeiten zu verbessern – im eigenen Tempo und eigenem Stil.

Mehr Infos unter vhs-kolbermoor.de

Samstag, 11.10.25, 13.00 – 16.00 Uhr, Treffpunkt: Rathaus Kolbermoor

Euro 22 + Euro 6 für Guide, Papier und Material direkt an Kursleiterin



S552

Spaß am Nähen: Grundlagenkurs

Anita Weiß

Sie möchten gerne lernen, Schönes aus Stoff selbst zu erschaffen? Dann wecken Sie Ihr Talent und gesellen Sie sich zu unserem Neueinsteiger-Nähkurs! In lockerer Runde lernen Sie unter Gleichgesinnten, wie Sie mit Stoff, Nadel & Faden sowie mit der Nähmaschine ganz einfach effektvolle Dinge zaubern können. Natürlich soll daraus auch ein eigenes Projekt entstehen – das kann eine einfache Bluse sein, Kissen, Taschen oder wie wäre es mit einem Doubleface-Hüftschmeichler? Sie müssen keine fertige Idee mitbringen – die entwickelt sich auch im Austausch und mit den Anregungen der Kursleiterin! Bereits am ersten Abend nähen Sie an Ihrem Stück – bitte Stoff und Zubehör mitbringen! Weiteres siehe vhs-kolbermoor.de

4x mittwochs, ab 08.10.25, 18.00 – 20.30 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum Euro 75

S553

Spaß am Nähen: Projektwerkstatt für Grundlagenkönnner

Anita Weiß

Sie haben Spaß am Nähen, beherrschen die Grundlagen-Techniken, und möchten jetzt mit fachkundiger Unterstützung und individueller Anleitung ein eigenes Projekt verwirklichen? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Unter Ihren Händen nimmt die Idee Form an, Sie lernen alles, was nötig ist, um zum Erfolg zu gelangen. Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

4x freitags, ab 14.11.25, 17.15 – 19.45 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum Euro 75

S555

Workshop – Janker selbst nähen

Anita Weiß

Trauen Sie sich das zu – einen Janker selbst zu nähen? Unter Anleitung von Anita Weiß gelingt dies allen Grundlagenkönnern auf der Nähmaschine. Der attraktive und pfiffige Schnitt ist so einfach angelegt, dass das Vorhaben tatsächlich an zwei Vormittagen fertig wird.

Hinweis: bitte bringen Sie den Stoff für den Janker gleich zum ersten Treffen mit. Beratung zum Stoffkauf bei Anita Weiß oder beispielsweise bei „Knopfloch“, Bad Aibling.

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de
Samstag, 11.10. und Samstag, 18.10.25, je 09.00 – 13.00 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule, Textilraum Euro 67



Meisterbetrieb

Konditorei, Café & Bistro

- Frühstück
- Mittagessen
- Kaffee & Törtchen
- Torten auf Bestellung

Dorothee Krause & Franziska Rothmayer

Bahnhofstr. 14 **83059 Kolbermoor**
Tel: 0151-70079244 **www.nasch-werkstatt.de**



Wendelstein-Apotheke

Apothekerin Monika Mayer
 Rosenheimer Straße 16
 83059 Kolbermoor
 Tel. 08031 91236 · Fax 08031 98445
wendelstein.apotheke@gmail.com

Seit über 65 Jahren
Wendelstein-Apotheke
Engagiert und gut gelaunt beraten wir Sie gerne rund um Ihre Gesundheit.

Wir bieten folgende Serviceleistungen:
 Verleih von Medela-Milchpumpen · Babywaagen · Pari-Inhalationsgeräte
 Kompressionsstrümpfe nach Maß · Blutdruckmessungen · Blutzuckermessungen
Bestellung per E-Mail oder App:  callmyApo

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor



**Stadtbücherei:
„Kasperl macht einen Waldspaziergang“
(für Kinder ab 3 Jahren)**

Puppenspielerin Kati Schreiner hat ein neues Theaterstück im Gepäck, wie immer hat sie es sich selbst ausgedacht und alle Requisiten und Puppen gestaltet. Diesmal ist es dem Kasperl überall zu laut. Im Haus staubsaugt die Großmutter, im Garten mäht der Nachbar seinen Rasen. Deshalb beschließt Kasperl, es sich mit seinem Liegestuhl im Wald gemütlich zu machen. Denn dort ist es sooo schön ruhig – oder doch nicht?!

**Mittwoch, 12.11.25, 15.00 – 15.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum 125**

Eintritt: Kinder Euro 3/Erwachsene Euro 5
Eintrittskarten in der Stadtbücherei ab 28.10.25 erhältlich.

**S502
Alte Bäume auf der Spinnereinsel**

Klaus Dehler
Was macht einen alten Baum so wertvoll, was ist ein Habitatbaum, welchen Gefahren ist er ausgesetzt, wie kann er geschützt werden und welche Funktionen hat er über seinen Tod hinaus? Neben diesen Fragen wird z. B. auch der Umgang mit alten Bäumen auf dem eigenen Grundstück besprochen.
**Samstag, 22.11.25, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Fußgängerbrücke am Schwimmbad,
Eingang Spinnereinsel
gebührenfrei, mit Anmeldung**

**S226
@ Komoot und andere Navigations-Apps**
Matthias Weller
Dienstag, 07.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18 Kooperation vhs Straubing

„Wenn der Vater einer Erkrankung oft unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“

Sebastian Kneipp

**Schwammerl finden und kennen lernen:
Pilz-Exkursion**

Emanuel Sonnenhuber
Wie erkennt man Speisepilze? Welche Pilze sind möglicherweise hoch giftig? Bei einer Artenvielfalt von ca. 5.000 Pilzarten in Bayern, ist schon etwas Sachkenntnis nötig, um einen gefundenen Pilz sicher bestimmen zu können. Während einer leichten Wanderung durch den Wald und anschließender Besprechung aller Funde werden Grundkenntnisse über die wichtigsten Pilzgattungen, häufigen Giftpilzen und zur Aufgabe der Pilze im Ökosystem vermittelt. Von den Teilnehmern gefundene Pilze werden bei der Führung sachkundig bestimmt und Speisepilze zum Verzehr freigegeben.

**S503 – Freitag, 03.10.25, 10.00 – 13.00 Uhr
S504 – Freitag, 03.10.25, 14.00 – 17.00 Uhr**

Nähe Rott am Inn, genauer Treffpunkt wird bekanntgegeben
Je Euro 15

**S510
Wildkräuterküche im Herbst**

Christine Liebhart
Wir entdecken die kraftvollen Kräuter des Herbstes, verarbeiten sie zu wärmenden Gerichten mit echten Geschmackserlebnissen und genießen ein bodenständiges Menü mit regionalem Charakter. Inhalte: Einführung in die Welt der Wildkräuter und Herbstfrüchte, Tipps und Tricks für die Nutzung von Wildkräutern in der Küche, gemeinsames Kochen, Essen und Genießen, jede Menge neue Inspiration und Ideen für Zuhause, alle Rezepte zum Nachkochen.

**Freitag, 10.10.25, 17.00 – 20.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche**
Euro 26 + Euro 13 Verzehrgeld

→ Mehr Infos zu den Kursen unter vhs-kolbermoor.de

Mangfall-Apotheke

Lassen Sie sich von unseren Leistungen überzeugen:

- Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit
- Schwerpunktapotheke pflanzliche Arzneimittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Verleih von Inhalationsgeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Barrierefreier und behindertenfreundlicher Zugang
- Kostenloser Lieferservice
- Und vieles Weitere mehr!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEI UNS SIND SIE IMMER GUT BERATEN!

Bahnhofstr. 3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031-93232 Fax: 08031-98862

www.mangfallapotheke.de

Die Elektro Profis

Viel mehr als Energie

Wir bilden aus

zum Elektroniker
Energie und
Gebäude Technik

Elektro-Duschl GmbH
www.duschl-elektro.de
info@duschl-elektro.de
+49 (0) 8031 2937-0

Junge vhs & Pädagogik

Abenteuer Yoga: Bewegung, Fantasie und Ruhe (für Grundschul Kinder ab 6 Jahren)

Marlies Schönberger

Dieser Kurs verbindet Bewegung, Fantasie und Entspannung. In spannenden Yogageschichten bewegen sich die Kinder und verwandeln sich in Tiere. Sie entdecken ihre innere Stärke und lernen spielerisch, ihren Körper zu spüren und zur Ruhe zu kommen.

S6011 – 5x donnerstags, ab 02.10.25

S6012 – 5x donnerstags, ab 13.11.25

S6013 – 5x donnerstags, ab 15.01.26

Je 16.15 – 17.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 43 bei 5 – 8 Kindern

S610 Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder

Jennifer Mittl

Dieses Training richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und bei den Hausaufgaben Probleme haben. Das MKT trainiert vor allem das instabile Leistungsverhalten, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, Aufgabenstellungen zu beachten und Aufgaben erfolgreich zu lösen.

4x samstags, 24.01., 31.01., 07.02. und

14.02.26, je 09.30 – 11.15 Uhr und

3x montags, 26.01., 02.02. und 09.02.26,

je 15.00 – 16.45 Uhr

Elternabend: Montag, 26.01.26, 17.30 – 19.30 Uhr

Rosenheimer Str. 8, Seminarraum 2

Euro 105 + Euro 30 Materialgeld

S618

Halloween-Party-Kochkurs zum Gruseln lecker (für Kinder ab 6 Jahren)

Christian und Jennifer Mittl

Unsere schauerhaften Rezepte beschenken dir und deinen Gästen zu Halloween eine furchtbar köstliche Schreckensnacht. Hexen-Finger, deftige Fledermaus-Kekse, Mumien, Geister oder schaurige Monsteraugen – diese Halloween-Rezepte stillen in der düstersten Nacht des Jahres deinen Hunger.

Anmeldung bis 21.10.25.

Freitag, 24.10.25, 14.00 – 18.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 31 + Euro 14 Verzehr geld

S619

Kunterbunte Weihnachtsbäckerei (für Kinder ab 6 Jahren)

Christian und Jennifer Mittl

Dieses Jahr gibt es ganz neue Plätzchenklassiker und altbewährte Lieblingsrezepte aus den vergangenen Jahren. Wir tauchen in die vielfältige Welt der Weihnachtsbäckerei ein.

Anmeldung bis 01.12.25.

Samstag, 06.12.25, 14.00 – 18.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 31 + Euro 14 Verzehr geld

S620

Wir backen Einhornkekse (für Kinder ab 7 Jahren)

Heike Stöcker

Bei den Einhornern im Pony Village wird ein großes Fest gefeiert und es werden tatkräftige Bäcker und Bäckerinnen gesucht. Komm zu uns in die Backstube, stell deinen eigenen Keksteig her und dekoriere die gebackenen Einhornkekse mit märchenhaften Streuseln und Zuckerguss.

Samstag, 17.01.26, 10.00 – 12.30 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 22 + Euro 7 Verzehr geld

S621

Wir basteln Igel aus Wolle und Filz (für Kinder ab 5 Jahren)

Bettina Sedlmair

Ein Herbst ohne Igel ist fast nicht vorstellbar. Wir machen uns heute eigene aus Wolle und Filz. Vielleicht schafft ihr auch eine Igelfamilie, wer weiß?

Samstag, 11.10.25, 15.00 – 16.45 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 14 + Euro 2 Materialgeld

S622

Meerjungfrauen basteln

Bettina Sedlmair

Wir malen, kleben und fädeln uns eine eigene Meerjungfrau. Ich finde sie sooo schön. Sie gefällt euch sicher auch!

Samstag, 31.01.26, 11.30 – 13.30 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 16 + Euro 3 Materialgeld

Angebote aus der Stadtbücherei

→ **Bilderbuchkino**

**Je Donnerstag, 16.00 Uhr, ca. 25 Minuten,
Rathaus, Trauzimmer**

Anmeldung in der Stadtbücherei je eine Woche vor dem Termin.

Freier Eintritt, begrenzte Plätze.

**16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 04.12.25 und
15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.,
23.04.26**

→ **Kinderspielfilm in den Herbstferien (für Kinder ab 6 Jahren)**

Freitag, 07.11.25, 15.00 Uhr,

Rathaus, Sitzungssaal, ca. 90 Min.

Eintritt frei, Anmeldung in der Stadtbücherei





Bad Feilnbacher
Moorerlebnis
Sterntaler Filze

DAS BESONDERE AUSFLUGSZIEL IN BAD FEILNBACH

*Geführte Moorwanderungen und gemütliche
Kutschenfahrten zur Moorerlebnisstation*

Sterntaler Filze



Liebe Kinder!
Ich bin eine Moor-Elfe und führe euch in mein
Reich im „Moorerlebnis Sterntaler Filze“.



Anmeldung erforderlich!

FASZINATION HOCHMOOR: BEGEGNUNG MIT MOOR UND NATUR

Das „Moorerlebnis Sterntaler Filze“ ermöglicht eine intensive Begegnung mit Moor und Natur. Auf dem 650 Meter langen Bohlenweg können Sie sich über die Entstehung des Moores bis hin zum Torfstich informieren. Kinder werden auf ihren Erkundungen von unserer Moor-Elfe begleitet.

Unsere geführten Wanderungen „Moorallerlei“ und „Moorgenstimmung“ lassen Sie eintauchen in diese faszinierende Kulturlandschaft, bei einer gemütlichen Kutschfahrt zur Sterntaler Filze können Sie alles in Ruhe erkunden.

Termine und Infos Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach · Tel. 08066 887-440
info@bad-feilnbach.de · www.bad-feilnbach.de

vhs

Ihre Volkshochschulen
im Mangfalltal

Denk an stöße

Gutscheine der Volkshochschulen im Mangfalltal

Lassen Sie sich von unserem vielseitigen
Bildungsprogramm inspirieren.

Verschenken Sie ...

- neues Wissen
- mehr Gesundheit
- prickelnde Neugierde
- spannende Erlebnisse
- befreiende Fröhlichkeit
- wohlthuende Gemeinschaft

mit einem Kurs-Gutschein oder
einem Wert-Gutschein Ihrer vhs.

Sie erhalten die Gutscheine im jeweiligen
vhs-Büro. Wir beraten Sie gerne.

Bad Aibling mit Tuntenhausen
Bad Feilnbach
Bruckmühl
Feldkirchen-Westerham
Kolbermoor

Sprachen bieten ungeahnte Chancen:

Sie werden begeistert sein, welche Möglichkeiten Ihnen eine Fremdsprache eröffnet – beruflich, aber auch privat.

Sprachen öffnen Türen:

Wenn Sie eine Fremdsprache lernen, können Sie sich im anderen Land nicht nur verständigen, eine Fremdsprache erschließt Ihnen auch die andere Kultur.

Sprachen schlagen Brücken:

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten. In einer kleinen Gruppe macht das gemeinsame Lernen Spaß!

Nutzen Sie deshalb das vielfältige Angebot der Volkshochschulen im Mangfalltal!

Wir können auf eine langjährige Erfahrung beim Sprachunterricht verweisen und genießen als Sprachvermittler hohe Anerkennung. Wir bieten Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Auffrischkurse, und das zu unterschiedlichen Zeiten.

Mit Qualität zum Erfolg

Unsere Dozent*innen verfügen über hohe fachliche und erwachsenenpädagogische Kompetenz. Deren regelmäßige Fortbildung, eine qualifizierte Teilnehmerberatung, moderne Lehrmittel und maximal 15 Lernende pro Kurs zeichnen die Volkshochschulen im Mangfalltal für Qualität und Kompetenz aus.

Gehen Sie an den Start

An den Volkshochschulen im Mangfalltal können Sie in diesem Semester mehr als ein Dutzend Sprachen lernen. Wir orientieren uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)“. Er definiert international vergleichbare Niveaustufen:

A1 und A2: Elementare Sprachkenntnisse

B1 und B2: Selbstständiges Anwenden der Sprache

C1 und C2: Kompetenter Umgang mit der Sprache

Am Ende der Grundstufe 1/A1 können Sie:

Hören: einfache Wörter und Sätze.

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Am Ende der Grundstufe 2/A2 können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

Lesen: kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Am Ende der Mittelstufe 1/B1 können Sie:

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Am Ende der Mittelstufe 2/B2 können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Am Ende der Aufbaustufe 1/C1 können Sie:

Hören: Unterhaltungen, Radio- und

Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Am Ende der Aufbaustufe 2/C2 können Sie:

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen: jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

vhs Bad Aibling e. V.

Heubergstraße 2
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 4444 und 3111
Fax 08061 36871
info@vhs-bad-aibling.de
vhs-bad-aibling.de

Gemeindliche vhs Bad Feilnbach

Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-410 und -411
vhs@bad-feilnbach.de
vhs-bad-feilnbach.de

Gemeindliche vhs Bruckmühl

Rathausplatz 1
83052 Bruckmühl
Telefon 08062 70570
info@vhs-bruckmuehl.de
vhs-bruckmuehl.de

Gemeindliche vhs Feldkirchen-Westerham

Alte Post, Münchener Straße 8
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 9703-401
vhs@feldkirchen-westerham.de
vhs-feldkirchen-westerham.de

vhs der Stadt Kolbermoor

Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
vhs-kolbermoor.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Auszug – gültig für jede vhs im Mangfalltal

Bezahlung

Die Kursgebühr wird spätestens bei Kursbeginn fällig. Sie wird mit dem Einverständnis des Kursteilnehmenden von dessen Konto eingezogen. Barzahlung ist in den Geschäftsstellen der Volkshochschulen Bad Aibling und Kolbermoor möglich.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann von Veranstaltungen zurücktreten, wenn z. B. die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird oder die verpflichtete Kursleitung verhindert ist. Der Teilnehmende kann zurücktreten (**nur über das vhs-Büro**):

- bis 10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei
 - ab dem 9. Tag vor Kursbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr von Euro 8 zu entrichten
 - ab dem 4. Tag vor Kursbeginn ist die halbe Kursgebühr (mind. Euro 8) zu entrichten
 - ab dem Tag vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu entrichten
 - nach Absprache mit der Volkshochschule kann in allen Fällen eine geeignete Ersatzperson gestellt werden
- Teilnehmende haben keinen Anspruch auf Ersatz der von ihm nicht besuchten Kursstunden.
- Sonderregelungen gelten für Veranstaltungen mit Anmeldeschluss.

Haftung

Die Volkshochschule schließt eine Haftung für Unfälle, Verlust und Schäden jeder Art aus, ausgenommen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

Impressum: Herausgeber und verantwortlich für den jeweiligen Inhalt: vhs Bad Aibling, vhs Bruckmühl, vhs Bad Feilnbach, vhs Feldkirchen-Westerham und vhs Kolbermoor.

Konzeption, Gestaltung: wg.design GmbH Freising · Fotografie: Adobe Stock, pixabay, Pexels

Druck: Fuchs-Druck GmbH, Miesbach · Auflage 11.600 – Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Wir danken allen Inserenten, die durch ihre Anzeige die Finanzierung dieses Programmheftes ermöglichen und somit die Bildungsarbeit unterstützen.

Jochen Schrader

RECHTSANWALT
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht
Miet- und Wohnungseigen-
tumsrecht

Raphael Stanke

RECHTSANWALT
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Gabriele Kern

RECHTSANWÄLTIN

Mirjam Gärtner

RECHTSANWÄLTIN
Wirtschaftsmediatorin

Ulrich Bauder*

Ulrich Bergmann*

*bis 2017

kanzlei@bergmannundkollegen.de
www.bergmannundkollegen.de

Ludwig-Thoma-Str. 3 a, 83043 Bad Aibling
Telefon: +49 8062 / 90 97-0 | Fax: +49 8062 / 90 97-22

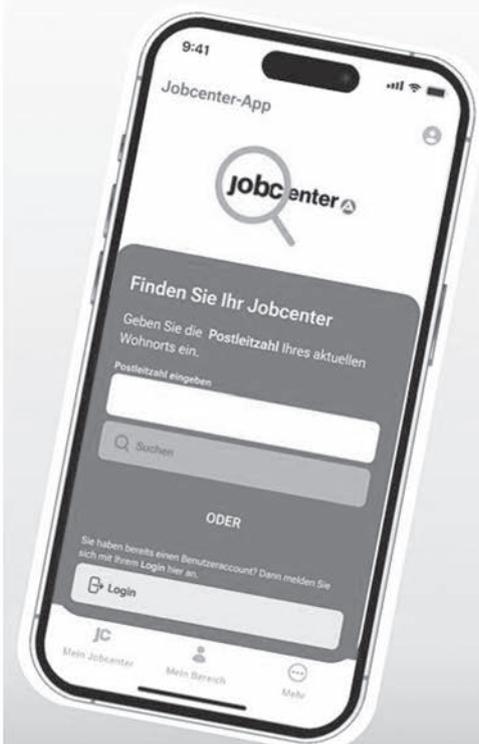


**Die neue Jobcenter App für
Bürgerinnen und Bürger**

**Mehr Service, weniger Bürokratie:
Jetzt die Jobcenter App herunterladen**



jobcenter  
Landkreis Rosenheim



BERR

Die ganze Welt der Busreisen!

Unsere neuen Kataloge
"Wintergenuss & mehr..."
sind für Sie erhältlich!
Jetzt kostenlos anfordern!
www.berr-reisen.de

Jetzt gemeinsam Reisemomente erleben!

Zeit,
bis zur nächsten
Busreise

Loading...

Planen Sie eine Gruppenreise?

Ob Vereinsausflug, Klassenfahrt,
Betriebsausflug oder Hochzeit
– bei uns können Sie ganz
unkompliziert einen Bus mieten.

Unverbindlich und kostenlos unter
www.berr-reisen.de/busanmietung
oder an busanmietung@berr-reisen.de

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

REISEBÜRO BERR

Müller-zu-Bruck Str. 3
83052 Bruckmühl

REISEBÜRO BERR

Max-Josefs-Platz 4
83022 Rosenheim

REISEBÜRO BERR

Bayerstraße 8
80335 München

ONLINE FÜR SIE : www.berr-reisen.de

Buchungs-Hotline: **08062/906750**

Das Fünf-mal-Eins
für mehr Wissen
erfahren Sie unter
folgenden Adressen:

vhs Bad Aibling e. V.
Heubergstraße 2
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 4444 und 3111
Fax 08061 36871
info@vhs-bad-aibling.de
vhs-bad-aibling.de

Gemeindliche
vhs Bad Feilnbach
Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-410 und -411
vhs@bad-feilnbach.de
vhs-bad-feilnbach.de

Gemeindliche
vhs Bruckmühl
Rathausplatz 1
83052 Bruckmühl
Telefon 08062 70570
info@vhs-bruckmuehl.de
vhs-bruckmuehl.de

Gemeindliche
vhs Feldkirchen-Westerham
Alte Post, Münchener Straße 8
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 9703-401
vhs@feldkirchen-westerham.de
vhs-feldkirchen-westerham.de

vhs der Stadt Kolbermoor
Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
vhs-kolbermoor.de



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Zertifizierung

Die Volkshochschulen im Mangfalltal tragen eine Zertifizierung nach ZBQ, die eine hohe Servicequalität bei der Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltungen bescheinigt.

vhs