



Ihre Volkshochschulen
im Mangfalltal

Bad Aibling mit Tuntenhausen
Bad Feilnbach
Bruckmühl
Feldkirchen-Westerham
Kolbermoor

FÜR MORGEN

Herbst/Winter 2026/27



VERSUCHUNGEN



IMPULSE



EMOTIONEN



BEGEGNUNGEN



ENTDECKUNGEN





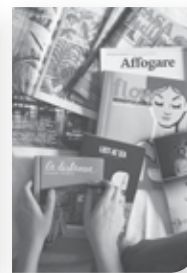
vhs Bad Aibling



vhs Bad Feilnbach



vhs Bruckmühl


vhs Feldkirchen-
Westerham


vhs Kolbermoor

Gesellschaft & Leben

Beruf & Digitale Kompetenzen

Beruf

Digitale Kompetenzen

Sprachen

Gesundheit & Fitness

Entspannung, Meditation, sanfte Bewegung

Gymnastik, Wassergymnastik

Fitness, Outdoor

Prävention, medizinische Themen

Ernährung: Kochen und Genuss

Kultur & Gestalten

Literatur, Theater

Musik, Tanz

Kreatives Gestalten

Junge vhs

Geschäftsbedingungen

6 – 51

52 – 67

68 – 91

92 – 111

112 – 139

8 – 16

54 – 60

70 – 75

94 – 98

114 – 123

17

17 – 19

60

75

75

98

98 – 99

124

124 – 125

20 – 23

61

76 – 77

100

126 – 129

25 – 29

61 – 63

78 – 80

102 – 103

131 – 132

30 – 31

63

81

104 – 105

133

31 – 34

63

82 – 83

105

134

35

64

83

106

123, 135

36 – 39

64

84 – 85

107

135

40

59

85 – 86

108

135

40 – 42

59, 64 – 65

86

108

134

43 – 46

65 – 66

86 – 88

109

136

47 – 51

66 – 67

89 – 91

110 – 111

137 – 139

141

141

141

141

141

WISSEN LIVE

öffnet horizonte

Die Volkshochschulen im Mangfalltal beteiligen sich 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.

Symbole und ihre Bedeutung:



= Tageskarte und EGYM Wellpass



= EGYM Wellpass



= Ferienkurs


= Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium
für Unterricht und Kultus


= NEU in 2026/27

vhs Bad Aibling e. V.

Heubergstraße 2
83043 Bad Aibling
Telefon 08061 4444 und 3111
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
und 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



KULTURHERBST

FELDKIRCHEN-WESTERHAM

PROGRAMM 2026



10.10.

WOLFGANG KREBS

»Bayern liebt dich«, KuS, 20 Uhr



21.11.

**BENEFIZKONZERT
THE SPEZL CONNECTION**

SUPPORT: MERCEY BEATS 2.0
»Rock & Pop Cover«, KuS, 19:30 Uhr



23.10.

BEPPLO CALZONE

»Lass die Sau raus!«, Fuchshalle, 20 Uhr



22.11.

**MUSICAL NIGHT
LEONA & STEFAN KELLERBAUER
MIT FLORIAN MARKEL**

»Hits der großen Musicals«, IHK, 18 Uhr



24.10.

KELLER STEFF

»Vom Guadn s'Beste«, Fuchshalle, 20 Uhr



31.01.

STEPHAN ZINNER

»Großstadtblues«, KuS, 20 Uhr



25.10.

BANANA FISHBONES

»Have an Easy Day«, Fuchshalle, 20 Uhr



20.11.

CONSTANZE LINDNER

»Lindners Lebenslust«, KuS, 20 Uhr

weitere Veranstaltungen folgen!

VVK FELDKIRCHEN: vhs-Büro, Alte Post,
Schreibwaren Strohmeier, Buch & Café, Schmuckkastl
VVK BRUCKMÜHL: Manu's cartoleria e libri
ONLINE: www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

ALLE INFOS & TERMINE:
www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de



Kabarett
IM HEFTER-KULTUR SAAL
GRASSAU

Alle Infos & Ticket-Vorverkauf
www.kabarett-im-hefter.de
www.ticketscharf.de & alle bekannten VVK-Stellen



MERCEY BEATS 2.0
14.08.26

Schlager,
Pop & Rock

STEPHAN ZINNER
25.11.26

Der Teufel, das Mädchen,
der Blues und Ich



STEFAN KRÖLL
20.02.27

Schnee
wuid

WOLFGANG KREBS
02.05.27

Bayern
liebt Dich

Semester-Highlights im Mangfalltal Herbst/Winter 2026/27

vhs Bad Aibling

Z640

Tanz dich fit – 60plus (Schnupperkurs)

3x montags, ab 21.09.26, 10.45 Uhr

Z002

Theaterstück „Prima Facie“ zur Langen Nacht der Demokratie

Freitag, 02.10.26, 18.30 Uhr

Z004

Geflüsterte Geschichte(n) – Hörspaziergang B&O-Gelände

Freitag, 09.10.26, 17.00 Uhr

Z005

200 Jahre Fotografie: Von den Anfängen bis zur Gegenwart

Mittwoch, 14.10.26, 19.00 Uhr

Z571

Hobbybrauer-Workshop

Samstag, 14.11.26, 10.00 Uhr

vhs Bad Feilnbach

TA031

Vortrag: Digitale Helfer für ältere Menschen

Mittwoch, 14.10.26, 10.00 Uhr

TA014-K

Exkursion: Klangvolle Führung im Kloster Seeon

Samstag, 31.10.26, 11.00 Uhr

TA150

Portraitzeichnen

5x dienstags, ab 24.11.26, 19.00 Uhr

TA000-R

Live-Reportage: Kanada und Alaska

Samstag, 23.01.27, 19.00 Uhr

TA005

Vortrag: Medienerziehung

Donnerstag, 28.01.27, 19.00 Uhr

vhs Bruckmühl

120

Vortrag: Geschichte der Impfungen, Irrtümer, Mythen und Erfolge

Donnerstag, 24.09.26, 18.30 Uhr

129

Crashkurs Börse

3x donnerstags, ab 15.10.26, 19.00 Uhr

103

Führung: Münchner Residenz

Freitag, 30.10.26, 14.00 Uhr

100

Führung: Max-Planck-Institut für Plasmaphysik (IPP)

Mittwoch, 25.11.26, 14.00 Uhr

115

Vortrag: Kann man Heimat malen? Volkskunst, Erinnerung, Weltkunst

Sonntag, 28.02.27, 11.00 Uhr

vhs Feldkirchen-Westerham

K510

Modern LineDance

4x donnerstags, ab 08.10.26, 18.30 Uhr

E001

Mostseminar

Freitag, 09.10.26, 18.00 Uhr

K480

Vortrag: Ernährung heute – Orientierung im Lebensmitteldschungel

Freitag, 16.10.26, 16.30 Uhr

E007

Vortrag: MADEIRA – Blume des Ozeans

Mittwoch, 21.10.26, 19.30 Uhr

E009

Vortrag: Nachhaltige Abfallwirtschaft im Landkreis Rosenheim

Dienstag, 27.10.26, 19.30 Uhr

vhs Kolbermoor

U102

„Espresso unter Sternen“ Lesung mit Stefan Maiwald

Freitag, 02.10.26, 19.30 Uhr

U110

34u: Galerie-Konzert

Donnerstag, 05.11.26, 19.00 Uhr

U131

Vortrag: Höhepunkte iranischer Kunst und Kultur

Mittwoch, 25.11.26, 19.00 Uhr

U201

Vortrag: Medienkompetenz in der Familie

Donnerstag, 03.12.26, 19.00 Uhr

U135

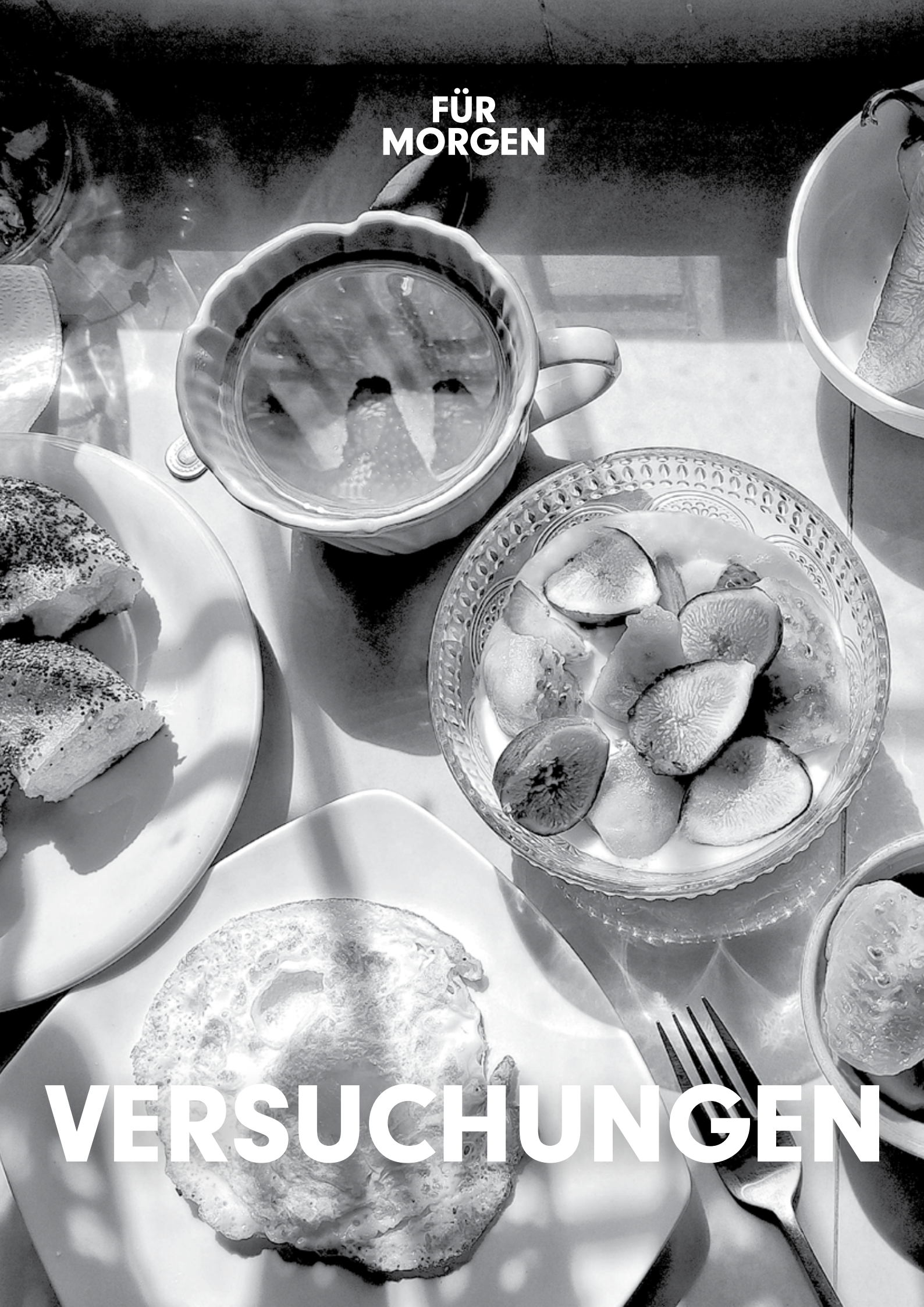
Krieg in Nahost: Vortrag und Get together mit Karin Leukefeld

Freitag, 29.01.27, 19.00 Uhr

und Samstag, 30.01.27, 10.30 Uhr

**FÜR
MORGEN**

VERSUCHUNGEN





STADT BAD AIBLING

Moderne Tradition

vhs Bad Aibling e. V.

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

Vorsitz

Kirsten Hieble-Fritz, 1. Bürgermeisterin

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:

03.10.26 Tag der Deutschen Einheit
01.11.26 – 08.11.26 Herbstferien
24.12.26 – 10.01.27 Weihnachtsferien
08.02.27 – 14.02.27 Faschingsferien
Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind
auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung (über Homepage, per E-Mail
oder telefonisch) ist für jede Veranstaltung
erforderlich, falls nicht anders angegeben.

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

Ermäßigungen (auf Anfrage)

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

Mitgliedschaft

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

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, Harthausen Straße 3
- Förderschule, Krankenhausstraße 5
- Dietrich-Bonhoeffer-Bildungs-Campus,
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Mietrachting

Kursort im Gemeindegebiet Tuntenhäusen:

- 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



= Taskkarte und EGYM Wellpass



= Ferienkurs

Vorträge & Theater

Z001

Achtung Betrug! – So schützen Sie sich und Ihre Familie vor Telefon- und Internetfallen

Norbert Langen

Betrüger werden immer raffinierter – ob am Telefon, per E-Mail oder SMS. Immer häufiger versuchen sie, an persönliche Daten oder Geld zu gelangen. Lernen Sie, wie Sie typische Betrugsmaschinen wie Einzeltrick, falsche Polizeianrufe, angebliche Microsoft-Support-Anrufe oder täuschend echte Paketbenachrichtigungen schnell erkennen. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wie Täter vorgehen und welche Warnsignale Sie unbedingt beachten sollten. Sie erhalten konkrete, leicht umsetzbare Tipps, um sich und Ihre Familie im Alltag wirksam zu schützen und in kritischen Situationen richtig zu reagieren. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und können Betrugsversuche frühzeitig erkennen und abwehren.

Bitte mitbringen: Notebook, Tablet oder Smartphone.

Donnerstag, 24.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 20



Z002

Auftakt der Literaturtage: Theaterstück „Prima Facie“ zur Langen Nacht der Demokratie

Gastspiel der Naturbühne Trebgast

Moderation: Susanne Poelchau

Zum Auftakt der Literaturtage Bad Aibling im Rahmen der „Langen Nacht der Demokratie 2026“ wird das Theaterstück „Prima Facie“ gezeigt. Das vielfach ausgezeichnete Ein-Personen-Stück thematisiert sexualisierte Gewalt sowie grundlegende Fragen von Recht, Gerechtigkeit, Macht und Verantwortung und macht diese emotional erfahrbar. Im Anschluss laden interaktive Impuls-Stationen sowie offene Gesprächsangebote dazu ein, das Erlebte zu reflektieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. So entsteht ein lebendiger Ort für Austausch, Begegnung und neue Perspektiven.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei Bad Aibling und dem Förderverein der Stadtbücherei, Mut & Courage Bad Aibling e. V., Raum & Zeit e. V. und BRK Jugendzentrum Bad Aibling.

Freitag, 02.10.26, 18.30 – 22.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Aula

gebührenfrei – Spenden werden dankend
entgegengenommen

Anmeldung NICHT erforderlich

Lange Nacht der **DEMOKRATIE**

Z003

Alles über Bierbrauen – auch zuhause

Nikolaus Starkmeth

Bier gehört in Bayern zum täglichen Leben. Doch wie genau entsteht dieses traditionsreiche Getränk eigentlich? Ein Braumeister verrät Ihnen Interessantes, Wissenswertes und auch Amüsantes rund um die Geschichte, Technik und Kultur des Bierbrauens. Neben einem Einblick in die Entwicklung des Bierbrauens von früher bis heute erfahren Sie, welche Zutaten und Schritte nötig sind, um Bier herzustellen. Außerdem wird anschaulich vermittelt, wie man mit einfachen Mitteln auch zuhause eigenes Bier brauen kann.

Der Vortrag kann auch als Vorbereitung für einen Bierbrau-Workshop (siehe Z571 f., Seite 36) dienen. Dort wird auf einer kleinen Anlage gemeinsam ein Bier gebraut – vom Einmaischen bis zur Hefegabe. Vortrag und Workshop sind so konzipiert, dass sie auch für sich alleinstehen.

Mittwoch, 07.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10



Z004

Geflüsterte Geschichte(n) – ein Hörspaziergang über das B&O-Gelände

Dr. Christian Höschler

Geschichte hören, wo sie geschehen ist: Dieser besondere Rundgang über das B&O-Gelände lädt zu einer akustischen Zeitreise ein. Ausgestattet mit Kopfhörern folgen Sie den Spuren eines Ortes, der im Laufe des 20. Jahrhunderts viele Gesichter hatte. Atmosphärische Klangkulissen, historische Bilder und erzählerische Impulse lassen Vergangenheit lebendig werden. Gerade in der einsetzenden Dämmerung entfaltet der Rundgang eine besondere Stimmung und verleiht den historischen Schauplätzen eine eindrucksvolle Atmosphäre. Vom ehemaligen Fliegerhorst über Kriegsgefangenen- und DP-Lager bis hin zum Internationalen Kinderdorf und der späteren Nutzung durch die US-Armee entfaltet sich eine Geschichte von Krieg, Neubeginn, Hoffnung und Erinnerung. Persönliche Schicksale und historische Zusammenhänge verbinden sich zu einem eindrucksvollen Hörerlebnis. Ein ungewöhnlicher Spaziergang zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Geschichte – zum Innehalten, Zuhören und Entdecken.

Anmelde- und Stornoschluss: 04.10.26

Freitag, 09.10.26, 17.00 – 18.30 Uhr,
Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 25

Z005

200 Jahre Fotografie: Von den Anfängen bis zur Gegenwart

Peter Hofmann

Im September 1826 fertigte Nicéphore Niépce die erste Fotografie an – eine Erfindung, die die Welt verändern sollte! Ein Leben ohne Fotos können wir uns nicht vorstellen, sie sind alltäglich und überall, rund 5,3 Milliarden Fotos werden jeden Tag (!) geschossen. Der Vortrag zeichnet die Entwicklung des Mediums Fotografie nach: einmal technisch, von den ersten Nassabzügen bis zur heutigen Digitaltechnik, zum anderen aber künstlerisch, von den ersten Anfeindungen durch die Maler bis zum Einfluss der KI in unseren Tagen. Ein kurzweiliger Ritt durch zwei Jahrhunderte mit vielen Bildbeispielen berühmter Fotografen und der ewigen Frage: Was ist Kunst?

Mittwoch, 14.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 14

→ Z668 ff.

Fotografie-Kurse

siehe Seite 44 f.

Z006

Einführung in die Ayurvedische Medizin

Birgit Zanon

Tauchen Sie ein in die „Wissenschaft vom Leben“! Dieser Vortrag bietet Ihnen einen fundierten und zugleich praxisnahen Einstieg in das ganzheitliche Medizinsystem Ayurveda. Die Fachärztin für Frauenheilkunde lehrt Ihnen auf Basis ihrer Erfahrung sowie Ausbildung in Ayurvedamedizin die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha und deren Bedeutung für Ihre Gesundheit. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Wirkprinzipien von Substanzen. Mit praktischen Alltagstipps erfahren Sie, wie Sie Ihr individuelles Gleichgewicht erhalten und Ihre Gesundheit fördern können.

Freitag, 23.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

Z007

Süd-Korea: Von Suneung und Squid Game und der Suche nach Teamgeist – fünfeinhalb Jahre für das Goethe- Institut in Seoul

Heidi Storandt

In Korea ist Leistungsdruck allgegenwärtig: Der „Suneung“, die Schulabschlussprüfung, gilt als Eintrittskarte zu den Elite-Universitäten des Landes und entscheidet über Lebenswege. Popkulturphänomene wie die Netflix-Serie „Squid Game“ verdichten diese Realität zu drastischen Bildern und halten der Gesellschaft den Spiegel vor. Fünfeinhalb Jahre inmitten von Seoul lassen spüren, wie Bildung, Kultur und Gesellschaft ineinandergreifen. Am Ende bleibt trotz aller Härten die Sehnsucht nach Vertrauen, Zusammenhalt und Menschlichkeit.

Mittwoch, 28.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

Z008

„Alles geregelt?“ – Welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge?

Robert Strauhs

Die Beschäftigung mit dem Tod ist nicht einfach. Wie möchte ich einmal bestattet werden? Wie und wo soll man meiner gedenken? Wie kann ich meine Angehörigen entlasten und wer trägt die Kosten? Die geplante Realisierung einer Bestattungsvorsorge wirft viele Fragen auf. Hier geht es nicht nur um den Ort und Rahmen der Bestattung, sondern auch um die finanzielle Absicherung. Für Ihre Entscheidungsfindung erhalten Sie viele Informationen an die Hand. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch offene Fragen zu klären.

Mittwoch, 11.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

→ Z116-K

Gedenkwald Naturbestattungen – Führung in Au bei Bad Feilnbach

siehe Seite 11

Z009

Vom Gebäudeenergiegesetz zur Gebäudemodernisierung – was Eigentümer jetzt wissen müssen

Christian Birle

Was bedeutet die Weiterentwicklung vom Gebäudeenergiegesetz zum Gebäudemodernisierungsgesetz für Wohneigentümer? Sie erhalten einen verständlichen Überblick über aktuelle und künftige Pflichten, insbesondere bei Heizungstausch und energetischer Sanierung. Zudem werden mögliche Maßnahmen und passende Fördermittel vorgestellt. Ziel ist es, Orientierung zu geben und konkrete Entscheidungshilfen für die Modernisierung von Wohngebäuden zu bieten.

Mittwoch, 18.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

Z010

Kleine, modular aufgebaute Kernkraftwerke: Viele reden davon, aber was ist das eigentlich?

Dieter Fuchs

In letzter Zeit wird in öffentlichen Debatten oft auf neue Kernkraftwerke verwiesen, die klein, modular aufgebaut und sicherer sein sollen als die großen Druckwasserreaktoren, die wir in Deutschland hatten. Außerdem sollen diese „Small Modular Reactors (SMR)“ deutlich weniger Atommüll produzieren als ihre großen Vorgänger. Leider werden diese Aussagen nicht weiter erklärt, sodass vieles im Unklaren bleibt und somit viel Raum für Spekulationen besteht. Der Vortrag behandelt das Für und Wider dieser Reaktorkonzepte sowohl aus technischer als auch aus gesellschaftspolitischer Sicht.

Dienstag, 24.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 14

Z012

Raus aus dem Stressmodus – alltagsnah und umsetzbar

Sophie Keller

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber beeinflussen. In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie wissenschaftlich fundierte und alltagstaugliche Strategien kennen, um über Körper, Gedanken und Verhalten gelassener mit Belastungen umzugehen. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen und konkrete Handlungsmöglichkeiten, die Sie direkt in Ihren Alltag übertragen können.

Freitag, 27.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 10

Z013

Aktive Rentengestaltung

Ingrid Werner

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, 13.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 14

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 komplette Programm finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Vorträge, Gesellschaft und Leben“.

Hier eine kleine Auswahl:

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Mittwoch, 30.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Montag, 12.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff

Dienstag, 13.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Mittwoch, 04.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

Sonntag, 08.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Rubens oder Rembrandt?

Donnerstag, 10.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

Mittwoch, 13.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr

... und viele mehr!

Z015

Forscherinnen in der Physik und in der Mathematik

Dieter Fuchs

Der spannende Vortrag widmet sich Forscherinnen, denen es trotz widrigster Umstände im 19. und 20. Jahrhundert gelang, herausragende Forschungsergebnisse in ihren Wissenschaften zu erzielen. Dennoch blieb vielen von ihnen die gebührende Anerkennung verwehrt. Stellvertretend für viele andere behandelt der Vortrag folgende Forscherinnen: Ada Lovelace, Emmy Noether, Lise Meitner, Chien-Shiung Wu und Maryam Mirzakhani.

Dienstag, 26.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 14

Z016

Geld-know-how & Money Mindset

Jürgen Schmidt

Warum ist Geld für die einen ein Buch mit sieben Siegeln, während andere scheinbar mühelos Vermögen aufbauen? Die Wahrheit ist: Finanzielle Gelassenheit ist kein Zufall, sondern Handwerkszeug. Und spätestens durch aktuelle Themen wie „Aktienrente“ und „Altersvorsorgedepot“ wird klar: Wer nichts tut, verpasst was. Doch wer seine finanzielle Zukunft aktiv gestaltet, dem eröffnen sich ungeahnte Chancen!

An zwei unterhaltsamen Abenden schauen wir weit über den Tellerrand des Girokontos hinaus, entschlüsseln die wahre Logik des Geldes und machen reinen Tisch mit falschen Glaubenssätzen, Vorurteilen und Geldmythen.

Teil 1: Das Fundament

Was ist Geld tatsächlich und wie entsteht es?

Welche Probleme will es lösen und schafft es das auch? Welche „Superkräfte“ arbeiten für, welche gegen Ihr Vermögen? Entdecken Sie, was „finanzielle Intelligenz“ ist und wie Sie sie für sich anwenden.

Teil 2: Die Praxis

Sparsen, investieren oder spekulieren – wo liegt der Unterschied? Sie lernen die wichtigsten Bausteine des Vermögensaufbaus kennen und entwickeln daraus Ihren eigenen Plan.

Das Ziel: Gewinnen Sie Klarheit, Sicherheit und die Fähigkeit, fundierte Entscheidungen für Ihre finanzielle Zukunft zu treffen.

2x mittwochs, 27.01. und 03.02.27, 18.30 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 20

Stadtbücherei
Bad Aibling

Marienplatz 1
Telefon 08061 4901-140
E-Mail: buecherei@bad-aibling.de
Medienkatalog Online:
www.buecherei-bad-aibling.de

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 Gattungkenntnisse 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 Behälter zum Transport ungenießbarer/giftiger Pilze (kleine Dosen, Bäckertüten o. ä.).

Kursort: Landkreis Rosenheim, Treffpunkte werden kurzfristig mitgeteilt

jeweils Euro 27

Z101 – Sonntag, 27.09.26, 09.00 – 12.30 Uhr

Z102 – Sonntag, 27.09.26, 13.30 – 17.00 Uhr

Z103 – Samstag, 03.10.26, 09.00 – 12.30 Uhr

→ Z142

Pilzzucht-Workshop

siehe Seite 13

Z104

Fischzucht Eulenau – Blick hinter die Kulissen

Michael Holzmaier

Bei einer exklusiven Führung durch die Fischzucht Eulenau in Bad Aibling erhalten Sie spannende Einblicke in moderne, nachhaltige Fischzucht. Erfahren Sie Wissenswertes über Aufzucht, Haltung und Verarbeitung regionaler Fische sowie die Bedeutung heimischer Aquakultur. Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Ihr Wissen zu vertiefen.

Freitag, 25.09.26, 17.00 – ca. 18.30 Uhr, Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Z105

Oberaudorfer Rundweg – der Wander-Klassiker

Rosmarie Rupp

Die Route führt uns auf dem Oberaudorfer Rundweg in gemächlichem Tempo und ohne größere Steigungen durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Optional ist ein Abstecher zur Burgruine Auerberg möglich. Weiter geht es zum Inn und flussabwärts bis zur Mündung des Auerbachs. Beide Gewässer bieten eine reizvolle Flora und Fauna, dem Auerbach wird zudem eine heilende Wirkung nachgesagt. Etwa zur Halbzeit rasten wir an der Kneippanlage Oberaudorf. Anschließend führt der Weg zurück Richtung Ortsmitte, vorbei am Erlebnisberg Hocheck mit Einkehrmöglichkeit zum Abschluss.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk, kleine Brotzeit, Geld für mögliche Einkehr.

Sonntag, 27.09.26, 11.00 – ca. 15.00 Uhr, Oberaudorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 15

→ Z004

Geflüsterte Geschichte(n) – ein Hörspaziergang über das B&O-Gelände

siehe Seite 8

Z107

Rund um die Alpakazucht – Wissenswertes und Hofführung in Weyarn

Manfred Feicht

Lernen Sie diese außergewöhnlichen Tiere bei einer Hofführung hautnah kennen! Erfahren Sie dabei Wissenswertes über die Haltung, Zucht und Eigenheiten der Alpakas sowie den Alltag auf dem Hof. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Eigenschaften der Alpakawolle, die zu den edelsten Naturfasern gehört. Die Führung endet im kleinen Alpaka-Hofladen.

Sonntag, 11.10.26, 11.00 – 12.00 Uhr, Weyarn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Z108

Flötzinger Bräu Rosenheim – Brauereiführung

Nikolaus Starkmeth

Erleben Sie die Faszination des Bierbrauens bei einer spannenden Führung durch die älteste und einzige Privatbrauerei im Raum Rosenheim. Bereits 2023 feierte sie ihr 480. Gründungsjahr. Gewinnen Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen, entdecken Sie die Geheimnisse der Braukunst und lernen die älteste, gültige lebensmittelrechtliche Vorschrift der Welt kennen: das Reinheitsgebot. Zum Abschluss wird im Lagerkeller „gezwickelt“, das heißt ein Bier wird direkt aus dem Tank entnommen und verkostet.

Anmelde- und Stornoschluss: 11.10.26

Samstag, 17.10.26, 13.00 – 14.30 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 15

→ Z003

Vortrag: Alles über Bierbrauen – auch zuhause

siehe Seite 8

→ Z571 + Z572

Hobbybrauer-Workshops

siehe Seite 36

PRAXISGEMEINSCHAFT IN ROSENHEIM

Zum **01.04.2026** wurde meine Praxis von Bad Aibling nach Rosenheim verlegt.

FRANK ZOGLMEIER
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

ICH FREUE MICH, SIE KÜNFTIG IN DER
GO – Ganzheitliche Orthopädie
Praxisgemeinschaft mit Frau Dr. Ulrike Matheis
begrüßen zu dürfen.

NEUE PRAXISANSCHRIFT: Heilig-Geist-Straße 24 | 83022 Rosenheim | Telefon 08031 2220646

Z109

Bio-Hofkäserei Strolberg – Besichtigung 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, 24.10.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr, Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 26

Z110-K

Historische Stadtführung in Bad Tölz

Andrea Mayr

Entdecken Sie die reizvolle Altstadt von Bad Tölz und tauchen Sie in ihre spannende Vergangenheit ein. Auf einem Spaziergang, der unter anderem entlang der Marktstraße führt, erfahren Sie Interessantes über historische Gebäude, die traditionsreiche Lüftmalerei, den Handel früherer Zeiten und das Leben der Menschen von einst. Anschauliche Geschichten und interessante Einblicke machen die Führung zu einem besonderen Erlebnis.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Samstag, 24.10.26, 11.00 – 12.30 Uhr, Treffpunkt: Bad Tölz, P10 am Isarkai (gegenüber Fritzplatz)

Euro 10



Z111

Ehemalige Gerberei Scherer – historische Führung

Karl Scherer

Tauchen Sie ein in die Geschichte der Gerberei Scherer. Bei dieser Führung erfahren Sie Wissenswertes über Fell und Leder sowie spannende Einblicke in Arbeitsabläufe, Alltagsleben und die Geschichte des traditionsreichen Familienbetriebs.

Sonntag, 25.10.26, 14.30 – 15.30 Uhr, Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Z112-K

Klangvolle Führung im Kloster Seeon

Andrea Wittmann

Begeben Sie sich auf eine besondere Reise durch die mehr als tausendjährige Geschichte des Klosters Seeon. Die Seeoner Kirchenmusikerin Andrea Wittmann begleitet Sie auf einem Rundgang durch die bewegte Vergangenheit dieses traditionsreichen Ortes. Ein besonderer Höhepunkt erwartet Sie in der stimmungsvollen Nikolauskapelle: In dem prachtvollen Rokoko-Juwel erleben Sie ein kleines Konzert am Cembalo. Hier verbinden sich Geschichte, Architektur und Musik zu einem eindrucksvollen Gesamterlebnis, das den Zauber des Klosters auf besondere Weise erlebbar macht.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu. Anmelde- und Stornoschluss: 23.10.26

Samstag, 31.10.26, 11.00 – 12.00 Uhr, Kloster Seeon, Klosterweg 1, 83370 Seeon

Euro 15

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. Die Kapelle wurde in den letzten Monaten frisch renoviert und erstrahlt nun in neuem Glanz. Bitte mitbringen: Kleidung, die staubig werden darf, festes Schuhwerk, gute Taschenlampe.

Reichersdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 14

Z113 – Samstag, 31.10.26, 15.30 – 16.30 Uhr

Z114 – Sonntag, 15.11.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Z115

Firma Frischpack in Tuntenhäusen-Mailling – Betriebsbesichtigung

Matthias Baumann

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

Mittwoch, 11.11.26, 10.00 – 12.00 Uhr, Mailling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Z116-K

Gedenkwald Naturbestattungen – Führung in Au bei Bad Feilnbach

Der Gedenkwaldgarten bietet eine einzigartige Möglichkeit der Bestattung inmitten einer idyllischen Parkanlage. Während der Führung erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich über diese besondere Form der letzten Ruhe zu informieren. Auch die verschiedenen Möglichkeiten der Bestattung sowie die Regelungen zur eigenen Bestattungsvorsorge werden erläutert. Egal ob Baum- oder Wiesenbestattung, Beisetzung der Urne am Wasser oder im Rosengarten – der Gedenkwaldgarten bietet Raum für persönliche Wünsche und Erinnerungen.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Freitag, 13.11.26, 14.00 – 15.30 Uhr, Bad Feilnbach, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

→ Z008

„Alles geregelt?“ – Welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge?

siehe Seite 9

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

Führung in der Blaudruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling

Swetlana Becker

Die Blaudruckerin gibt Einblick in ein wunderbares Kunsthandwerk. Über 2.000 verschiedene alte 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 Blaudruck wurde 2016 in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 7

Z117 – Samstag, 14.11.26, 11.00 – 12.30 Uhr

Z118 – Samstag, 14.11.26, 13.00 – 14.30 Uhr



Z119

Chicco di caffè – Führung in der Bad Aiblinger Spezialitäten-Kaffeerösterei

Robert Salzeder

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Kaffees bei einer exklusiven Führung. Erfahren Sie mehr über die Herkunft hochwertiger Spezialitätenkaffees, die Auswahl der Rohbohnen und die Kunst des Röstens. Begleiten Sie den gesamten Röstprozess, von der grünen Bohne bis zum fertig gerösteten Kaffee. Anschließend verkosten Sie frisch gerösteten Kaffee, entdecken deren vielfältige Aromen und Geschmacksnuancen und erfahren Details zur richtigen Kaffeezubereitung vom erfahrenen Barista.

Freitag, 20.11.26, 10.00 – ca. 12.30 Uhr, Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Z120

Werksführung Bernbacher Nudeln in Hohenbrunn – Wie entsteht die Nudel?

Erleben Sie eine exklusive Führung durch eines der modernsten, noch familiengeführten Nudelwerke Europas. In den Werkshallen verfolgen Sie die Herstellung der Teigwaren von der Rohstoffannahme bis zur fertig verpackten Nudel. Dabei erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte des Familienunternehmens sowie zu Lebensmittelkontrollen. Die Führung endet im Werksverkauf, wo Sie Produkte zu vergünstigten Preisen erwerben können; ein Gutschein über Euro 5 ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.11.26

Mittwoch, 25.11.26, 14.00 – 15.00 Uhr, Hohenbrunn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 10

Z121

Stadtführung Rosenheim: Von Martini bis Dreikönig

Franz Schmid

Was haben die drei „Bethen“ mit dem Marktfrauenbrunnen gemeinsam? Dies und mehr erfahren Sie bei der Stadtführung „Von Martini bis Dreikönig“. Sie hören Hintergründiges zu den längsten Nächten des Jahres. Wussten Sie, dass der heilige Nikolaus Stadtpatron von Rosenheim ist? Und dass die drei „Bethen“ am Marktfrauenbrunnen allgegenwärtig sind? Vor allem in der Advents- und Weihnachtszeit verbinden sich Christliches und Heidnisches zu einem bunten Brauchtumsbild. Der am Vortag eröffnete Christkindmarkt bietet sich im Anschluss an die Führung für einen Besuch an.

Anmelde- und Stornoschluss: 30.11.26

Samstag, 05.12.26, 14.00 – 15.30 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 14

Z122

Himmelsspaziergang – Führung in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 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, 15.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 11

Z123 MAX-MANNHEIMER-KULTURTAGE

NS Dokumentationszentrum München – Führung „Das Bild vom Nationalsozialismus“

Fotografien prägen unser Geschichtsbild. Doch sie zeigen Geschichte nie neutral, sondern aus einer bestimmten Perspektive und mit einer bestimmten Absicht. Die Führung untersucht ausgewählte Fotografien aus der Ausstellung München und der Nationalsozialismus und fragt nach ihrer Entstehung, Verwendung und Bildsprache. Wie aussagekräftig sind historische Fotos? Unter welchen Bedingungen entstanden sie? Und wie lassen sie sich als historische Quellen nutzen? Die Führung gibt einen Einblick in die Wirkungsmacht von Fotografien und wie sie unser Geschichtsbild beeinflussen.

Samstag, 23.01.27, 14.00 – 15.30 Uhr, München, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 14

Marien-Apotheke Ostermünchen



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

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



RADSPORT HOFSTETTER

www.radsport-hofstetter.de

Pullacherstr. 35
83043 Bad Aibling
Telefon: 08061-9391727

ÖFFNUNGSZEITEN
Di - Fr: 9⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Sa: nach Absprache

Wissen fürs Leben

Radl-Werkstatt – Theorie und Praxis

Thomas Kolb

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

RadSPORT Hofstetter, Pullacher Straße 35
jeweils Euro 15 + Material Euro 3

Theorie und Praxis: Reifen & Co.

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

Z143 – Samstag, 05.12.26, 12.30 – 14.00 Uhr

Z144 – Samstag, 05.12.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Theorie und Praxis: Schaltung & Co.

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

Z145 – Samstag, 12.12.26, 12.30 – 14.00 Uhr

Z146 – Samstag, 12.12.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Z140

Wintergemüse aus dem Hochbeet – so geht's!

Evi Gampl

Auch in der kalten Jahreszeit muss Ihr Hochbeet nicht brachliegen! An diesem Nachmittag 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!

Samstag, 10.10.26, 14.00 – 15.30 Uhr,
Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4
Euro 17

Z141

Mein winterfester Garten

Evi Gampl

Das Gartenjahr neigt sich dem Ende zu, und der Gartenbesitzer lässt sich gerne dazu verleiten, alles abzuschneiden und aufzuräumen. 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. Unter anderem wird der richtige Schnitt bei Ziersträuchern sowie bei Obstbäumen gezeigt.

Samstag, 21.11.26, 14.00 – 15.30 Uhr,
Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4
Euro 17

Z142

Pilzzucht-Workshop

Andreas Herbrecht

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie, mit möglichst geringem Aufwand Speisepilze im Garten, auf dem Balkon und sogar in den eigenen vier Wänden zu kultivieren. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt kultivierbarer Arten, lernen, wie man selbst gefundene Pilze klonet, stellen selbst Flüssigmyzel, Substratblöcke und Impfdübel her und erfahren alles Wissenswerte von der Kultivierung bis zur Ernte.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Brotzeit, Getränk.
2x, Samstag und Sonntag, 23.01. und 24.01.27,
10.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 97 + Material Euro 15

→ Z101 – Z103

Exkursionen „Pilzbestimmung“ – Speisepilze

siehe Seite 10



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



Z147

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Marcus Kumeth

Sie trainieren einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken und lernen, sich mit Alltagsgegensständen 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 11.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr, Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 54

Farbtypberatung nach 14 Farbtypen – für Sie und Ihn

Stephie Anna Höltzel

Erleben Sie Farbtypberatung neu – differenziert nach 14 Farbtypen! Ein hochwertiger Farbpass inklusive umfangreicher Zusatzinformationen zu passenden Mustern, Materialien, Haarfarben, Brillen und mehr ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Der Farbpass dient Ihnen als klarer, alltagstauglicher Leitfaden und begleitet Sie zuverlässig bei allen zukünftigen Stilentscheidungen. Die saw.®-Farbtypberatung basiert auf einem eigenen, geschützten System und geht bewusst über bekannte Standards hinaus – für ein Ergebnis, das wirklich individuell und nachhaltig ist.

vhs-Haus, Raum 4
jeweils Euro 188

Z148 – Sonntag, 11.10.26, 11.00 – 16.30 Uhr
Z149 – Sonntag, 07.02.27, 11.00 – 16.30 Uhr

Z156

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, Deo-creme, Badekugeln, Shampoobars und vieles mehr aus natürlichen Zutaten her. Schritt für Schritt lernen Sie, wie kreative, nachhaltige und individuelle Pflegeprodukte entstehen – ideal auch als Geschenk. Gefäße für die fertige Naturkosmetik sind im Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Spültuch, 2 Geschirrtücher.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.11.26

Dienstag, 01.12.26, 19.00 – 23.00 Uhr, St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Material Euro 26

Z150

Tages-Make-up für Frauen 50plus

Angela Zurl

Starten Sie schnell, strahlend und frisch in den Tag! Sie lernen, wie Sie mit wenig Zeit dennoch perfekt in den Tag starten – von der richtigen Hautvorbereitung bis zur passenden Produkt-auswahl. In einer Kleingruppe erhalten Sie Tipps, um Ihre persönliche Schönheitsroutine einfach und zeitsparend zu gestalten.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

Montag, 21.09.26, 18.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 26 Material + Euro 15

Z151

Skin-Detox-Abend: Bereit für den Winter

Angela Zurl

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit ganz im Zeichen der Selbstliebe! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun und sie sanft entgiften können. Mit natürlichen Detox-Ritualen, achtsamer Pflege und kleinen Me-Time-Momenten bringen Sie Ihre Haut wieder zum Strahlen. Zum Abschluss heißt es: abschalten, loslassen, entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, Haarband bei langen Haaren, kleines und großes Handtuch, mittelgroße Schüssel, Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

Freitag, 23.10.26, 18.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 26 + Material Euro 15

Z152

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

Angela Zurl

Wenig Schlaf und ein voller Alltag? Kein Problem! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in wenigen Minuten ein frisches und natürliches Make-up zaubern, das Sie strahlen lässt – ohne großen Aufwand. Die Expertin zeigt Ihnen schnelle Techniken, die Sie sofort im Alltag umsetzen können, um frisch auszusehen.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

Mittwoch, 28.10.26, 18.00 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 20 Material + Euro 15

Z153

Festliches Make-up für Weihnachten und Silvester

Angela Zurl

Sie haben Lust auf einen festlichen Make-up-Look? Sie lernen sich für die Feiertage sowie für besondere Anlässe oder elegante Abende stilvoll in Szene zu setzen. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Betonung der Augen, zum harmonischen Aufbau und zur optimalen Vorbereitung der Haut.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

Montag, 16.11.26, 18.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 26 Material + Euro 15

Z154

Tages-Make-up

Angela Zurl

Starten Sie schnell, strahlend und frisch in den Tag! Sie lernen, wie Sie mit wenig Zeit dennoch perfekt in den Tag starten – von der richtigen Hautvorbereitung bis zur passenden Produkt-auswahl. In einer Kleingruppe erhalten Sie Tipps, um Ihre persönliche Schönheitsroutine einfach und zeitsparend zu gestalten.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

Freitag, 22.01.27, 18.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 26 Material + Euro 15

Z155

Hydra-Boost für die Haut: Frische & Feuchtigkeit im Winter

Angela Zurl

Gerade zu Beginn des Jahres leidet die Haut oft unter trockener Heizungsluft und winterlichen Temperaturen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihrer Haut gezielt Feuchtigkeit zurückgeben und sie wieder zum Strahlen bringen. Sie lernen, wie Sie Ihre Pflegeroutine optimal anpassen, welche Wirkstoffe besonders hydratisierend wirken und wie Sie Ihre Hautbarriere stärken können. Für einen frischen Start ins neue Jahr!

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

Sonntag, 24.01.27, 17.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 26 + Material Euro 15



GÄRTNER
Werbetechnik

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

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



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

Z157 Stimm- und Sprechtraining kompakt

Nicole Bahrami

Werden Sie schnell heiser? Ist längeres Sprechen für Sie anstrengend? Oder sind Sie einfach neugierig, Ihre Stimme besser kennenzulernen? Wir beobachten in diesem Workshop unser Stimm- und Sprechverhalten, um es, wo nötig, zu verbessern. Beleuchtet werden Aspekte wie Atmung, Haltung, Artikulation, Sprechtempo, Stimmlage, Resonanz, Prosodie und Stimmigkeit des Ausdrucks. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.
2x, Samstag, 30.01.27, 16.30 – 19.00 Uhr und Sonntag, 31.01.27, 09.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 35

→ Z002
**Theaterstück „Prima Facie“ zur
Langen Nacht der Demokratie**
siehe Seite 8

Z158 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. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei stärken Sie Ihre Ausstrahlung, Ihre Spontaneität und Ihr Selbstvertrauen. Sie lernen, sich auszudrücken und in neue Rollen zu schlüpfen. Ideal für alle, die Lust auf Neues haben, egal ob mit oder ohne Theatererfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Sportschuhe.
Samstag, 12.12.26, 14.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 29

Z161 Gedächtnistraining

Michaela Schneider

Sie lernen ein einfaches und spielerisches Gedächtnistraining 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. Der Kurs ist nicht für Menschen mit Demenz geeignet.
8x donnerstags, ab 24.09.26, 15.00 – 16.30 Uhr
vhs-Haus, Raum 4
Euro 96 + Material Euro 3

→ Z015
**Forscherinnen in der Physik und
in der Mathematik**
siehe Seite 9

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

Z159 – Anfänger

Sie lernen die Regeln und Spielstrategien kennen und können gleich loslegen. Nebenbei erfahren Sie die Bedeutung der deftigen Schafkopf-Fachsprache wie „Sau schmier“, „Durchmarsch“ und „Abspatzen“.
3x dienstags, ab 10.11.26, 19.30 – 21.30 Uhr

Z160 – Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundzüge des Spiels bereits kennen und die Strategie verbessern wollen. Sich treffen, etwas dazu lernen, Spaß haben, die Spannung des Schafkopfs genießen und ganz nebenbei auch noch das Gedächtnis trainieren – das ist das Ziel dieses Kurses.
3x dienstags, ab 12.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr

Z163 Praxisforum Demenzbegleitung – Wissen, Austausch und Entlastung für pflegende Angehörige

Alexander Bongé

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Unglaubliches – oft an der Grenze der eigenen Belastbarkeit. Dieses Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen mit anderen Betroffenen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, ins Gespräch zu kommen, fachliche Informationen zu erhalten und neue Kraft zu schöpfen. Während der moderierten Gesprächsrunden mit einer erfahrenen Fachkraft werden Ihre demenzkranken Angehörigen liebevoll durch den geschulten Helferkreis der Caritas betreut. In Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige Caritaszentren in Stadt und Landkreis Rosenheim.
4x dienstags, 13.10., 17.11., 15.12.26 und 26.01.27, 15.00 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

Z164 Politische Falschinformationen im Internet erkennen – 60plus

Dr. Katja Friedrich

Fake News auf Facebook, Deepfakes auf YouTube oder in WhatsApp-Gruppen – im Internet begegnen uns viele Informationen, die nicht immer stimmen. Gerade wenn man nicht mit sozialen Medien aufgewachsen ist, kann es schwierig sein, dabei den Überblick zu behalten. Im Workshop wird erklärt, was hinter sogenannten Fake News steckt. Anhand aktueller Beispiele wird besprochen, wie sich solche Falschinformationen im Internet verbreiten und welche Auswirkungen sie auf unsere Gesellschaft haben. Außerdem erfahren Sie, was gegen politische Desinformation unternommen wird. Gemeinsam üben wir, wie man zweifelhafte politische Inhalte erkennt und besser einschätzen kann. Der Workshop gibt praktische Tipps für den Alltag und bietet Raum für Fragen und Austausch. Kooperationsveranstaltung mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit.
Mittwoch, 25.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

Z165 Durchblick statt Einfluss: Manipulation in Sprache und sozialen Medien erkennen

Aleksandar Zafirov

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie an drei Terminen, manipulative Kommunikation bewusst zu erkennen. Teil 1: Wir untersuchen, wie Sprache in Gesprächen, Politik und sozialen Medien Meinungen formt. Sie lernen die Grenze zwischen legitimer Überzeugung und verdeckter Einflussnahme kennen und identifizieren typische Manipulationsstrategien. Eine Videoanalyse aktueller Reden verdeutlicht, wie Manipulationstechniken in realen Situationen eingesetzt werden. Teil 2: Sie lernen, wie Desinformationskampagnen Meinungen manipulieren können und welche Rolle soziale Medien dabei spielen. Anhand realer Beispiele lernen Sie, unseriöse Quellen zu entlarven und die Ziele hinter Desinformationen zu verstehen. Eine praktische Übung gibt tiefere Einblicke in die Wirkweise solcher Kampagnen.
3x dienstags, ab 10.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2
Euro 30

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





**Z166
Leuchtturm sein für Kinder im Umgang
mit starken Emotionen & Gefühlen –
Workshop**

Daniela Schmelzer

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

Samstag, 14.11.26, 09.00 – 13.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 38

**Z167
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, 15.01.27, 17.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 50

**Z168
Medical Training für den Hund –
entspannt beim Tierarzt und bei
der Pflege**

Marion Sarson

Zitternde Pfoten, Knurren oder Fluchtversuche müssen nicht sein. Im Kurs „Medical Training“ lernen Hundebesitzer, wie ihr Hund Untersuchungen, Bürsten oder Krallenschneiden gelassener erlebt. Im Mittelpunkt steht freiwillige Kooperation statt Zwang und Stress. Themen sind Kooperationssignale, Untersuchungsrituale, Gewöhnung an Hilfsmittel, Maulkorbtraining und Vertrauensaufbau. So werden Tierarztbesuche und Pflege deutlich entspannter.

Für Hundebesitzer geeignet, die ihren Hund auf medizinische Situationen vorbereiten möchten – von Vorsorge bis Notfall.

Samstag, 07.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 30



**Z169
Erste Hilfe am Hund**

Marion Sarson

Der Kurs soll Sicherheit im Alltag geben, mit Verletzungen und aller Art von Erste-Hilfe-Situationen umzugehen und Ängste zu nehmen. Das richtige Einschätzen der Verletzung, die zielführende Erstversorgung und der schnelle Transport zum Tierarzt verringern Leiden oder kritische Situationen beim Vierbeiner. Folgende Themen werden behandelt: Verletzungen im Alltag mit Erstversorgung, Vitalfunktionen, Verbinden der häufigsten Wunden und Transport des verletzten Hundes. An Hundedummys werden Herzdruckmassage, Beatmung, Pfotenverband und Versorgung weiterer Wunden geübt. Bei Interesse kann eine Broschüre mit einer Zusammenfassung der wichtigen Kursinhalte für Euro 10 erworben werden.

Samstag, 23.01.27, 10.00 – 14.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 30

Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale gibt Ihnen unabhängig und kompetent Tipps zu allen Fragen rund ums Energiesparen. Sie hilft Ihnen, erneuerbare Energie in Ihrem Haushalt zu nutzen und Fördermittel für die Sanierungen Ihres Hauses zu erhalten. Zu folgenden Themen können Sie gerne einen individuellen Termin vereinbaren: baulicher Wärmeschutz, Haustechnik, regenerative Energien, Stromsparen (KEINE Beratung zu Heizkostenabrechnungen).

Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale Bayern e. V.

vhs-Haus, Raum 5

*gebührenfrei – telefonische Terminvereinbarung
(kostenfrei 0800 809802400, Mo – Do,
08.00 – 18.00 Uhr, Fr 08.00 – 16.00 Uhr)*

Z170 – Freitag, 25.09.26, 13.00 – 16.45 Uhr
Z1701 – Freitag, 23.10.26, 13.00 – 16.45 Uhr
Z1702 – Freitag, 27.11.26, 13.00 – 16.45 Uhr
Z1703 – Freitag, 22.01.27, 13.00 – 16.45 Uhr





**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Erste-Hilfe-Kurse vom Profi

Zum Beispiel:

- für Führerscheinanwärter
- Erste Hilfe am Kind
- für betriebliche Ersthelfer
- Erste Hilfe Fortbildung

BRK-Kreisverband Rosenheim
Tel. 08031 3019-53 • kurse@kvrosenheim.brk.de
www.brk-rosenheim.de/kurse



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

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

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

Beruf

Z180

Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase – offene Sprechzeit am Vormittag

Agentur für Arbeit Rosenheim

Sie wollen nach einer Familienzeit wieder in den Beruf einsteigen und sind unsicher oder haben Fragen dazu? Dann kommen Sie gerne ohne Anmeldung im Laufe des Vormittags zur offenen Sprechstunde in die vhs. Melanie Rössler und Monika Grün (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) nehmen sich Zeit für Sie und geben Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Wiedereinstieg planen und umsetzen können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 08031 202381.

Mittwoch, 28.10.26, 09.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 5

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

Künstliche Intelligenz (KI)

Z181

Effektive KI-Tools für den Büroalltag

Bernd Nagenrauft

In diesem 3-teiligen Workshop erfahren Sie, wie KI und Chatbots funktionieren und was die Unterschiede zwischen KI und Automatisierung sind. Sie erhalten einen Überblick über aktuelle Anwendungen wie z. B. ChatGPT, Gemini, Slack, Google Suite, Passwortmanager und Transkriptions-Tools. Außerdem lernen Sie die Anwendung Trello kennen, sowohl die Grundlagen als auch erste Einblicke in die KI-Integration. Zudem werden die Risiken beim Einsatz von KI im Job thematisiert und ausführlich die rechtliche Situation beleuchtet.

Dieser Workshop ist für KI-Neulinge, die einen Überblick erhalten möchten, welche Möglichkeiten KI bietet, um den Büroalltag zu vereinfachen.

3x dienstags, ab 06.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 102

H

HAUSTECHNIK
KLAUS HEIBER

Sonne, Wasser, Luft und Wärme
seit 1970

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



Z182

ChatGPT einfach erklärt – entdecken Sie die Möglichkeiten der KI

Norbert Langen

KI sorgt aktuell für großes Aufsehen – doch was kann ChatGPT wirklich? In diesem Kurs erleben Sie live, wie ein moderner Chatbot Texte schreibt, Fragen beantwortet, Ideen liefert und im Alltag unterstützt. Sie probieren selbst aus, wie Sie mit ChatGPT kommunizieren und erhalten erste praktische Tipps für eigene Anwendungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel ist es, Ihnen einen verständlichen, spannenden Einstieg in die Welt der KI zu bieten.

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

Montag, 28.09.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 30

Z183

Bessere Ergebnisse mit ChatGPT – so stellen Sie die richtigen Fragen

Norbert Langen

Viele nutzen ChatGPT bereits – doch oft bleiben die Ergebnisse hinter den Erwartungen zurück. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielte und verständliche Eingaben (Prompts) deutlich bessere, präzisere und kreative Antworten erhalten. Sie erfahren, wie die KI „denkt“, welche typischen Fehler vermieden werden sollten und wie Sie Ihre Anfragen Schritt für Schritt optimieren. Anhand praktischer Beispiele (Texte, E-Mails, Ideenfindung, Alltagsfragen, Bilder) üben Sie direkt im Kurs, wie aus einfachen Fragen überzeugende Ergebnisse entstehen. Ziel ist es, ChatGPT sicher und effizient im Alltag, Beruf oder Hobby einzusetzen – als echten digitalen Assistenten, der Ihnen Zeit spart und neue Möglichkeiten eröffnet.

Bitte mitbringen: Notebook, Tablet oder Smartphone.

Montag, 05.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 30

Z184

KI im Alltag – ChatGPT und Copilot einfach und praktisch nutzen

Norbert Langen

Sie möchten die Möglichkeiten der KI 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.

4x montags, ab 12.10.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 80

Z185

KI kreativ nutzen – Bilder, Texte und Ideen erstellen

Norbert Langen

Entdecken Sie die kreative Seite der KI. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit ChatGPT Texte, Ideen und beeindruckende Bilder erstellen. Verändern Sie Fotos spielend leicht, z. B. Kleidung anpassen, Objekte austauschen oder neue Bildideen entwickeln. Schritt für Schritt probieren Sie die Möglichkeiten selbst aus und erleben, wie KI Ihre Kreativität im Alltag, Hobby und Beruf unterstützt. Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

4x montags, ab 23.11.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 80

Online: Bildung zur Brotzeit

Bernd Nagenrauft

KI ist längst im Alltag angekommen – und wirft viele Fragen auf: Wie zuverlässig sind KI-Ergebnisse, wann entstehen „Halluzinationen“ (falsche/erfundene Antworten) und wie erkennt man sie? Was kann heutige KI wirklich leisten und wie realistisch ist die Idee einer „Superintelligenz“? Die Mini-Reihe Bildung zur Brotzeit vermittelt einen verständlichen, kritischen Umgang mit KI und hilft Chancen und Grenzen besser einzuordnen.

Online über Zoom

jeweils Euro 10

Z195-Z

Auf dem Weg zur Superintelligenz? Was KI heute kann – und was nicht

Mittwoch, 28.10.26, 12.30 – 13.30 Uhr

Z196-Z

KI-Halluzinationen erkennen und vermeiden – wann die KI-Fehler macht und wie man damit umgeht

Mittwoch, 25.11.26, 12.30 – 13.30 Uhr

 **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



IT-Systemhaus mit über 35 Jahren Erfahrung!



SIS seebauer business solutions GmbH
Am Wegfeld 24,
83629 Weyarn
+49 800 90413-0
info@sbgmh.com





 **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

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 – genießen Sie Sicherheit, Gemeinschaft und genau den Service, den Sie brauchen.

- Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen in modernen Apartments
 - abwechslungsreiche Freizeitangebote
- medizinische und therapeutische Begleitung sowie vieles mehr


AZURIT
SENIORENZENTRUM NOVALIS

Ghersburgstraße 19 • 83043 Bad Aibling
Telefon 08061 905-0 • info@seniorenzentrum-novalis.com
seniorenzentrum-novalis.de

Excel & Programmieren

Excel-Kurse

Norbert Langen

Bitte mitbringen: Notebook mit installierter Microsoft-Office-Version.

vhs-Haus, Raum 2

Z186

Excel einfach nutzen – Tabellen, Listen und Auswertungen im Alltag

Sie möchten Excel endlich sicher im Alltag nutzen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Tabellen erstellen, Daten übersichtlicher gestalten und einfache Auswertungen durchführen. Alles wird verständlich erklärt und direkt praktisch geübt – ganz ohne Vorkenntnisse. So gewinnen Sie Sicherheit und sparen künftig Zeit bei Ihren Aufgaben.

4x mittwochs, ab 07.10.26, 17.00 – 19.00 Uhr,
Euro 80

Z187

Mehr mit Excel – Formeln, Auswertungen und praktische Anwendungen

Sie kennen die Grundlagen und möchten mehr aus Excel herausholen? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Formeln, erstellen Auswertungen und optimieren Ihre Tabellen für den Alltag. Anhand praktischer Beispiele üben Sie direkt im Kurs und entdecken, wie Excel Ihnen Arbeit abnehmen kann – einfach, verständlich und sofort anwendbar.

3x mittwochs, ab 11.11.26, 17.00 – 19.00 Uhr,
Euro 60

Z188

Excel automatisieren – Aufgaben einfach automatisch erledigen

Wiederkehrende Aufgaben kosten Zeit? In diesem Kurs lernen Sie, wie Excel diese für Sie automatisch erledigt. Sie erstellen einfache Automatisierungen und nutzen Makros, um Abläufe zu vereinfachen. Alles wird praxisnah erklärt und direkt ausprobiert – ganz ohne Programmierkenntnisse. So arbeiten Sie schneller, effizienter und deutlich komfortabler.

3x mittwochs, ab 13.01.27, 17.00 – 19.00 Uhr,
Euro 60

Z189

Programmieren leicht gemacht – Einstieg mit Python

Norbert Langen

Sie möchten programmieren lernen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs gelingt Ihnen mit Python der Einstieg ganz leicht. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen und erstellen bereits einfache eigene Programme. Alles wird verständlich erklärt und direkt praktisch geübt – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. So entdecken Sie, wie viel Spaß Programmieren machen kann und wie Sie eigene Ideen umsetzen können. Die Python-Entwicklungsumgebung wird gemeinsam im Kurs installiert.

Bitte mitbringen: Notebook.

5x donnerstags, ab 01.10.26, 18.30 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 101

Z190

Python weitergedacht – Programme entwickeln mit Unterstützung von KI

Norbert Langen

Sie haben erste Erfahrungen mit Python und möchten mehr daraus machen? In diesem Kurs entwickeln Sie eigene Programme und lernen, wie Sie mit Unterstützung von KI, z. B. ChatGPT, schneller zu funktionierenden Lösungen kommen. Sie erweitern Ihr Wissen um praktische Techniken wie Funktionen und einfacher Datenverarbeitung und setzen diese direkt in kleinen Projekten um. So erleben Sie, wie aus Ideen Schritt für Schritt eigene Anwendungen entstehen.

Bitte mitbringen: Notebook.

4x donnerstags, ab 12.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 80

Smartphone & Tablet

Android-Smartphone oder -Tablet – nachgehakt und nachgefragt

Dieter Fuchs

Nicht geeignet für Apple-iPhone-Nutzer.

Bitte mitbringen: Ihre E-Mail-Adresse, Passwörter, Smartphone oder Tablet.

vhs-Haus, Raum 1

Z191 – für absolute Anfänger

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! Apple-iPhones werden nicht behandelt.

3x dienstags, ab 20.10.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 69

Z192 – mit Vorkenntnissen

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

2x dienstags, ab 12.01.27, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 46

Apple-iPhone

Norbert Langen

Bitte mitbringen: iPhone.

vhs-Haus, Raum 2

Z193

Apple-iPhone einfach erklärt – sicher und entspannt im Alltag nutzen

Fällt es Ihnen schwer, Ihr iPhone wirklich zu verstehen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen kennen – ganz ohne Vorkenntnisse. Telefonieren, Nachrichten, Fotos und Apps werden verständlich erklärt und direkt geübt. Auch wichtige Einstellungen und erste Sicherheitsfunktionen kommen nicht zu kurz. So gewinnen Sie Sicherheit und nutzen ihr iPhone künftig entspannt im Alltag.

4x dienstags, ab 22.09.26, 08.30 – 10.30 Uhr
Euro 80

Z194

Apple-iPhone besser nutzen – praktische Tipps, Tricks und Sicherheit

Sie nutzen das iPhone bereits und möchten mehr herausholen? Entdecken Sie praktische Funktionen, hilfreiche Einstellungen und clevere Tipps für den Alltag. Lernen Sie, wie Sie Ihr iPhone optimal nutzen und sich vor Betrug und unerwünschten Anrufen schützen. Zusätzlich erhalten Sie einen Einblick in neue, intelligente Funktionen. So nutzen Sie Ihr iPhone einfacher, sicherer und komfortabler.

3x dienstags, ab 20.10.26, 08.30 – 10.30 Uhr
Euro 60

**CHIEMSEE
SCHULEN
ZIMMERMANN**



Physiotherapie-
Ausbildung in Traunstein

- Staatlich anerkannte Berufsfachschule
- International anerkanntes Bachelor-Studium
- Voraussetzung: mittlere Reife




www.chiemsee-schulen.de

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 141. Zu allen fortgeschrittenen Sprachkursen sind Quereinsteigende mit entsprechenden Kenntnissen herzlich willkommen.

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

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

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten (Auszug):

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

	10x	8x	4x
ab 7 TN	Euro 95	Euro 76	Euro 38
5 – 6 TN	Euro 130	Euro 104	Euro 52
4 TN	Euro 165	Euro 132	Euro 66

Komplette Gebührentabelle siehe

www.vhs-bad-aibling.de/kurse/sprachen
(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.

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

**Dozent:in für Englisch,
Französisch**

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufen A1 und A2

Z200

Deutsch A1 – Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Monika Böhne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 1

15x montags, ab 21.09.26, 19.45 – 21.15 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 143 ab 7 TN

Z201

Deutsch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Monika Böhne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 9

15x montags, ab 21.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 143 ab 7 TN

Z204

Deutsch A2

Christine Becker

Lehrmaterial: Linie 1 A2, ab Lekt. 1

11x mittwochs, ab 07.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 105 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufen B1 und B2

Z205

Deutsch B1

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Menschen B1, ab Lekt. 13

15x montags, ab 21.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

Z206

Deutsch B2

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Kontext B2, ab Lekt. 7

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 21.09.26, 19.40 – 21.10 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

Englisch

Grundstufe A2

Z233

Englisch A2 – 50plus

Natalie Tomlinson-Kurz

Lehrmaterial: Go for it! A2, ab Lekt. 9

15x montags, ab 21.09.26, 09.00 – 10.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 3

Z234

Englisch A2 – 50plus

Erika Eisner

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x donnerstags, ab 24.09.26, 16.00 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 3

→ Z712

Sprachspaß für Kids: Englischabenteuer für Kinder von 5 bis 8 Jahren

siehe Seite 49

Mittelstufen B1 und B2

Z235

Englisch B1

Günther Bonnettsmüller

Lehrmaterial: Go for it! B1, ab Lekt. 4

15x dienstags, ab 22.09.26, 19.40 – 21.10 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 143 ab 7 TN

Z236

Englisch B1

Erika Eisner

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x mittwochs, ab 23.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 3

Right into English Conversation

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.

Z237 – B1/B2

Erika Eisner

15x montags, ab 21.09.26, 10.45 – 12.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 176 Material + Euro 4 (max. 10 TN)

Z238 – B2

Günther Bonnettsmüller

12x dienstags, ab 13.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
Berufsschule, Raum 4-02

Euro 114 ab 7 TN

English Forum – Talking Heads

Erika Eisner

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

vhs-Haus, Raum 3

jeweils Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Z239

12x dienstags, ab 22.09.26, 10.30 – 12.00 Uhr

Z240

12x dienstags, ab 22.09.26, 12.45 – 14.15 Uhr

Französisch

Grundstufen A1 und A2

Z281

Französisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Laura Gutierrez Camacho

Lehrmaterial: On y va! A1, ab Lekt. 7

12x donnerstags, ab 15.10.26, 19.45 – 21.15 Uhr, St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 114 ab 7 TN

Z282

Französisch A2

Laura Gutierrez Camacho

Lehrmaterial: On y va! A2, ab Lekt. 7

12x donnerstags, ab 15.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, St.-Georg-Schule, Raum 2.20

Euro 114 ab 7 TN

Z283

Französisch A2

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu A2, ab Lekt. 10B

10x mittwochs, ab 30.09.26, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Mittelstufen B1 und B2

Z284

Französisch B1

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu B1, ab Lekt. 5A

10x montags, ab 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Z285

Französisch B2 – conversation

Françoise Grünewald

10x montags, ab 28.09.26, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 95 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 20

Italienisch

Grundstufen A1 und A2

Z300

Italienisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 1

12x dienstags, ab 06.10.26, 14.30 – 16.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Z301

Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso A1, ab Lekt. 4

12x montags, ab 21.09.26, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN

Z302

Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 6

12x dienstags, ab 06.10.26, 16.15 – 17.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Z303

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 9

13x montags, ab 28.09.26, 16.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Z304

Italienisch A2

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 1

12x donnerstags, ab 08.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Z305

Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 1

12x mittwochs, ab 07.10.26, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 2

Z306

Italienisch A2

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 4

12x donnerstags, ab 24.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 114 ab 7 TN

Z307

Italienisch A2

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 5

12x mittwochs, ab 23.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 114 ab 7 TN

Z308

Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

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

12x montags, ab 05.10.26, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 2

Z309-H

Hybrid: Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 7

Un corso piacevole per studiare grammatica e fare conversazione facile – in classe o da casa.

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

12x mittwochs, ab 07.10.26, 10.30 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 2

Z310-Z

Online: Italienisch A2

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 9

13x donnerstags, ab 24.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr, Online über Zoom

Euro 113 bei 4 – 6 TN



momo & friedla
DEIN BUCHLADEN.

Ein Ort für Begegnungen, Lesungen und
eine handverlesene Auswahl an Büchern
und Geschenkartikeln

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9:30-18:00
Sa 9:30-12:30 Uhr

Frühlingstr. 36
83043 Bad Aibling
www.momoundfriedla.de
team@momoundfriedla.de





Nuova Firenze
Ristorante – Pizzeria

Lindenstr. 3 · Bad Aibling · Tel. 0 80 61 / 54 87

Öffnungszeiten: Dienstag-Sonntag 11.30-14.30 Uhr und
17.30-22.30 Uhr · Samstag 17.30-22.30 Uhr · Montag Ruhetag

Mittelstufen B1 und B2

Z315 Italienisch B1 – con conversazione

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 1
Wenn Sie in gemütlicher Runde und entspannter Atmosphäre die italienische Sprache lernen wollen und bereits Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen!

13x montags, ab 05.10.26, 10.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2

Euro 153 (max. 10 TN) + Material Euro 2

Z316 Italienisch B1

Rosella Brandi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 6
15x montags, ab 21.09.26, 18.15 – 19.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 176 (max. 10 TN) + Material Euro 2

Z317-Z Online: Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 7
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 23.09.26, 10.05 – 11.35 Uhr,
Online über Zoom

Euro 124 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Z318-S Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 9
Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.
13x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 153 (max. 10 TN) + Material Euro 2

Z319 Italienisch B1

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Neapel und Umgebung. Wir lesen dazu kürzere Artikel sowie landeskundliche und literarische Texte. Außerdem machen wir Übungen zu Konversation, Grammatik und Hörverständnis. Benvenuti!

15x dienstags, ab 22.09.26, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 143 ab 7 TN

Caffè 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.

jeweils Euro 59 (max. 10 TN) + Material Euro 2

Z321

5x freitags, ab 25.09.26, 10.00 – 11.30 Uhr,
Venezia Eis Boutique, Bahnhofstraße 18

Z3211

5x freitags, ab 13.11.26, 10.00 – 11.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2

Z322 Italienisch B2

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Neapel und Umgebung. Wir lesen dazu kürzere Artikel sowie landeskundliche und literarische Texte. Außerdem machen wir Übungen zu Konversation, Grammatik und Hörverständnis. Benvenuti!

15x donnerstags, ab 24.09.26, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN

Z324 Italienisch B2 – conversazione

Roberta Guhr

Se hai voglia di chiacchierare un po' in italiano, in questo corso sei benvenuto/a; trattiamo argomenti di cronaca, guardiamo video, film italiani e ripassiamo la grammatica.

13x mittwochs, ab 23.09.26, 08.20 – 09.50 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 3

Z325 Italienisch B2

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Neapel und Umgebung. Wir lesen dazu kürzere Artikel sowie landeskundliche und literarische Texte. Außerdem machen wir Übungen zu Konversation, Grammatik und Hörverständnis. Benvenuti!

15x donnerstags, ab 24.09.26, 10.15 – 11.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN



Spanisch

Grundstufen A1 und A2

Z361

Spanisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, ab Lekt. 3
15x dienstags, ab 22.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

Z362

Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1, ab Lekt. 11
15x freitags, ab 25.09.26, 15.00 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Z363-Z

Online: Spanisch A2 – Club de lecturas graduadas y conversación

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

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

Entdecken Sie die Freude am Lesen auf Spanisch! Mit abwechslungsreichen, niveaugerechten Texten erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen die Kultur der spanischsprachigen Welt besser kennen. Im gemeinsamen Austausch festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen.

4x mittwochs, 11.11., 09.12.26, 13.01. und 03.02.27, 08.45 – 10.15 Uhr, Online über Zoom

Euro 47 (max. 10 TN) + Material Euro 5

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 20

Grund-/Mittelstufe A2/B1

Z364

Spanisch A2/B1 – Konversation in der Mittagspause

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Nutzen Sie Ihre Mittagspause sinnvoll und sprechen Sie Spanisch! In entspannter Runde frischen wir unsere Sprachkenntnisse auf, üben typische Gesprächssituationen und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen. Ideal für alle mit Vorkenntnissen, die im Alltag oder Beruf gern auf Spanisch kommunizieren möchten.

8x freitags, ab 25.09.26, 13.00 – 14.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 76 ab 7 TN + Material Euro 5

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Z365

Spanisch A2/B1 – einfache und vielseitige Konversation

Maria Viviana Carvajal de Neurauder

Wollen Sie Spanisch mit Spaß und Selbstverstreuen sprechen? Üben Sie Gespräche, entdecken Sie kulturelle Highlights und festigen Sie gleichzeitig Grundlagen und Grammatik – praxisnah, lebendig und abwechslungsreich.

15x dienstags, ab 22.09.26, 15.15 – 16.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

Mittelstufe B1

Z366

Spanisch ab B1 – Club de lectura y conversación

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

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

6x montags, 21.09., 12.10., 09.11., 07.12.26, 11.01. und 01.02.27, 16.30 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 71 (max. 10 TN) + Material Euro 5

Weitere Sprachen

Z391

Neugriechisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Alexia Martha Symvoulidou

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. In diesem Kurs sehen Sie, wie lebendig, unkompliziert und charmant Neugriechisch ist. Wir lernen, uns auf Griechisch über alle möglichen Alltagsthemen zu unterhalten. Ein wichtiges Element des Kurses ist auch das „Cross-Talk“: Sie können auf Deutsch sprechen und erhalten Antworten auf Griechisch.

10x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

Z395-Z

Online: Die Kultursprache Latein – Anfänger ohne und mit geringen Vorkenntnissen

Arvid Pretz

Sie lernen die Grundlagen der lateinischen Grammatik und Syntax kennen und entdecken die reiche literarische Tradition des antiken Roms. Gemeinsam tasten wir uns an eine erste Textlektüre heran. Ideal für Sprachbegeisterte und Geschichtsinteressierte!

12x dienstags, ab 29.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr,
Online über Zoom

Euro 114 ab 7 TN

AUTOHAUS BOXHAMMER JUNGE AUTOMOBILE

WUNSCHAUTO-BESCHAFFUNGSSERVICE

Der Hammer - beim Boxhammer

Wir besorgen Ihr Wunschauto von VW, Audi, Skoda und Cupra!
Ganz individuell, aus einer Großauswahl sofort verfügbarer Jahres- und Jungwagen, EU-Schnäppchen oder Gebrauchtwagen.

Kampfenwandstr. 5 | Bad Aibling | Tel. 08061-906040 | www.boxhammer.de



Stundenplan Entspannung, Gymnastik, Fitness Herbst und Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr, vhs-Haus Z495 Pilates mit Baby	09.00 Uhr, vhs-Haus Z432 Yoga – Fortgeschrittene	08.45 Uhr, vhs-Haus Z421 Yogastart in den Tag	09.00 Uhr, vhs-Haus Z438 Feldenkrais	07.00, vhs-Haus Z427 Yoga Frühaufsteher TK
08.30 Uhr, vhs-Haus Z471 Gesund bleiben – Bewegung	09.00 Uhr, vhs-Haus Z492 Pilates	09.00 Uhr, vhs-Haus + Online Z494 Pilates – Geübte	09.00 Uhr, vhs-Haus Z410 Meditation (ab 14.01.27)	08.45 Uhr, vhs-Haus Z434 Power Yoga – mit Rücken
09.40 Uhr, vhs-Haus Z472 Stuhl-Gymnastik	10.45 Uhr, vhs-Haus Z431 Yoga – Anfänger und Geübte	10.15 Uhr, vhs-Haus Z5061 Gehirngerechtes Training (ab 11.11.26)	09.00 Uhr, vhs-Haus Z444 Qigong – Grundlagen	09.00 Uhr, vhs-Haus Z426 Yoga – Anfänger und Geübte
10.00 Uhr, vhs-Haus Z481 RückenFit	10.45 Uhr, vhs-Haus Z506 Gehirngerechtes Training		10.00 Uhr, vhs-Haus Z445 Qigong Übende	09.55 Uhr, vhs-Haus Z507 Step & Tone TK
10.15 Uhr, vhs-Haus Z521 Zumba Fitness			10.00 Uhr, Outdoor Z530 Nordic Walking	14.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Qi Gong Lebenspflege
10.45 Uhr, vhs-Haus Z640 Tanz dich fit – 60plus			10.30 Uhr, vhs-Haus Z439 Feldenkrais	
	15.30 Uhr, vhs-Haus Z483 Wirbelsäulengymnastik 60plus	16.00 Uhr, vhs-Haus Z441 Feldenkrais		16.00 Uhr, vhs-Haus Z419 Yang to Yin Yoga
	17.00 Uhr, vhs-Haus Z415 Yang to Yin Yoga	17.00 Uhr, vhs-Haus Z442 Feldenkrais		18.00 Uhr, vhs-Haus Z453 TaiChi Anfänger
	17.00 Uhr, vhs-Haus Z516 Balance-Swing Trampolin	17.30 Uhr, vhs-Haus Z433 Power Yoga	17.00 Uhr, vhs-Haus Z417 Yang to Yin Yoga	18.00/19.30 Uhr, vhs-Haus Z406/Z407 Klangoase
17.30 Uhr, Luitpoldschule Z500 Ganzkörper-Workout TK	17.30 Uhr, Förderschule Z484 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	18.00 Uhr, Realschule Z485 Wirbelsäulengymnastik	17.15 Uhr, vhs-Haus Z496 Controlbalance-Pilates	19.40 Uhr, vhs-Haus Z513 Fit ins Wochenende
17.45 Uhr, vhs-Haus Z491 Pilates für den Rücken	17.30 Uhr, Luitpoldschule Z503 Zumba® Toning TK	18.30, Luitpoldschule Z511 Ganzkörpertraining Faszien-Fit TK	17.30 Uhr, vhs-Haus Z409 Progressive Muskelentspannung	Samstag
18.00 Uhr, vhs-Haus Z436 Feldenkrais	17.45 Uhr, vhs-Haus Z404 Achtsamkeit im Alltag	19.00 Uhr, Realschule Z486 Wirbelsäulengymnastik	17.30 Uhr, Ostermünchen Z423 Yoga – Anfänger für Ältere	14.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine TaiChi-Workshops
18.45 Uhr, vhs-Haus Z425 Yoga – Anfänger und Geübte	18.00 Uhr, Ostermünchen Z493 Pilates – 60plus	19.15 Uhr, vhs-Haus Z414 Yoga Nidra	18.00 Uhr, St.-Georg-Schule Z509 Bodyforming TK	17.00 Uhr, vhs-Haus Z408 Autogenes Training
19.00 Uhr, St.-Georg-Schule Z501 Ganzkörperfit mit Boxelementen TK	18.20 Uhr, vhs-Haus Z502 Barre-Workout (Balett-Fit)	19.30 Uhr, Luitpoldschule Z508 Bodystyling TK	18.45 Uhr, vhs-Haus Z405 Klangschalen	Sonntag
19.00 Uhr, St.-Georg-Schule Z505 Gehirngerechtes Training	18.30 Uhr, Luitpoldschule Z524 Zumba® Gold TK	19.30 Uhr, Ostermünchen Z523 Zumba® Fitness TK	18.45 Uhr, vhs-Haus Z418 Yang to Yin Yoga	13.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Massagekurse
19.00 Uhr, Förderschule Z147 Selbstverteidigung für Frauen	18.45 Uhr, vhs-Haus Z416 Yang to Yin Yoga	20.00 Uhr, vhs-Haus Z422 Yoga – Anfänger, Geübte TK	18.45 Uhr, vhs-Haus Z514 Hula Hoop	
19.15 Uhr, Realschule Z482 Wirbelsäulengymnastik TK	19.15 Uhr, Realschule Z522 Zumba® Fitness TK		19.00 Uhr, Ostermünchen Z424 Yoga Geübte	
19.15 Uhr, vhs-Haus Z515 Balance Swing	19.30 Uhr, Ostermünchen Z413 Yoga & Atem		19.00 Uhr, Realschule Z474 Beckenboden, Bauch, Rücken TK	
19.30 Uhr, vhs-Haus Z437 Feldenkrais	19.30 Uhr, vhs-Haus Z504 Fit in den Winter		20.00 Uhr, TH Realschule Z512 Full Body Workout TK	
	19.45 Uhr, vhs-Haus Z473 In Balance – Bauch-Beine Po			

TK Tageskarte und EGYM Wellpass

Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung mit Tageskarte oder Wellpass möglich.

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 **TK**

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 (Zehnerbogen Euro 80, Einzelkarte Euro 8,50).

Wellpass-Teilnehmende checken ganz einfach mit ihrer Wellpass-App ein.



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

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

Z400

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, 12.12.26, 10.00 – 13.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 24

Waldbaden im Mangfalltal – leichtes Wandern mit Achtsamkeit

Brigitte Petzinger

Möchten Sie Waldbaden (die Japaner nennen das „Shinrin Yoku“) in einem heimischen Wald kennenlernen? Sie erleben den Wald mit allen Sinnen, genießen die wohlthuende 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. Wohlthuende Effekte, die wir vor der Haustür haben und ganz neu zu schätzen lernen. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 15

Z401 – Samstag, 03.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr

Z402 – Sonntag, 08.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr

Z403 – Freitag, 04.12.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Z404

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 29.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 95

→ Z561

Bewusst atmen – Kraft und Ruhe im Alltag finden

siehe Seite 35

Z405

Klangschalen – sanfte Bewegungen, Dehnübungen und Meditation

Helene Rennings

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

Bitte mitbringen: warme Socken, großes Handtuch.

10x donnerstags, ab 08.10.26, 18.45 – 19.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 70 + Material Euro 12

Klang-Oase – Insel der Entspannung

Christa Schäffer

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, in der Sie sich innerhalb kurzer Zeit deutlich spürbar erholen können. Genießen Sie wie die Klänge verschiedener Klanginstrumente (Klangschalen, Monochord, Flöte, Koshi, Gong etc.) zu tiefer Entspannung, Ruhe, Ausgleich 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 Wohlfühl einstellen. So können Sie für Ihren Alltag Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Decke, Matte.
vhs-Haus, Vortragsraum
jeweils Euro 35 + Material Euro 8

Z406

4x freitags, ab 13.11.26, 18.00 – 19.15 Uhr

Z407

4x freitags, ab 13.11.26, 19.30 – 20.45 Uhr

→ Z012

Raus aus dem Stressmodus – alltagsnah und umsetzbar

siehe Seite 9



Z408 Autogenes Training

Klaus Hagn

Das Autogene Training (AT) nach Johannes Heinrich Schultz ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Bei dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper und Geist zu erreichen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Bitte mitbringen: warme Socken, kleines Kissen, Decke, Matte, Schreibzeug.

Am 1. und 8. Kurstag (10.10. und 05.12.26) findet der Kurs von 17.00 – 18.30 Uhr statt, da zusätzlich eine Theorieeinheit stattfindet.

10x samstags, ab 10.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 70

Z409 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Lena Pietsch

Entdecken Sie eine bewährte und leicht erlernbare Methode zur Entspannung von Körper und Geist, um Stress abzubauen und tiefe Ruhe im Alltag zu finden. Durch das gezielte, bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, körperliche Spannungszustände abzubauen und tiefe Entspannung zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen.

10x donnerstags, ab 22.10.26, 17.30 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 64

Z410 Meditation

Thomas 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 -bänke.

4x donnerstags, ab 14.01.27, 09.00 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 26

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Z411 Flow & Wine – Yoga trifft Weinverkostung

Nadja Kindermann und Marietta Prexl

Gönnen Sie sich eine Auszeit, die bewegt und verbindet: Eine fließende Vinyasa-Yoga-Einheit (für alle Levels, auch ohne Vorkenntnisse) bringt Sie in Bewegung und führt in tiefe Entspannung. Im Anschluss genießen Sie fünf ausgewählte Weine mit Einblicken in Herkunft und Herstellung – persönlich, lebendig und in entspannter Atmosphäre.

Alkoholfreie Alternativen sind auf vorherige Anfrage möglich. Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Weine; es findet kein Verkauf statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, etwas Warmes zum Überziehen, Matte oder großes Handtuch.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.11.26

Samstag, 21.11.26, 14.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 34 + Verzehrgeld Euro 25

→ Z602 + Z603 Krimi und Weinverkostung *siehe Seite 40*

Z412 Yoga & Mantrasingen – eine wunderbare Kombination!

Sabrina Doden und Nicole Bahrami

Yogaübungen und einfache, eingängige Mantras wechseln sich ab, gehen ineinander über und lassen uns ihre harmonisierende und regenerierende Kraft entdecken und erfahren. Die Mantras werden a capella gesungen oder am E-Piano begleitet. Alle, die Freude am Singen haben und die einzigartige Energie der Mantras erleben möchten, können mitsingen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Freitag, 06.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 19

Yoga & Atem – Stress regulieren und zur Ruhe kommen

Daniela Schurer

In diesem Kurs verbinden wir sanfte Yoga-Bewegungen mit bewusster Atmung und Achtsamkeit. Durch ruhige, fließende Bewegungsabläufe und einfache Atemübungen wird das Nervensystem reguliert und die Körperwahrnehmung gestärkt. Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen, innere Ruhe zu fördern und mehr Balance im Alltag zu finden.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke, Matte.
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle

Z413
4x dienstags, ab 06.10.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Euro 28

Z4131
10x dienstags, ab 10.11.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Euro 70

Yoga Nidra – sanfte Körperübungen und Tiefenentspannung

Selina Klemm

Yoga Nidra ist eine Meditationspraxis in Rückenlage, oft als „schlafloser Schlaf“ bezeichnet. Durch die angeleitete Stimme entsteht ein Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, in dem der Körper tief entspannt, während der Geist klar bleibt. Sanfte Körper- und Atemübungen bereiten Sie darauf vor. Ideal für alle, die mehr Ruhe, Entspannung und Balance im Alltag suchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, 1–2 Decken, kleines Kissen, Matte.
vhs-Haus, Entspannungsraum

Z414
6x mittwochs, ab 14.10.26, 19.15 – 20.00 Uhr
Euro 29

Z4141
4x mittwochs, ab 13.01.27, 19.15 – 20.00 Uhr
Euro 19

Yang to Yin Yoga

In diesen Yoga-Kursen vereinen wir die Qualitäten von Yang und Yin. Zu Beginn erwartet Sie eine aktivierende Yang-Praxis, die den Körper mobilisiert, kräftigt und neue Energie schenkt. Im weiteren Verlauf gehen wir fließend in die ruhige, passive Yin-Praxis über. Durch das längere Verweilen in den Positionen wirkt sie bis in die tiefen Gewebeschichten und lädt Sie ein, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu erfahren.

Abgerundet werden die Stunden mit Atemübungen und Meditationen, die auf Körper, Geist und Seele positive Auswirkungen haben und Sie so wieder in Ihre innere Mitte bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte.
vhs-Haus, Entspannungsraum

mit Sabrina Doden

Z415
14x dienstags, ab 22.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr,
Euro 133

Z416
14x dienstags, ab 22.09.26, 18.45 – 20.15 Uhr
Euro 133

Z417
14x donnerstags, ab 24.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr
Euro 133

Z418
14x donnerstags, ab 24.09.26, 18.45 – 20.15 Uhr
Euro 133

mit Derya Ugur

Z419
6x freitags, ab 16.10.26, 16.00 – 17.30 Uhr
Euro 57

Z4191
4x freitags, ab 15.01.27, 16.00 – 17.30 Uhr
Euro 38

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 Selina Klemm

Z421 – Yogastart in den Tag – Anfänger und Geübte

15x mittwochs, ab 23.09.26, 08.45 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 119

Z422 – Anfänger und Geübte TK

15x mittwochs, ab 23.09.26, 20.00 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 119

mit Melanie Rössler

Z423 – Anfänger und ältere Menschen

Bitte zusätzlich mitbringen: (Meditations-) Kissen
15x donnerstags, ab 24.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle
Euro 180 (max. 8 TN)

Z424 – Geübte

Bitte zusätzlich mitbringen: (Meditations-) Kissen
15x donnerstags, ab 24.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle
Euro 180 (max. 8 TN)

mit Christiane Sasse

Z425 – Anfänger und Geübte

13x montags, ab 05.10.26, 18.45 – 20.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 124

Z426 – Anfänger und Geübte

13x freitags, ab 09.10.26, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 103

Z427 – Frühaufsteher TK

13x freitags, ab 09.10.26, 07.00 – 07.45 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 69

mit Renate Stekly

Z431 – Anfänger und Geübte

13x dienstags, ab 22.09.26, 10.45 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 103

Z432 – Fortgeschrittene

13x dienstags, ab 22.09.26, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 124

Z428-Z

Online: Yoga und Meditation in den Raunächten 2026/27

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, Montag, 21.12.26, 19.30 – 21.00 Uhr (Einstimmung und Impulse zu Weihnachten und Raunächten) und täglich vom 26.12.26 – 06.01.27, 07.45 – 08.30 Uhr, Online über Zoom
Euro 139

Power Yoga – Schwerpunkt Rücken

Mirjam Lang

Voraussetzung: Yoga-Kenntnisse

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

vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 76

Z433

12x mittwochs, ab 23.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr

Z434

12x freitags, ab 25.09.26, 08.45 – 09.45 Uhr

Tageskarte und EGYM Wellpass TK

Informationen siehe Seite 25

Die Feldenkrais-Methode, Bewusstheit durch Bewegung

In ruhiger Atmosphäre führen Sie sanfte Bewegungsabläufe aus und erkunden sich und Ihren Körper. Dabei geht es um das Zusammenspiel aller 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.

Z435 – Workshop „Neue Lebendigkeit für Ihren Rücken“

Claudia Helbig

Freitag, 22.01.27, 17.00 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 24

Z436 – Hannelore Kronen

12x montags, ab 05.10.26, 18.00 – 19.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 95

Z437 – Hannelore Kronen

12x montags, ab 05.10.26, 19.30 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 95

Z438 – Hannelore Kronen

12x donnerstags, ab 08.10.26, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 95

Z439 – Hannelore Kronen

12x donnerstags, ab 08.10.26, 10.30 – 11.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 95

Z441 – Simone Conen

14x mittwochs, ab 07.10.26, 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 89

Z442 – Simone Conen

14x mittwochs, ab 07.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 89

HAARLIEBE.

SABRINA BECK

— ♥ —

DEIN BLOND & BALAYAGE EXPERTE
IN ROSENHEIM

Dein besonderer Salon.

☎

080317968963

🌐

ONLINE BUCHEN AUF
WWW.HAARLIEBE-ROSENHEIM.DE

Qigong-Kurse

Thomas 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, Gesundheitsraum

Z444 – Basics – Grundlagen

6x donnerstags, ab 24.09.26, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 38

Z4441 – Basics – Brokatübungen

6x donnerstags, ab 12.11.26, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 38

Z445 – Übende

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Qigong, Yoga o. ä.
12x donnerstags, ab 24.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr
Euro 76

Z4451 – Übende

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Qigong, Yoga o. ä.
4x donnerstags, ab 14.01.27, 10.00 – 11.00 Uhr
Euro 26

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Qigong-Lebenspflege

Thomas 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 20

Z446 – Herbst

Freitag, 25.09.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Z447 – früher Winter

Freitag, 13.11.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Z448 – später Winter

Freitag, 15.01.27, 14.00 – 16.30 Uhr

Z443

Trommeln & Qigong – Kraft, Rhythmus und innere Balance

Thomas Eugen Schneider und Alexander Aziz Tchelebi

Erleben Sie die einzigartige Verbindung von Qigong und Trommelrhythmen. Sie werden sowohl in den sanften, harmonischen Bewegungen des Qigong als auch im kraftvollen, rhythmischen Spiel auf der Djembe eine erdende Lebensenergie erfahren, während Sie voll im Moment sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

2x samstags, 16.01. und 30.01.27, 13.30 – 15.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 36

TaiChi (Taijiquan)

Entdecke Sie die Kraft der inneren Ruhe! Sie erlernen fließende Bewegungsabfolgen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die sanften, meditativen Übungen fördern Ihre Konzentration, stärken die Muskulatur, verbessern die Körperhaltung und helfen, Stress abzubauen. TaiChi stammt aus der traditionellen chinesischen Bewegungskunst und wird heute weltweit als ganzheitliches Training für Gesundheit, Entspannung und Achtsamkeit geschätzt. Kursinhalte sind Einführung in die Prinzipien des TaiChi, Erlernen einfacher Bewegungsabfolgen (Yang-Stil), Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannung und Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Hallenschuhe, Lehrbuch „Taijiquan – ein Arbeitsbuch“ (Schwaninger Verlag, ISBN 978-3-9810653-0-5).

Z452

Workshop für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Thomas Eugen Schneider

2x samstags, 14.11. und 28.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 48

Z453 – Anfänger

Inge Trinkl

7x freitags, ab 09.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 67

Z454 – Fortgeschrittene

Thomas Eugen Schneider

15x freitags, ab 25.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 143

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



Massagen für Paare, Freundinnen und Freunde

Peter Fabian

Nach einer kurzen Einleitung 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

Z461

Sportmassage – für Zwei

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.

Sonntag, 27.09.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Z462

Rücken-Nacken-Schulter-Massage – für Zwei

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

Sonntag, 04.10.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Z463

Lomi Lomi – für Zwei

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.

Sonntag, 11.10.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Z464

Tuina-Massage – für Zwei

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 Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Sonntag, 15.11.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Z465

Thalasso-Massage – für Zwei

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.

Sonntag, 17.01.27, 13.00 – 16.30 Uhr

Z466

Ayurveda-Wellness-Massage – für Zwei

Eine kraftvolle, großflächige und unterschiedlich schnelle Massage. Die Ayurveda-Wellness-Massage beinhaltet Streichungen, Kreisungen und die Abhganga (Ölung).

Sonntag, 24.01.27, 13.00 – 16.30 Uhr

Z467

Tibetische 8er Massage – für Zwei

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, 31.01.27, 13.00 – 16.30 Uhr

Gymnastik

Tageskarte und EGYM Wellpass **TK**

Informationen siehe Seite 25

Z473

In Balance – Bauch-Beine-Po mal anders!

Christiane Sasse

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

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, Matte, Getränk.
13x dienstags, ab 06.10.26, 19.45 – 20.45 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 83

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch – soft

Cornelia Strauß

„Wer sich nicht bewegt, verklebt!“ (Robert Schleip)
Durch das gezielte Training von Beckenboden, Faszien und Rücken wird unser Bindegewebe wieder flexibel, flüssigkeitsdurchtränkt und entwickelt eine hohe Spannkraft. Die Kursinhalte umfassen Mobilisation, Körperwahrnehmung, Dehnen, Katalpulteffekte, Anregung des Stoffwechsels sowie Entspannung und Regeneration. Der Kurs ist für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Faszienrolle, Matte, Getränk.

Realschule, Turnhalle

Z474 **TK**

6x donnerstags, ab 24.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 38

Z4741 **TK**

5x donnerstags, ab 12.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 32

Z4742 **TK**

4x donnerstags, ab 14.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 26

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Z481 – RückenFit

Andrea Barth-März

14x montags, ab 21.09.26, 10.00 – 11.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 111

Z482 **TK**

Isa Walther

15x montags, ab 21.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 95

Z483 – sanft für 60plus

Martine Dawid

10x dienstags, ab 22.09.26, 15.30 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 70

Z484 – mit Entspannung

Stefanie Schreiber

16x dienstags, ab 22.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr,
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 102

Z485 – mit Pilates-Elementen (Schnupperkurs)

Gloria Marks

4x mittwochs, ab 23.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 26

Z4851 – mit Pilates-Elementen

Gloria Marks

10x mittwochs, ab 21.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 64

Z486 – mit Pilates-Elementen (Schnupperkurs)

Gloria Marks

4x mittwochs, ab 23.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 26

Z4861 – mit Pilates-Elementen

Gloria Marks

10x mittwochs, ab 21.10.26, 19.00 – 20.00 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 64

Pilates

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

Z491 – für den Rücken

Christiane Sasse

13x montags, ab 05.10.26, 17.45 – 18.45 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 83

Z492

Christiane Sasse

13x dienstags, ab 06.10.26, 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 103

Z493 – 60plus

Christina Gerg

10x dienstags, ab 06.10.26, 18.00 – 19.15 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 80

Z494 – Geübte

Marion Krattenmacher

10x mittwochs, ab 23.09.26, 09.00 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 64

Z495

Pilates mit Baby – back in shape

Gloria Marks

Dieses Pilates-Workout ist perfekt für alle Mamas, die nach der Geburt wieder fit werden möchten. Sie kräftigen und dehnen Ihren Körper, um sich in ihm wieder richtig wohlfühlen. Ihr Baby ist natürlich in die Übungen integriert, so dass beide etwas davon haben! Das Training ist kein Rückbildungskurs, bietet aber Übungen für verschiedene Ansprüche. Der Kurs ist für Mamas mit Babys in einem Alter von 0 bis ca. 10 Monaten geeignet – auch Mamas ohne Baby sind herzlich willkommen.

15x montags, ab 21.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 105



BAD AIBLINGER MOORKISSEN

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

Moorkissen · Moorbad · Moorsalbe · Heilmoor

Z496

Controlbalance-Pilates*Helene Rennings*

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

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

15x donnerstags, ab 24.09.26, 17.15 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 119

Z471

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.

14x montags, ab 21.09.26, 08.30 – 09.45 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 111

→ Z640 + Z641

Tanz dich fit – 60plus

siehe Seite 42

Z472

Stuhl-Gymnastik für ältere Menschen*Gloria Marks*

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

15x montags, ab 21.09.26, 09.40 – 10.40 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 95

Fitness**Tageskarte und EGYM Wellpass TK**

Informationen siehe Seite 25

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

Unser Gehirn entscheidet in Sekunden über Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Je sicherer es sich fühlt, desto leistungsfähiger sind wir. Das Neuro-Athletik-Training setzt genau hier an: Es stellt das Gehirn mit seinem Nervensystem in den Mittelpunkt. Selbsttests und individuelle Aktivierungen schaffen die Grundlage für starke Augen, ein gutes Gleichgewicht und Balancegefühl sowie für eine gute Körperwahrnehmung während des Trainings. Das Ergebnis sind schnelle, kraftvolle Bewegungen, die hoch effektiv und gleichzeitig sicher sind.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Schreibzeug.
Z505
4x montags, ab 05.10.26, 19.00 – 20.15 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 1
Euro 32

Z5051
10x montags, ab 09.11.26, 19.00 – 20.15 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 1
Euro 80

Z506
4x dienstags, ab 06.10.26, 10.45 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 32

Z5061
10x mittwochs, ab 11.11.26, 10.45 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 80

Z500 TK

Ganzkörper-Workout: Energy, Beats & Body*Christina Spiegel*

Sie wollen sich auspowern, den gesamten Körper straffen und mit einem Lächeln aus dem Kurs gehen? Das Ganzkörper-Training holt jeden ab, wo er gerade steht. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte und flotte Musik machen das Workout vielseitig und motivierend.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

12x montags, ab 12.10.26, 17.30 – 18.30 Uhr
Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 76

Z501 TK

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 21.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Turnhalle 2
Euro 102

Z502

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

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

Bitte mitbringen: Stoppersocken, kleines Handtuch, Matte.
15x dienstags, ab 22.09.26, 18.20 – 19.20 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 95

Z503 TK

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 22.09.26, 17.30 – 18.15 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 76



Privatpraxis für Heilpraktik und Physiotherapie
Rosenheimer Str. 41 c – 83043 Bad Aibling

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



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

Z504

Fit in den Winter! Rundum-Fitness – Präventionstraining*Marion und Laura 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. Eine gute Grundkoordination und Kondition sind von Vorteil.

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

10x dienstags, ab 22.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 67

Ganzkörpertraining „FaszienFit“*Cornelia Strauß*

Ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht kombiniert. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, optimieren Sie Stoffwechselvorgänge und verfeinern Sie Bewegungen für eine effizientere Muskularbeit – 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

Z511 TK

6x mittwochs, ab 23.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr,
Euro 38

Z5111 TK

6x mittwochs, ab 11.11.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Euro 38

Z5112 TK

4x mittwochs, ab 13.01.27, 18.30 – 19.30 Uhr
Euro 26

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.

Luitpoldschule, Turnhalle

Z508 TK

6x mittwochs, ab 23.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Euro 38

Z5081 TK

10x mittwochs, ab 11.11.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Euro 64

Bodyforming meets Neuroathletik*Thomas Höing*

Ein gesunder Körper sieht gut aus – doch das gelingt selten ohne Bewegung. Regelmäßiges, effektives und sicheres Training ist der Schlüssel. Bei Bodyforming meets Neuroathletik wird Muskel- und Herz-Kreislauf-Training mit der gezielten Förderung der Systeme kombiniert, die für eine optimale reflexive Stabilität beziehungsweise eine souveräne und attraktive Körperhaltung verantwortlich sind.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte
St.-Georg-Schule, Turnhalle 1

Z509 TK

10x donnerstags, ab 08.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 64

Z5091 TK

4x donnerstags, ab 14.01.27, 18.00 – 19.00 Uhr
Euro 26

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

Z512 TK

6x donnerstags, ab 24.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 38

Z5121 TK

5x donnerstags, ab 12.11.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 32

Z5122 TK

4x donnerstags, ab 14.01.27, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 26

Tageskarte und EGYM Wellpass TK

Informationen siehe Seite 25



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

Fit ins Wochenende – soft und mit Power*Joachim Kuchenbauer*

Eine Mischung aus Cardio, Kraftsport und Stretching nach einer anstrengenden Arbeitswoche. Der Einsatz von Kleingeräten macht das Training abwechslungsreich. Geeignet für jedes Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

vhs-Gesundheitsraum

Z513

4x freitags, ab 09.10.26, 19.40 – 20.40 Uhr
Euro 26

Z5131

10x freitags, ab 13.11.26, 19.40 – 20.40 Uhr
Euro 64

Z507 TK

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.

12x freitags, ab 25.09.26, 09.55 – 10.55 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 76

Hula Hoop – richtig in Schwung!*Lena Pietsch*

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

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

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Z514

4x donnerstags, ab 24.09.26, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 26

Z5141

10x donnerstags, ab 22.10.26, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 65



Balance Swing™ – Fitness auf dem Minitrampolin

Sandra Wilhelm

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

Z515 – mit mehr Trainingsintensität
6x montags, ab 21.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 44

Z5151 – mit mehr Trainingsintensität
10x montags, ab 09.11.26, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 74

Z516
6x dienstags, ab 22.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Euro 44

Z5161
10x dienstags, ab 10.11.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Euro 74

Tageskarte und EGYM Wellpass TK

Informationen siehe Seite 25

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.

Z521 – Heidi Zuschke
15x montags, ab 05.10.26, 09.45 – 10.45 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 95

Z522 – Anja Gunnesch TK
4x dienstags, ab 06.10.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 26

Z5221 – Anja Gunnesch TK
11x dienstags, ab 10.11.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
Realschule, Turnhalle
Euro 70

Z523 – Micha Kampmiller TK
15x mittwochs, ab 23.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle
Euro 95

Z524 TK 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 22.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 102

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Outdoor-Training

Z530

Nordic Walking für routinierte Walker:innen

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.

10x donnerstags, 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 03.12.26, 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.

Zu 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.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 34

Schnupperer (max. 200 Höhenmeter)

Z531 – Sonntag, 17.01.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
Z532 – Samstag, 23.01.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
Z533 – Samstag, 30.01.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Anfänger (max. 400 Höhenmeter)

Z534 – Samstag, 16.01.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
Z535 – Sonntag, 24.01.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
A536 – Samstag, 20.02.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
A537 – Sonntag, 28.02.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Vollmond-Schneeschuhwanderungen

mit Einkehr (max. 400 Höhenmeter)

Z538 – Samstag, 23.01.27, 15.00 – ca. 20.00 Uhr
A539 – Samstag, 20.02.27, 15.00 – ca. 20.00 Uhr

Schneeschuhwandern für

Fortgeschrittene (max. 800 Höhenmeter)

Z540 – Sonntag, 31.01.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
A541 – Sonntag, 21.02.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr
A542 – Samstag, 27.02.27, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Prävention & medizinische Themen

Z560

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 07.10.26, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum Euro 105**

→ Z006

Einführung in die Ayurvedische Medizin

siehe Seite 8

Z561

Bewusst atmen – Kraft und Ruhe im Alltag finden

Daniela Schurer

Unser Atem begleitet uns durch den gesamten Alltag und kann wesentlich zu unserem Wohlbefinden beitragen. Sie lernen einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Durch achtsames Atmen und sanfte Bewegungen fördern Sie die Wahrnehmung des eigenen Atems und erfahren, wie Atemtechniken zur Entspannung, Stressbewältigung und zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit beitragen können. Ergänzend erhalten Sie interessante Informationen rund um Atmung, Atemorgane und den Atemprozess. Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte **Sonntag, 25.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum Euro 16**

→ Z012

Raus aus dem Stressmodus – alltagsnah und umsetzbar

siehe Seite 9

Z562

Frauen im Alltag: Mehr du selbst sein, statt nur zu funktionieren

Daniela Awiszus

Wir Frauen funktionieren im Alltag – für Familie, Job und andere. In diesem Kurs geht es darum, wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Sie lernen einfache und alltagstaugliche Techniken zur Selbstfürsorge, zur Regulation des Nervensystems, zum konstruktiven Umgang mit Gefühlen sowie zur Entwicklung hilfreicher Gedanken und eines freundlicheren inneren Dialogs kennen. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich weniger von Stress, Selbstzweifeln und Erwartungen steuern lassen möchten und wieder mehr sie selbst sein wollen. **4x freitags, ab 13.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1 Euro 32**

→ Z672 + Z673

Fotonachmittage für Frauen

siehe Seite 45

Z563

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, 20.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 Euro 24 + Material Euro 2**

Z564

Fitte Füße – Basis für Lebensqualität

Maleen Schultka

Fitte Füße sind die Grundlage für Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden. Der praktische Vortrag vermittelt Wissen zu Aufbau und Funktion des Fußes, häufige Fußprobleme und deren Ursachen sowie Übungen und Tipps zur Prävention. Zielgruppe sind Menschen mit und ohne Fußproblemen, die aktiv etwas für lebenslange Beweglichkeit tun möchten – unabhängig vom Alter. **Dienstag, 13.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 Euro 12**

Z565

Natürliche Hilfe bei Haarausfall

Marie Luise Fleck

Haarausfall und dünner werdendes Haar können viele Ursachen haben – von Stress, hormonellen Veränderungen und Nährstoffmängeln bis hin zu einer unausgeglichene Kopfhaut. In diesem ganzheitlichen Workshop erfahren Sie, wie Haarwachstum entsteht und wie Sie Kopfhaut und Haare auf natürliche Weise von innen und außen unterstützen können. Mit praxisnahem Fachwissen, moderner Kopfhautanalyse, Bürstenmassage und alltagstauglichen Pflegeritualen erhalten Sie konkrete und nachhaltige Impulse für gesunde Kopfhaut und kräftiges Haar.

Samstag, 14.11.26, 15.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Euro 24

Z566

Verflixt, warum fällt Abnehmen so schwer? – Workshop

Elisabeth Schönleben

Abnehmen bedeutet für viele Verzicht, Disziplin und einen ständigen Kampf – oft ohne langfristigen Erfolg. In diesem Workshop lernen Sie einen neuen mentalen Ansatz kennen. Anstatt Kalorien zu zählen, geht es darum, Denk- und Verhaltensmuster zu verstehen und positiv zu verändern. Sie erfahren, wie Gefühle unser Essverhalten beeinflussen und wie schon kleine Veränderungen im Alltag eine große Auswirkung auf Ihr Wohlbefinden und Ihr Gewicht haben können.

Samstag, 30.01.27, 09.30 – 12.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 24

Z567

Mit Wildkräutern durch die Erkältungszeit

Andrea Eder

Wenn Husten, Schnupfen & Co. anklopfen, hat die Natur die passenden Antworten bereits parat. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit heimischen Wildkräutern Ihr Immunsystem stärken und sich sanft durch die Erkältungszeit begleiten. Wir stellen wirksame Hausmittel her: kraftvolle Tinkturen, Oxymel, wohltuende Inhalationssalze, pflegenden Erkältungsbalsam und traditionelle Pechsalbe. Sie lernen, welche Kräuter Sie unterstützen, wie Sie diese sicher erkennen und ganz einfach im Alltag anwenden.

Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Reste.

Anmelde- und Stornoschluss: 24.01.27

Dienstag, 02.02.27, 19.00 – 23.00 Uhr, St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Verzehrgeld Euro 25

Kochen & Genuss

**Hobbybrauer-Workshop**

Nikolaus Starkmeth und Christian Gutzmer
Hier treffen sich Hobbybrauer und solche, die es werden wollen. Während des Braukurses wird gemeinsam ein Bier gebraut. Im Verlauf werden die Rohstoffe und alle Schritte genau besprochen. Es werden verschiedene Bierstile erklärt und der Braumeister Nikolaus Starkmeth gibt Hinweise zu Gerätschaften, Hilfsmitteln und Tricks, wie man zuhause diese Techniken und Technologien am besten umsetzen kann. Rezepte werden verraten und alle Fragen beantwortet. Wer schon einmal zuhause gebraut hat, kann sein eigenes Bier zur Verkostung mitbringen und vom Erfahrungsschatz der Kursleiter profitieren.

Ein warmes Mittagessen durch den Koch Christian Gutzmer (auch vegetarisch/vegan möglich) sowie Butterbreze und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, die auch Bierspritzer vertragen.

Willing, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 99

Z571 – Samstag, 14.11.26, 10.00 – 16.00 Uhr

Z572 – Samstag, 30.01.27, 10.00 – 16.00 Uhr

→ **Z003**

Vortrag: Alles über Bierbrauen – auch zuhause

siehe Seite 8

→ **Z108**

Flötzinger Bräu Rosenheim – Brauereiführung

siehe Seite 10

Aromen der türkischen Küche

Melek Demir und Freundinnen

Entdecken Sie die vielfältigen Aromen der türkischen Küche. Gemeinsam bereiten wir authentische Gerichte zu und genießen die kulinarische Vielfalt dieser Regionen in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre. Die Zubereitung wird Schritt für Schritt demonstriert, bei ausgewählten Schritten können Sie mithelfen.

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

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

jeweils Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15

Z573 – Vegetarische Küche

Wir bereiten Dill-Pogaca (herzhaftes türkisches Gebäck mit frischem Dill), Linsensuppe, Piyaz (erfrischender Salat aus weißen Bohnen, Sesammus und Zwiebeln), Ezme (würzig-scharfe Paste aus fein gehacktem Gemüse als Dip) zu.

Anmelde- und Stornoschluss: 25.10.26

Dienstag, 27.10.26, 17.00 – 20.00 Uhr

Z574 – Traditionelle Küche

Wir bereiten Hähnchen-Auflauf (zartes Hähnchen und Gemüse in einer Tonschale, mit Béchamelsauce überbacken), knackiger, frischer Gemüsesalat mit Olivenöl-Dressing, Bulgur-Pilaw (herzhafter, in Tomatensauce gekochter Bulgur) zu.

Anmelde- und Stornoschluss: 24.01.27

Dienstag, 26.01.27, 17.00 – 20.00 Uhr

Z575**Mediterrane Küche – buon appetito!**

Angela Schreier

Kochen in der Gruppe macht Spaß und man kann danach das Menü in netter Runde genießen.

Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü zu, Sie erhalten die Rezepte und miteinander zaubern wir u. a. folgende Leckereien: selbst gebackenes Baguette als Bruschetta, Lachs mit Spinat, Tomate und Reis, Joghurt Panna cotta mit Orangenragout. Bitte mitbringen: Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisenbehälter für Kostproben.

Anmelde- und Stornoschluss: 23.09.26.

Dienstag, 29.09.26, 19.00 – 22.00 Uhr,

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 16

Z576**Kirchweihnudeln, Auszogne, Schneeballen und mehr**

Rosa Marx

Am dritten Sonntag im Oktober wird traditionell Kirchweih gefeiert, auch „Kirta“ genannt. Meist gibt es zum Nachtschmalzgebackenes 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: Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisenbehälter für Kostproben.

Dienstag, 06.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Küche

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 6

Z577**Bento-Box – die japanische Lunchbox**

Siu Sui Janice Lau

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle japanische Bento-Box kennen. „Bento“ ist eine Präsentationsform, bei der verschiedene Gerichte in einer speziellen Box serviert werden. Wir bereiten klassische Gerichte für diese Box zu: Tamagoyaki (japanische Eierrolle), Spinat Gomaae (japanischer Spinatsalat mit Sesam-Dressing), Teriyaki-Hühnchen, Sushi und Tempura, hausgemachte Dashi und Miso-suppe. Außerdem lernen Sie den kulturellen Hintergrund der japanischen Bentos kennen und erhalten viele Tipps und Tricks für die Zubereitung. Zum Abschluss kann jeder seine selbstgemachte Bento-Box genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Kostproben.

Sonntag, 18.10.26, 10.00 – 15.00 Uhr,

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 29

Z578**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 Kräuterfrust – willkommen in der Welt voller Aroma!

Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Reste.

Anmelde- und Stornoschluss: 11.10.26.

Dienstag, 20.10.26, 19.00 – 23.00 Uhr,

St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18

Z581**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 (aus dem vorbereiteten Teig) selbst kneten, formen und in den Holzbackofen schieben? Vroni erklärt Ihnen, wie man den Teig herstellt und was beim Brotbacken alles beachtet werden sollte. Sie setzen Ihren eigenen Sauerteig zum Mitnehmen an. 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: Behälter für Sauerteig, Stoffbeutel für Ihr frisches Holzofenbrot.

Samstag, 24.10.26, 10.00 – 12.30 Uhr,

Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 36



Glutenfrei und gesund – Grundlagen des glutenfreien Kochens und Backens

Annabel Böttger

Sie haben eine Glutenunverträglichkeit oder möchten alternative Mehlsorten kennenlernen, um Ihrem Darm etwas Gutes zu tun? Wir besprechen die Grundlagen des glutenfreien Kochens und Backens, bereiten einige süße und herzhaften Speisen zu und genießen im Anschluss zusammen die leckeren Köstlichkeiten. Wir verarbeiten ausschließlich vollwertige glutenfreie Mehle – keine Fertigmischungen!

Wichtig: Der Kurs ist NICHT für Menschen mit Zöliakie geeignet, da eine Kontamination nicht ausgeschlossen werden kann! Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung über weitere Unverträglichkeiten oder Allergien. Bitte mitbringen: Küchenwaage, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Kostproben.

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

jeweils Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15

Z582 – Dienstag, 17.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Z583 – Freitag, 15.01.27, 18.00 – 21.00 Uhr

Z584

Asiatische Teigtäschchen – gefüllt, gerollt, gewickelt

Siu Sui Janice Lau

In jedem asiatischen Land gibt es eine eigene Form von Teigtaschen, auch „Dumplings“ genannt. In Japan heißen sie Gyoza, in China Dim Sum und in Korea Mandu. Sie werden als Streetfood, als „afternoon snacks with tea“ oder beim „fine dining“ gereicht. Egal ob mit Fisch, Fleisch oder Gemüse gefüllt, werden die Teigtäschchen entweder frittiert, gebraten oder im Bambuskorbchen gedämpft. So entstehen kleine Köstlichkeiten, die je nach Land anders schmecken. Lernen Sie, diese asiatischen Teigtaschen selbst herzustellen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Kostproben.

Mittwoch, 11.11.26, 18.00 – 22.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 22



Z585

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!

Fermentiergläser sind im Verzehrgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Reste.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.11.26

Dienstag, 24.11.26, 19.00 – 23.00 Uhr, St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Verzehrgeld Euro 28

Z586

Käse und Milchprodukte zuhause herstellen – Ricotta, Weich- und Schnittkäse & Co.

Robert Jahn

Die Verarbeitung von Milch zu Joghurt und Käse ist eines der ältesten Handwerke. Etwa 4.000 Käsesorten sind bekannt. Sie lernen vom gelernten Käser, wie Sie mit einfachen Mitteln Joghurt, Ricotta, verschiedene Frischkäsesorten sowie die Weichkäse „Camembert“, „Münster“, „Feta“, „Halloumi“ und die indische Spezialität „Paneer“ zuhause herstellen können. Bei einem guten Glas Wein, Brot und Beilagen probieren wir in gemütlicher Runde am Ende des zweiten Kurstages die hergestellten Produkte.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Kostproben, Schreibzeug.

2x, Donnerstag und Freitag, 03.12. und 04.12.26, 17.30 – 20.30 Uhr,

Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

Euro 52 + Verzehrgeld Euro 9

→ Z109

Besichtigung Bio-Hofkäserei mit Käseverkostung

siehe Seite 11

Z587

Peruanische Küche – Locro und seine Geschichten

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

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

Samstag, 05.12.26, 10.30 – 13.30 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus, Raum C 0.22 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 13

EIGENE SCHLACHTUNG

Gassner

Landmetzgerei

www.landmetzgereigassner.de

IHR PARTNER
FÜR REGIONALE
QUALITÄT

AKTUELLE
ANGEBOTE:

1a Auto Heindl GbR

Inhaber: Josef und Walter Heindl

Parkgelände Mietrachung
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

EU-NEUWAGEN
Auto Heindl GbR

ISUZU

Webasto

BTS



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



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

Tabak Brucker

Genuss Pur



Sie möchten jemandem eine Freude machen?
Wir beraten Sie kompetent und individuell!

Tabakwaren · Whisky · Zigarren · Geschenke · Lotto

im Rathaus Bad Aibling (ehemals Boxhammer Genuss Pur)
Marienplatz 1 · 83043 Bad Aibling



PRECHTL
Hier geht's mir gut

Keine Angebote
mehr verpassen.
Unser Flugblatt immer
sonntags in WhatsApp erhalten.
Jetzt scannen
und kostenlos
anmelden



Bad Aibling
Brannenburg
Raubling
Bad Feilnbach
Oberaudorf

Ebersberger Str. 1
Nußdorfer Str. 35
Friedrich-Fuckel-Str. 3
Kufsteiner Str. 44
Geigelsteinstraße 8



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 Aßling



Eisspezialitäten von der Familie
Gschwendtner aus Söchtenau

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



precht.de

Z588

Fingerfood für entspannte Weihnachtseinladungen*Rosa Marx*

In diesem Kurs dreht sich alles um Häppchen, Snacks und Fingerfood. Sie schauen der Dozentin über die Schulter und 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: Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisenbehälter für Kostproben.

**Montag, 07.12.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 12

Z591

Schmalznudeln – pikante Varianten*Rosa Marx*

Schmalzgebäck ist nicht nur eine süße Nachspeise. Schauen Sie der Dozentin zu und lernen Sie die Herstellung der verschiedenen pikanten Varianten von Topfennudeln, Hauberkircheringe bis Schuxn und Hasenöhrln kennen.

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

**Dienstag, 12.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr,
St.-Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 4

Z592

Thailand kulinarisch erleben*Siu Sui Janice Lau*

Genießen Sie den Duft exotischer Gewürze sowie den Geschmack von Thailands Garküchen und bekommen Sie einen ersten Einblick in deren Kochkultur. Thailändische Gerichte schmecken nicht nur hervorragend, sie sind auch kalorienarm, gesund und frisch. Wir kochen einfache Gerichte, die mit Fischsauce oder Currypasten würzig und scharf oder von der Kokosmilch harmonisch abgemildert werden, wie thailändische Tom Kha Gai, scharfen Rindfleischsalat und Pad Thai Nudeln, die sich auch zuhause leicht nachkochen lassen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Kostproben.

**Samstag, 16.01.27, 10.00 – 15.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum C 0.22 (Küche)**

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 29

Z593

Griechische Küche – ein kulinarischer Ausflug ans Mittelmeer*Angela Schreier*

Lust auf Sonne, Meer und mediterrane Genüsse? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige.

Tauchen wir ein in die Welt der traditionellen griechischen Aromen und lernen, wie man mit frischen Zutaten und einfachen Handgriffen köstliche Klassiker zubereitet.

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

Anmelde- und Stornoschluss: 17.01.27.

**Mittwoch, 20.01.27, 19.00 – 22.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum C 0.22 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 14

Z594

Sushi – vielseitig, köstlich und gesund*Siu Sui Janice Lau*

Sie lernen die Grundlagen der japanischen Sushi-Küche kennen – von der richtigen Reiszubereitung über das Schneiden der Zutaten bis hin zu verschiedenen Roll- und Formtechniken. Gemeinsam bereiten wir klassische Varianten wie Maki, Inside Out Rolls, Nigiri und Temaki zu. Ergänzend dazu kochen wir eine frisch zubereitete Miso-Suppe, die traditionell zu Sushi serviert wird. Wir arbeiten mit frischem Gemüse, Fisch und typischen Beilagen und üben, wie man Sushi optisch ansprechend und geschmacklich ausgewogen gestaltet. Dazu erhalten Sie Wissenswertes über Zutaten, Werkzeuge und Techniken sowie viele Tipps, wie Sushi auch zuhause sicher gelingt.

Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, Speisebehälter für Kostproben.

**Mittwoch, 27.01.27, 18.00 – 22.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum C 0.22 (Küche)**

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 25

Z595

Neapolitanische Pizza wie aus Italien – ganz einfach zuhause*Robert Sailer*

Knuspriger Rand, luftiger Teig und authentischer Geschmack wie in Italien – in diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie eine echte neapolitanische Pizza auch im heimischen Backofen gelingt. Sie bereiten einen Teig selbst zu, formen und belegen ihre Pizza und backen diese. Dabei gibt es viele praktische Tipps zu Teigführung, Zutaten und Backtechnik, sodass das Gelernte zuhause gut nachgemacht werden kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Behälter für Teig/Pizza.

**Samstag, 23.01.27, 17.30 – 21.30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum C 0.22 (Küche)**

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 15



Z596

Empanadas Peruanas*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.

**Sonntag, 31.01.27, 10.30 – 13.30 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum C 0.22 (Küche)**

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20

Z597

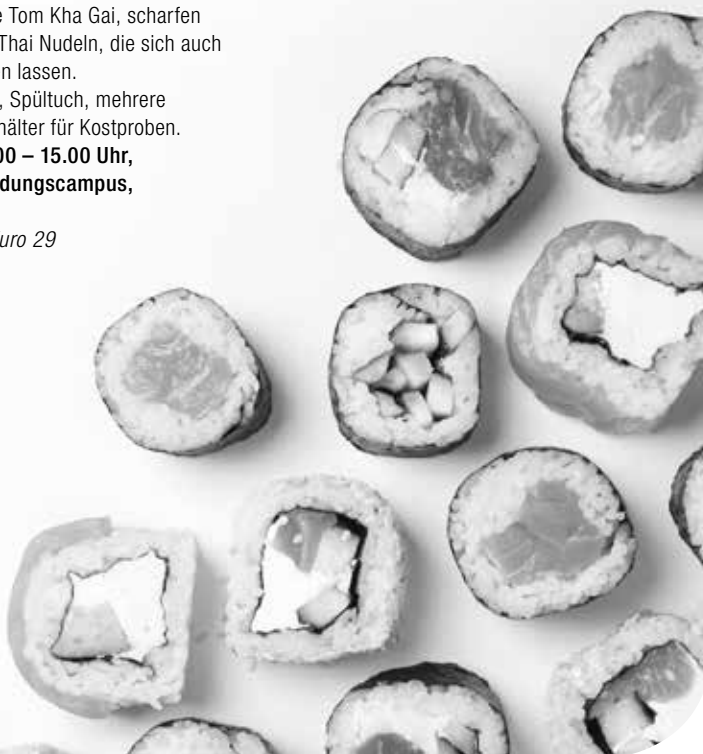
Faschingskrapfen, Striezel und mehr*Rosa Marx*

Süßes Schmalzgebäck ist immer ein Genuss, nicht nur im Fasching oder zu Familienfeiern. Sie schauen der Dozentin über die Schulter und erfahren, wie man den Teig richtig herstellt, in „Form bringt“ und dann im Fett ausbackt. Die Dozentin backt Faschingskrapfen, Almringel, Quarkbällchen und Striezel.

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

**Montag, 01.02.27, 19.00 – 21.00 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Küche**

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 6



Literatur

Z601 

Literaturkreis: Aus dem Bücherregal

Helga Butz

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

19.10.26: Marlen Haushofer – Die Wand

16.11.26: Ursula Naumann – Schiller, Lotte und Line

14.12.26: Ewald Arenz – Zwei Leben

18.01.27: Elisabeth Tova Bailey – Das Geräusch einer Schnecke beim Essen

4x montags, 19.10.26 – 18.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 42

Weinleichen: Kurzweilige Abende mit Krimis und Wein

Johannes und Mirella Scherer

Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten? Und genießen Sie gelegentlich ein Glas guten Weines? 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.

vhs-Haus, Raum 4

jeweils Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

Z602 – „Blutrot“

Lauschen Sie Kriminalgeschichten, in denen Weine eine tödliche Rolle spielen, wie ein Champagner, der zum Brudermord führt, oder ein Würzburger Silvaner, der einem Oberstaatsanwalt zum Verhängnis wird, und einen Spätburgunder nebst zwei weiteren tollen Weinen.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.11.26

Freitag, 27.11.26, 19.30 – 22.00 Uhr

Z603 – „Feuer und Wasser“

Lauschen Sie Kriminalgeschichten, in denen Weine eine tödliche Rolle spielen, wie ein Champagner, dessen Korken den Liebhaber in das Reich der Träume schickt, oder ein Gavi, der die betrogene Ehefrau zur Mörderin macht, sowie drei weitere Kurzkrimis mit tödlichem Ausgang. Freuen Sie sich u. a. auf einen Champagner, einen sizilianischen Top-Weißwein und einen kalifornischen Merlot vom Feinsten.

Diese Veranstaltung ist eine Wiederholung derjenigen vom 29.11.24.

Anmelde- und Stornoschluss: 06.12.26

Freitag, 11.12.26, 19.30 – 22.00 Uhr

Z604

Literarisches Rum-Tasting 2 „Peach Blossom“

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 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 des Rums und den Unterschied zwischen „Rhum agricole“ und „normalem“ Rum erklären.

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

Anmelde- und Stornoschluss: 29.11.26

Freitag, 04.12.26, 19.30 – 22.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Verzehrgeld Euro 25

Musik & Tanz

Z620

Treffpunkt Musik: Erweiterter Singkreis – zusammen singen und begleiten

Nicole Bahrami

In dieser Runde entsteht durch das Zusammenspiel von Stimme und Instrument ein lebendiger Gemeinschaftsklang, bei dem die Freude, gemeinsam Musik zu machen, im Mittelpunkt steht. Ein Klavier steht bereit, doch erst durch Ihre Stimme oder Ihr mitgebrachtes Instrument wird unser Kreis wirklich bunt und vielseitig. Wir greifen auf einen großen Fundus an einfachen Liederbüchern zurück, die uns den gemeinsamen Einstieg erleichtern und viel Raum für Begleitung und Improvisation lassen. Sie brauchen keine Profi-Kenntnisse, sondern lediglich ein wenig Musikalität und die Lust, sich klanglich einzubringen. Gemeinsam erschaffen wir in einer herzlichen Atmosphäre und ohne Leistungsdruck einen Raum, in dem jedes Instrument und jede Stimme gleichermaßen willkommen ist.

8x montags, ab 28.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr,

Gymnasium, Raum 319, Musikraum, Raum 319

Euro 72

→ Z002 

Theaterstück „Prima Facie“ bei der Langen Nacht der Demokratie

siehe Seite 8

→ Z004 

Geflüsterte Geschichte(n) – ein Hörspaziergang über das B&O-Gelände

siehe Seite 8

→ Z411 

Flow & Wine – Yoga trifft Weinverkostung

siehe Seite 26

Z621

Weihnachtliches Mantra-Singen

Nicole Bahrami

In der oft hektischen Vorweihnachtszeit lädt das gemeinsame Singen von Mantras dazu ein, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Dabei ist es nicht entscheidend, die Bedeutung der Worte zu verstehen – denn Mantras wirken nicht auf der reinen Verstandesebene, sondern können tiefer und ganzheitlich berühren. Die kraftvollen, meditativen Klänge und Rhythmen helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und eine besinnliche Stimmung zu fördern. Unterschiedliche Mantras entfalten dabei jeweils ihre eigene Wirkung. Lassen Sie sich darauf ein und erleben Sie eine wohltuende Auszeit im Advent.

Sonntag, 20.12.26, 17.00 – 18.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

Z627

Mundharmonika – Bluesharp für Anfänger

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs für diejenigen, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Begonnen wird mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, und es wird das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne) geübt.

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 verwendet.

Diese kann für Euro 40 im Kurs erworben werden, ebenfalls eigene Lehrbücher des Kursleiters mit CD oder Download nach Bedarf.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Bluesharp bzw. Bargeld.

Sonntag, 29.11.26, 11.00 – 18.00 Uhr

(Pause: 14.00 – 15.00 Uhr),

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 54

Ukulele – die freundlichste Minigitarre der Welt

Alexander Aziz Tchelebi

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

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer.

Ukulelen können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden (Ausleihwunsch bis spät. 05.10.26 mitteilen).

9x samstags, 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.26, 16.01., 30.01. und 06.02.27
vhs-Haus, Vortragsraum

jeweils Euro 72 + Material Euro 1

Z622 – Anfänger

09.30 – 10.30 Uhr

Z623 – geübte Anfänger

11.45 – 12.45 Uhr

Z624 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Anfängerkurs oder Kenntnis über die Akkorde C, F, G, G7, am, em, D, D7, A und A7
10.30 – 11.30 Uhr

Trommeln – afro-brasilianische Rhythmen

Matthias Langner

Sie lernen die abwechslungsreiche Welt afro-brasilianischer Rhythmen, die Kraft und den Klang verschiedener Trommeln wie Djembe und Bougarabou kennen. Die wichtigsten Grundlagen der Spieltechnik und Basisrhythmen werden spielerisch geübt. Bitte mitbringen: falls vorhanden Trommel. Trommeln können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden.

vhs-Haus, Kunstraum

Z625 – Anfänger

11x freitags, ab 25.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 88

Z6251 – Anfänger

4x freitags, ab 15.01.27, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 32

Z626 – Fortgeschrittene

11x freitags, ab 25.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr
Euro 132

Z6261 – Fortgeschrittene

4x freitags, ab 15.01.27, 17.30 – 19.00 Uhr
Euro 48

→ Z443

Trommeln & Qigong

siehe Seite 28



© Konstanze Schreier, Eugen-Roland Rohm

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

Z632

8x mittwochs, ab 23.09.26, 18.35 – 19.35 Uhr
Euro 64

Z6321

9x mittwochs, ab 02.12.26, 18.35 – 19.35 Uhr
Euro 72

Mittelstufe

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

Z633

8x mittwochs, ab 23.09.26, 19.35 – 20.35 Uhr
Euro 64

Z6331

9x mittwochs, ab 02.12.26, 19.35 – 20.35 Uhr
Euro 72

Fortgeschrittene

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

Z634

8x mittwochs, ab 23.09.26, 20.35 – 21.35 Uhr
Euro 64

Z6341

9x mittwochs, ab 02.12.26, 20.35 – 21.35 Uhr
Euro 72

Flamenco-Sevillana

Paco Espada

„Die Sevillana“ ist ein folkloristischer Paartanz, der bei Andalusens 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.

Eine Paaranmeldung ist nicht erforderlich.

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

vhs-Haus, Gesundheitsraum

jeweils Euro 9

Anfänger

Z635 – Sonntag, 11.10.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Z6351 – Sonntag, 29.11.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Z6352 – Sonntag, 13.12.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Z6353 – Sonntag, 24.01.27, 14.00 – 15.00 Uhr

Geübte

Z636 – Sonntag, 11.10.26, 16.00 – 17.00 Uhr

Z6361 – Sonntag, 29.11.26, 16.00 – 17.00 Uhr

Z6362 – Sonntag, 13.12.26, 16.00 – 17.00 Uhr

Z6363 – Sonntag, 24.01.27, 16.00 – 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

Z637 – Sonntag, 11.10.26, 15.10 – 15.55 Uhr

Z6371 – Sonntag, 29.11.26, 15.10 – 15.55 Uhr

Z6372 – Sonntag, 13.12.26, 15.10 – 15.55 Uhr

Z6373 – Sonntag, 24.01.27, 15.10 – 15.55 Uhr

Z631

Hula – der einzigartige Tanz aus Hawaii

Sarah Kürzinger

Die Menschen Hawaiis verstehen es, auf einzigartige Weise ihre Mythen und überlieferten Geschichten und ihre Liebe zum Leben in wunderschönen Liedern und Tänzen zum Ausdruck zu bringen. Musik, Rhythmus und Tanz sind ein zentraler Bestandteil ihrer Kultur. Die Schönheit eines mit dem Herzen getanzten Hulas berührt ganz tief in der Seele. Durch rhythmische, aber auch weiche Bewegungen werden körperliche Balance, Koordinationsvermögen sowie körperliche Stärke entwickelt und gefördert.

Einzige Voraussetzung: Rhythmusgefühl, Geduld, Freude am Tanzen und Neugier auf die Kultur Hawaiis. Bitte mitbringen: Damen weiter Rock, Herren Shorts, Schreibzeug, Getränk; es wird barfuß getanzt.

8x samstags, ab 17.10.26, 17.30 – 19.00 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 76



© Loredana La Rocca

Tanz dich fit – 60plus

Gloria Marks

Mit leichten Schrittfolgen die Koordination und Haltung verbessern, zu verschiedensten Rhythmen und Musikstilen wie Swing, Pop, Salsa und mehr die Gelenke geschmeidig machen und das Herz-Kreislauf-System ankurbeln. Ganz ohne Tanzpartner und mit viel Freude an der Bewegung bleibt man gemeinsam in der Gruppe fit. Denn tanzen ist nicht nur gut für die Beine, sondern auch gut für den Kopf!

Bitte mitbringen: leichte Schuhe, Getränk.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Z640 – Schnupperkurs

3x montags, ab 21.09.26, 10.45 – 11.45 Uhr
Euro 21

Z6401

12x montags, ab 12.10.26, 10.45 – 11.45 Uhr
Euro 84

Z642

Kreistänze

Anneliese Kroha

Kreistänze sind einfache, ruhige oder aber auch beschwingte, temperamentvolle Kreis- und Reigentänze aus verschiedenen Kulturen, die zu internationaler Musik getanzt werden. Kreistanz ist Bewegung für Körper, Geist und Seele, er bedeutet Bewegung und Freude im Verbundensein mit anderen. Für Frauen und Männer jeden Alters, die Freude an Musik und Gemeinschaft haben.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Tanzschuhe.

5x freitags, 25.09., 23.10., 20.11., 18.12.26 und 15.01.27, 11.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 25

Bauchtanz – sinnlich und lebendig

Daniela Malter

Der Bauchtanz vereint Kraft und Lebendigkeit mit Körperbewusstsein und aktiviert besonders unsere Körpermitte. Dazu tanzen wir auf ägyptische Musik, experimentieren aber auch mit anderen Musikarten, die unsere Sinnlichkeit und Frauenpower herauslocken. Einige regulierende Yogaübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal, Schleier, weiler Rock.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Z638 – Fortgeschrittene I

10x montags, ab 05.10.26, 17.45 – 19.00 Uhr
Euro 80

Z639 – Fortgeschrittene II

10x dienstags, ab 06.10.26, 09.00 – 10.30 Uhr
Euro 95

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

Z643 – Geübte

Voraussetzung: mind. 2 Kurse

8x donnerstags, ab 24.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Z6431 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 3 Kurse

8x donnerstags, ab 26.11.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Z630

Volkstanz-Kurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Christian und Christiane Hengstberger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des bayerischen Volkstanzes kennen. Vermittelt werden der Boarische und die einfachen Chiemgauer Figurentänze. Die Rundtänze wie Walzer und Polka werden ebenfalls gezeigt. Letztendlich geht es darum einen schönen abwechslungsreichen bayrischen Tanzabend erleben zu können ohne Leistungsdruck und Perfektion.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Gelernte beim Herbsttanz im Kistlerwirt in Bad Feilnbach am Freitag, 23.10.26 auszuprobieren.

Optimal ist eine paarweise Anmeldung; Einzelpersonen werden je nach Anmeldungslage zu Paaren zusammengestellt.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle.

2x dienstags, ab 13.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr,
Gymnasium, Aula

Euro 42 pro Person

*Tanzpartner:in gesucht?

Auch ohne feste Tanzpartnerin oder festen Tanzpartner können Sie sich für unsere Paartanzkurse anmelden. Wir unterstützen bei der Vermittlung passender Tanzpaare, damit alle die Möglichkeit zum Mitmachen haben. Die verbindliche Kursanmeldung erfolgt erst nach erfolgreicher Paarzusammenstellung.

Trend- und Standardtänze für Hochzeiten und andere Festivitäten – Anfänger

Franziska Schewe

Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance!

Anmeldung bitte paarweise.*

Gymnasium, Aula

jeweils Euro 33 pro Person

Z645

Sie üben Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Discofox.

4x donnerstags, ab 26.11.26, 21.15 – 22.15 Uhr

Z646

Sie üben Cha Cha Cha, Rumba, Jive und Tango.

4x donnerstags, ab 14.01.27, 21.15 – 22.15 Uhr

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.*

Z647 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 3 Tanzkurse

8x donnerstags, ab 24.09.26, 20.15 – 21.45 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 96 pro Person

Z6471 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 3 Tanzkurse

4x donnerstags, ab 14.01.27, 20.10 – 21.10 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 33 pro Person

Z648 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 4 Tanzkurse

14x samstags, ab 26.09.26, 19.35 – 21.05 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 154 pro Person

Z649 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 8 Tanzkurse

14x samstags, ab 26.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 154 pro Person

Z644

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 26.11.26, 20.10 – 21.10 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 33 pro Person

Kreatives Gestalten

**Malen wie Bob Ross® – Ölmalerei**

Luzia Wayandt-Nemet

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross® ein Ölbild der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs gleichermaßen für Malanfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Alle notwendigen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Malkittel, Brotzeit.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 93

Z650 – Samstag, 14.11.26, 10.00 – 17.00 Uhr

Z6501 – Sonntag, 06.12.26, 10.00 – 17.00 Uhr

Abstrakte Acrylmalerei: Lust auf Farbe im Leben? – Anfänger/kreativ Erfahrene

Ingeborg Benninghoven

Mit großen Pinseln, Malmesser und Spachteln tauchen Sie in die Welt der abstrakten Kunst ein. 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, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, falls vorhanden Malmesser, Mallappen, ggf. Material für Collagen (Dekosand, Stoff etc.), ggf. Binder.

max. 8 Teilnehmende

vhs-Haus, Kunstraum

Z652

5x montags, ab 21.09.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 80

Z6521

5x montags, ab 26.10.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 80

Z6522

4x montags, ab 11.01.27, 09.00 – 11.00 Uhr

Euro 64

Abstrakte Acrylmalerei für experimentierfreudige Anfänger und Erfahrene

Ingeborg Benninghoven

Lust auf Farbe, Struktur und kreatives Ausprobieren?

In diesem Kurs für Experimentierfreudige mit oder ohne Vorkenntnisse zeigt die Künstlerin den Weg in die abstrakte Acrylmalerei. Mit verschiedenen Techniken und Materialien entstehen einzigartige Werke mit viel Raum für Fantasie!

Bitte mitbringen: 1 Keilrahmen max. 60 x 80 cm, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, falls vorhanden Malmesser, Mallappen, ggf. Material für Collagen, Binder (Acryl-Binder), Gestaltungsmaterial (z. B. Sand, Strukturstoffe, Stoff, Seidenpapier etc.).

max. 6 Teilnehmende

vhs-Haus, Kunstraum

Z654

5x mittwochs, ab 23.09.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Euro 100

Z6541

5x mittwochs, ab 28.10.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Euro 100

Z6542

4x mittwochs, ab 13.01.27, 15.30 – 17.30 Uhr

Euro 80

Z653

Freies Gestalten – Vielfalt und Spaß mit Acrylmalerei zwischen Gegenstand und Abstraktion

Angelika Hofer

Der Kurs ist abgestimmt auf das Arbeiten zwischen dem Gegenstand und den Abstraktionen. Sie können das Sehen und Wahrnehmen bewusst erleben lernen. Sie erhalten Hilfestellung für die Bildfindung. Bildaufbau, Farbeinsatz und die räumliche Wirkung wird erklärt, und Sie experimentieren mit verschiedenen Techniken. Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden werden beachtet. Bitte mitbringen: Acryl-Grundfarben (rot, blau, gelb), Acryl-Malpapier, verschiedene Pinsel.

10x donnerstags, ab 08.10.26, 19.00 – 21.30 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 176

Z655

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 12.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 80

Z657

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, Urlaubsfotos von nah und fern als Motive für den 1. Vormittag.

4x mittwochs, 21.10., 02.12.26, 13.01. und

20.01.27, 09.30 – 12.00 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 67

Kunst und Wahrnehmung – Schönheit kreativ entdecken

Agnes Schuster

Was berührt uns als schön? In diesen kreativen Workshops schärfen wir den Blick für besondere Momente und bringen unsere Eindrücke mit Kreiden, Aquarellfarben und anderen Materialien zum Ausdruck. Inspirierende Impulse, Musik und kleine Wahrnehmungsübungen begleiten die Einheiten. Im Mittelpunkt stehen nicht Perfektion und Vorkenntnisse, sondern Freude am Gestalten, achtsames Wahrnehmen und der gemeinsame Austausch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 12 + Material Euro 5

Z658 – Mittwoch, 30.09.26, 10.00 – 11.30 Uhr

Z6581 – Mittwoch, 14.10.26, 10.00 – 11.30 Uhr

Z6582 – Mittwoch, 28.10.26, 10.00 – 11.30 Uhr

Z6583 – Mittwoch, 11.11.26, 10.00 – 11.30 Uhr

Text trifft Bild – kreative Bildserien entwickeln

Astrid Sohn

Ausgehend von Gedichten, Büchern, Liedern oder eigenen Texten gestalten wir freie, auch abstrakte Bildserien. Im Mittelpunkt steht die Inspiration durch Stimmungen, Wörter und Gedanken – nicht deren genaue Illustration. Texte können in die Bilder einfließen, insbesondere als grafisches Element. Verschiedene kreative Techniken werden vorgestellt und können individuell erprobt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Papier/Skizzenbuch, kleine Leinwände (30 x 30 cm oder 50 x 50 cm), Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, Bleistifte, Fineliner, Schere, Kleber, alte Zeitschriften oder Texte. Weiteres Material kann gegen eine kleine Gebühr im Kurs erworben werden.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 30

Z659 – Sonntag, 11.10.26, 09.30 – 13.30 Uhr

Z6591 – Sonntag, 22.11.26, 09.30 – 13.30 Uhr

Z6592 – Sonntag, 07.02.27, 09.30 – 13.30 Uhr

Ebru – die faszinierende Kunst des Malens auf Wasser

Faruk Demir

Farben treffen auf Wasser, beginnen zu tanzen und verwandeln sich in einzigartige Kunstwerke. Ebru, die traditionelle Kunst des Malens auf Wasser, verbindet Ruhe, Kreativität und Staunen. Mit feinen Pinseln und sanften Bewegungen entstehen filigrane Ornamente, Blumen oder abstrakte Kompositionen, die anschließend auf Papier übertragen werden – jedes Werk ein Unikat! Ebru, auch bekannt als „türkische Papiermarmorkunst“, verbindet Kreativität, Achtsamkeit und Entspannung. Ohne Vorkenntnisse können Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt lernen, wie Sie die natürlichen Farben anrühren, das Wasser vorbereiten und faszinierende Effekte erzielen. Kreativität kennt viele Sprachen: Da im Kurs viel gezeigt, ausprobiert und gemeinsam gearbeitet wird, funktioniert die Verständigung auch ohne perfekte Deutschkenntnisse des Dozenten erfahrungsgemäß sehr gut.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 24 + Material Euro 15

Z661 – Samstag, 26.09.26, 16.30 – 19.30 Uhr
Z662 – Mittwoch, 28.10.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Z656

Kalligrafie – Buchstaben, die Freude machen

Faruk Muhammet Demir

Lassen Sie Ihre Worte tanzen und gestalten Sie Schrift wie ein kleines Kunstwerk! In diesem Kurs probieren Sie verschiedene Schriftstile aus, zaubern elegante Linien mit Feder, Pinsel und Tinte und bringen Ihre eigenen kreativen Ideen aufs Papier. Ob persönliche Karten, dekorative Letterings oder kleine Kunstwerke – alles, was Sie schreiben, wird zu etwas Besonderem. Schritt für Schritt lernen Sie die Techniken, während Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Kreativität kennt viele Sprachen: Da im Kurs viel gezeigt, ausprobiert und gemeinsam gearbeitet wird, funktioniert die Verständigung auch ohne perfekte Deutschkenntnisse des Dozenten erfahrungsgemäß sehr gut.

Der Kurs ist perfekt für alle, die Freude am Gestalten haben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

10x mittwochs, ab 23.09.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 120 + Material Euro 10

Z663

Einzigartige Karten gestalten – winterliche Grüße

Timea Kali

In der stimmungsvollen Winterzeit entstehen ganz besondere Karten: persönlich, kreativ und mit viel Liebe zum Detail. Ob mit Aquarellfarben, Stempeln, edlen Papieren oder feinen Verzierungen – Sie lernen verschiedene Techniken kennen und setzen Ihre eigenen Ideen um. Gestalten Sie individuelle Weihnachts- und Winterkarten, die mehr sagen als tausend Worte – zum Verschenken oder Selbstbehalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Freude am Gestalten und ein wenig Neugier mit.

Freitag, 13.11.26, 19.00 – 21.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Material Euro 15



Z664

Upcycling-Workshop: Weihnachtskarten gestalten mit Korkenstempeln

Mirjam Domes

Bei diesem Workshop bauen wir uns unsere eigenen Stempel aus Weinkorken. Dazu schnitzen wir die Korken zurecht und bestücken sie mit Stempelgummi. Anschließend können wir der Kreativität freien Lauf lassen. Die Stempel eignen sich wunderbar, um bunte Karten zu gestalten. Wir bedrucken und bemalen Post- und Klappkarten ganz nach Geschmack. Zuhause kann der Stempelspaß mit Ihrem ganz eigenen Stempel dann weitergehen. Es lassen sich Briefumschläge oder Geschenkpapier bedrucken, Geschenkanhänger verzieren oder ganze Bilder gestalten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

Anmelde- und Stornoschluss: 26.11.26

Mittwoch, 02.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 39 (inkl. Material)

Z665

Upcycling-Workshop: Tetra-Pak-Druck

Mirjam Domes

Bei diesem Upcycling-Workshop zaubern wir mit einer leeren Saftpackung ein kleines Kunstwerk. Wie das geht? Wir machen aus Tetra Paks Druckplatten, indem wir die Verpackungen säubern, zuschneiden und wie bei einer Kaltnadelradierung unsere Kunstwerke einritzen. Diese werden anschließend mit Farbe eingestrichen und mit Hilfe einer Nudelmaschine gedruckt. Et voilà! Fertig sind unsere Kunstwerke! Sie lernen die Tiefdrucktechnik kennen und wissen anschließend, wie Sie mit dem Verfahren selbst Drucke herstellen können.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

Anmelde- und Stornoschluss: 10.01.27

Donnerstag, 14.01.27, 18.30 – 21.30 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 68 (inkl. Material)

Z666

Kreativ-Workshop: Baustein-Druck

Mirjam Domes

Wir stecken zunächst Muster und Formen aus Bausteinen. Diese werden anschließend mit einer Farbwalze in den gewünschten Farben eingefärbt, um sie auf Papier zu drucken. Es können Kunstwerke oder Grußkarten gestaltet werden. Die geometrischen Formen verleihen dem Druck das gewisse Etwas und lassen die Bilder künstlerisch wirken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

Anmelde- und Stornoschluss: 18.01.27

Sonntag, 24.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 68 inkl. Material

Z667

Kreatives Collage-Atelier

Melek Demir

Im kreativen Collage-Atelier entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des gestalterischen Arbeitens mit Papier und unterschiedlichen Materialien neu. Aus Zeitschriften, Fotos, marmoriertem Papier, Transparent- und Tonpapier, alten Drucksachen, Verpackungselementen oder Naturmaterialien entstehen individuelle Bildkompositionen mit persönlichem Ausdruck.

Bitte mitbringen: Stifte, Radiergummi, Schere, Kleber, etwaige alte Materialien, die sich für Kollagen eignen.

Samstag, 10.10.26, 09.30 – 12.30 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 24 + Material Euro 10

Fotografie

Z668

Fotografie: Grundkurs für Einsteiger

Peter Hofmann

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

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. Sie erhalten ein ausführliches Skript.

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

3x mittwochs, 13.01., 20.01. und 03.02.27,

18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4

Euro 48

Z669

Fotografie: Der fotografische Blick*Peter Hofmann*

Sie sind fortgeschrittener Fotograf, die Technik bereitet Ihnen keine Schwierigkeiten. Sie möchten Ihren bildnerischen Ausdruck verbessern? Dann sind Sie hier richtig. Wir steigen in die Feinheiten der Bildkomposition ein, beschäftigen uns mit Themen wie Tiefe im Bild, Blickführung und individuelle Bildsprache. Dann wagen wir uns an die serielle Fotografie, bearbeiten eigene Themen und trainieren die Bildinterpretation und -auswahl. Wir lösen dazu fotografische Aufgaben. Das Wichtigste aber bleibt die Bildbesprechung – von den eigenen „Fehlern“ lernen wir am meisten!

Bitte mitbringen: 3 für Sie typische Fotos (ausgedruckt).

4x mittwochs, 28.10., 11.11., 25.11. und 09.12.26, 18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 64

Z670

Bessere Fotos mit dem Smartphone – leicht gemacht*Julia Sanftl*

Smartphones sind heute immer dabei – und damit auch Ihre Kamera. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone optimal für gelungene Fotos nutzen. Sie lernen dessen wichtigste Kamera-Funktionen kennen und erhalten praktische Tipps zu Bildgestaltung, Licht und Motivwahl. Schritt für Schritt verbessern Sie Ihre Aufnahmen und entwickeln ein Gefühl für spannende Perspektiven und kreative Bildideen.

Bitte mitbringen: Smartphone.

2x montags, 28.09. und 12.10.26, 19.15 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 24

Z671

Experimentelle Fotografie – neue Wege des Sehens*Julia Sanftl*

Entdecken Sie Fotografie jenseits klassischer Regeln. Im Mittelpunkt steht das kreative Experimentieren mit Kamera, Licht und Technik. Sie lernen unterschiedliche Möglichkeiten kennen, bewusst ungewöhnliche und überraschende Bildwirkungen zu erzeugen – etwa durch Bewegung, Mehrfachbelichtung, Perspektivwechsel oder den Einsatz verschiedener Materialien und Techniken. Dabei geht es weniger um perfekte Bilder als vielmehr um Ausdruck, Kreativität und das Entwickeln einer eigenen Bildsprache. Der Kurs lädt dazu ein, gewohnte Sehweisen zu hinterfragen und Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel neu zu entdecken.

Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive, Blitz, Stativ.
4x montags, 05.10., 26.10., 09.11. und 23.11.26, 19.15 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 64 + Material Euro 10

→ Z005

200 Jahre Fotografie: Von den Anfängen bis zur Gegenwart

siehe Seite 8

200 Jahre Fotografie

Seit Joseph Niépce vor 200 Jahren das erste Foto schoss, hält die Fotografie fest, was sonst nur Erinnerung bliebe. Passend zu diesem runden Jubiläum präsentieren wir Ihnen in diesem Herbst ein reichhaltiges Angebot an Fotokursen – für alle, die das Sehen neu lernen möchten.

Fotonachmittage für Frauen*Barbara Jansen*

Fotografiert werden kann mit jedem Gerät, das es möglich macht, vom Handy bis zur Kamera. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, kleine Brotzeit. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Kurpark statt, bei Schlechtwetter im vhs-Haus.

Bad Aibling, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 24

Z672 – Einsteigerinnen

In diesem Grundkurs gehen wir intuitiv, ohne viel Technik, an das Thema Fotografie heran. Worauf muss ich achten, damit meine Bilder besser werden? Wie übersetze ich mein normales Sehen in ein bildhaftes Sehen und lerne mit jedem Bild dazu? Nach diesem Kurs haben Sie Ihr Handwerkszeug, dass Ihnen viele schöne Übungsstunden beschert!
Samstag, 03.10.26, 15.00 – 18.00 Uhr

Z673 – weiterführender Kurs

Wir machen eine Bestandsaufnahme und schauen, was mit Ihrem Equipment alles möglich ist. Bei einem gemütlichen Fotospaziergang tasten wir uns an die ersten Motive, wie Menschen und Natur, heran. Fragen kommen direkt beim Fotografieren auf und werden gleich in der Gruppe besprochen. Wir schauen uns die weibliche Herangehensweise an und finden sinnvolle Einstellungsmöglichkeiten der Kamera, um Bilder zu kreieren, die aus dem Herzen sprechen.

Samstag, 17.10.26, 15.00 – 18.00 Uhr

Z674

Fotovormittage – 65plus*Barbara Jansen*

Wir gehen in Ruhe an das Thema Fotografie und die Beherrschung der Technik heran. Wir lernen Tricks und Kniffe und nehmen uns Zeit. Nach diesem Kurs haben Sie Handwerkszeug, dass Ihnen viele schöne Übungsstunden beschert!

Fotografiert werden kann mit jedem Gerät, das es möglich macht, vom Handy bis zur Kamera.

Auf Wunsch und gemeinsamen Konsens sind bei schönem Wetter auch einzelne Termine im Freien möglich.

Bitte mitbringen: Fotoausrüstung.

5x mittwochs, ab 07.10.26, 09.30 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1
Euro 81

Z681

Seifen herstellen aus Pflanzenöl*Hildegard Huber*

Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute kommt die Seife aus der Drogerie oder dem Supermarkt und kaum jemand weiß noch, was genau in dem Waschstück enthalten ist. Die Dozentin demonstriert anschaulich die Herstellung von Seife und vermittelt dabei die Grundlagen der Seifenherstellung für den eigenen Haushalt. Eine praktische Mitarbeit der Teilnehmenden ist nicht vorgesehen. Selbst hergestellte Seifen eignen sich nicht nur zum Eigengebrauch, sondern auch 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.

Montag, 16.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Schülercafé
Euro 18

Weidenflechten*Angela Schreier*

vhs-Haus, Kunstraum
jeweils Euro 21

Z682

Weihnachtspyramide mit Stern

Flechten Sie aus Weiden eine Weihnachtspyramide mit Stern, die Sie nach Lust und Laune dekorieren, besonders schön wird sie mit einer Lichterkette. Weitere Sterne können gerne zusätzlich gefertigt werden. So dekorieren Sie geschmackvoll drinnen und draußen passend zur Adventszeit. In kleinerer Form ohne Stern im Garten umgekehrt in einen Baum gehängt eignet sich der Kegel auch als Meisenknödelhalter und wird sehr fleißig von unseren gefiederten Freunden besucht.

Bitte mitbringen: Baumschere, Zeitung, Materialgeld (je nach Verbrauch, ab ca. Euro 10).

Anmelde- und Stornoschluss: 12.10.26

Dienstag, 27.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr

Z683

Rankgitter

Flechten Sie aus Weiden schöne Rankhilfen oder verwenden Sie die dekorative Pyramide einfach als Gartendekoration oder Lückenfüller in Beeten. Bitte mitbringen: Baumschere, Topf oder Schüssel (mind. 15 cm hoch), Schnur (mind. 1,5 m lang), Zeitung, Geld für Weiden (Materialgeld je nach Verbrauch, ab ca. Euro 15).

Anmelde- und Stornoschluss: 17.01.27

Mittwoch, 03.02.27, 19.00 – 22.00 Uhr

Z684

Adventskranz binden*Nadin 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, 25.11.26, 18.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 16 + Material Euro 10



Z685 Deko-Kugel aus Draht

Annemarie Niedermeier

Aus einfachem Draht entsteht Schritt für Schritt eine große, stabile und eindrucksvolle Kugel. Durch das Formen von Drahtspiralen erhält die Kugel eine kunstvolle Struktur. Die Kombination aus handwerklicher Technik und kreativer Gestaltung macht diese Arbeit zu einem besonderen Erlebnis, bei dem aus schlichtem Material ein einzigartiges Kunstwerk entsteht. Mit einer Lichterkette oder Naturmaterialien im Inneren lässt sich die Kugel zusätzlich individuell verschönern und in Szene setzen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze, Seitenschneider, Rund- oder Flachzange, altes Handtuch/Geschirrtuch.

**2x mittwochs, 11.11. und 18.11.26,
18.00 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum**
Euro 35 + Material Euro 12

Z686 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 schönen individuellen Mustern.

**6x dienstags, 13.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr
(Vorbesprechung zu Woll- und Farbauswahl
sowie Musterbesprechung) und
20.10., 27.10., 10.11., 17.11. und 24.11.26,
18.00 – 20.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1**
Euro 88 (max. 8 Teilnehmende)

Z688 Freestyle-Häkeln – kreativ, intuitiv, einzigartig

Astrid Sohn

Voraussetzungen: Häkel-Grundkenntnisse
Entdecken Sie Häkeln neu mit der kreativen Wiederverwertung von Restwolle – frei, spielerisch und ohne feste Vorgaben. In diesem Kurs gestalten Sie Ihr persönliches Traumfänger-Halsstück als tragbares Kunstwerk oder ein individuelles Projekt wie Schal, Wanddeko oder Tasche/Yogamattenhülle. Sie kombinieren Garne nach Gefühl, probieren verschiedene Strukturen aus und entwickeln Ihre eigene kreative Handschrift. Inspiriert von Natur, Bildern oder persönlichen Lieblingsfarben entwickeln Sie Ihre eigene Farbwelt.

Bitte mitbringen: Restwolle, Häkelnadeln in 3 Größen (z. B. 3,5/6/8 mm), Schere, wenn vorhanden Stopfnadel.

**4x dienstags, ab 10.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3**
Euro 56

Keine Angst vor der Nähmaschine

Kathrin Hausinger

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 48 (max. 8 Teilnehmende)

Z691 – Intensivkurs für Anfänger

Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen: Wann verwende ich welchen Stich? Welche verschiedenen Nähte kann ich nähen? Wie versäubere ich? Wie verwende ich einen Schnittbogen und wie schneide ich den Stoff richtig zu? Wie setze ich einen Reißverschluss ein? Dabei nähen wir eine modische Kosmetiktasche in der Größe Ihrer Wahl mit Innenfutter und Reißverschluss.

3x dienstags, ab 06.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Z692 – Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten sowie an Personen, die bereits nähvertraut sind und ihre Leidenschaft für das Nähen wiederentdecken möchten. Wir nähen gemeinsam zwei Kissenvarianten. In das eine Kissen nähen wir einen Reißverschluss ein, das andere Kissen fertigen wir mit Knopfschließung. Dabei können die Kanten mit Paspel verziert werden.

3x dienstags, ab 10.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr

→ Z117 + Z118

Führung in der Blaudruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling

siehe Seite 12

Z693

Schmuck aus Baumwollstoffen

Andrea Ostermaier

Wir zaubern aus Resten von Baumwollstoffen wunderschönen und individuellen Schmuck. Die Stoffe glänzen unter der Glasfassung und werden so zu außergewöhnlichen „Hinguckern“. Die Schmuckstücke passen je nach Stoffauswahl zur Alltagskleidung, zum Dirndl oder zu festlicher Kleidung. Es kann individuell ein komplettes Schmuckset auch aus mehreren Einzelteilen hergestellt werden.

Material sowie Baumwollstoffe werden im Kurs zur Verfügung gestellt, gerne können Sie auch eigene Baumwollstoffe mitbringen.

Materialkosten (ca. Euro 2 bis 4 pro Schmuckteile, je nach Verbrauch) bitte im Kurs bezahlen.

**Samstag, 12.12.26, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 21

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

ULBER
RAUM AUSSTATTUNG

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

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

**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 leider nicht möglich.

Z700

Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 4 Jahren

Ursula Wagner

In dieser Turnstunde wirst du ganzheitlich und fantasievoll zum Bewegen und Spielen angeregt. Gemeinsam mit deinen Eltern übst du Klettern und Springen, lernst kleine Spiele kennen und entdeckst die Turnhallengeräte. Du nimmst Kontakt zu anderen Kindern auf, lernst durch Ausprobieren und machst vielfältige Erfahrungen. Deine Eltern erhalten in ungezwungener Atmosphäre wertvolle Anregungen, wie sie dich unterstützen und fördern können.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

10x montags, ab 21.09.26, 16.00 – 17.00 Uhr,

Alte Turnhalle an der Jahnstraße

Euro 87 (max. 8 Kinder)

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.

Kindertänzen für Kinder von ca. 3 bis 5 Jahren

Franziska Schewe

Bewegt euch zu altersgerechter Musik und erprobt kleine Tanzfolgen und habt mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert euch ganzheitlich in eurer Entwicklung. Der Kurs findet ohne Begleitung eurer Eltern statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

Z701

16x donnerstags, ab 24.09.26, 15.15 – 16.00 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

Z702

16x donnerstags, ab 24.09.26, 16.05 – 16.50 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

Z703

14x samstags, ab 26.09.26, 17.00 – 17.45 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 63

Z704

Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren

Gabriele Huber und Brigitte Paul

21.10.26: „Der größte Schatz der Welt“

18.11.26: „Alles vermurkst!“

16.12.26: „Im Winterwald“

20.01.27: „Der Schusch und der Bär“

17.02.27: „Das Neinhorn und die Schlangeweile“

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.

5x mittwochs, 21.10., 18.11., 16.12.26, 20.01.

und 17.02.27, 15.30 – 16.15 Uhr,

Rathaus, Marienplatz, 2. OG, großer Sitzungssaal

gebührenfrei – Anmeldung bei der Stadtbücherei

ist erforderlich, Telefon 08061 4901-140

Z705

Abenteuer Turnhalle für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Petra Scherer und Ursula Wagner

Eure ersten Schritte als junge Abenteurer in der Turnhalle sind eingebunden in einer Geschichte. Bewegungslieder, Spiele und vor allem Geräte-Erlebnislandschaften bringen euch mit Spaß zum Klettern, Balancieren und Springen, Rollen, Rutschen und Schwingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

12x freitags, ab 25.09.26, 14.15 – 15.15 Uhr,

Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 76

Z706

Kreative Wichtel für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Simone Cayé

Ihr arbeitet mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen ohne Ergebniszwang mit Fantasie und sinnlichen Erfahrungen. Ihr begreift die Unterschiede von Materialien wie Ton, Draht, Papier, Holz, Kleister, Farbe ...

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Bastelkleber.

6x montags, ab 07.12.26, 16.30 – 18.00 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 72 (max. 8 Kinder) + Material Euro 14

Z707

Hip-Hop für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Gianna Berrera

Im Hip-Hop-Kurs tanzt ihr zu cooler, kindgerechter Musik. Spielerisch lernt ihr die ersten Hip-Hop-Moves und einfache Choreografien. Dabei trainierst du dein Rhythmusgefühl, wirst beweglicher und stärkst dein Selbstvertrauen – und das alles mit ganz viel Spaß und Energie!

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

12x montags, ab 28.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

Kleine Forscher, große Entdeckungen – (Groß-) Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Bist du bereit für ein echtes Abenteuer im Labor?

In diesem Kurs wirst du mit einer erwachsenen Begleitperson zum Entdecker! Wir gehen den Geheimnissen der Natur auf den Grund: Warum sprudelt der Vulkan? Wie baut man eine Rakete im Wasser? Und kann man mit Nüssen zaubern? Gemeinsam führen wir spannende Experimente durch, die zischen, knallen oder verblüffen. Du lernst, wie man wie ein echter Wissenschaftler arbeitet – mit Fingerspitzengefühl, Beobachtungsgabe und ganz viel Neugier. Teilnahme nur mit erwachsener Begleitperson möglich.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Getränk, Stifte, Kleber, Tupperdose.

vhs-Haus, Kunstraum

Z708

Monsterspucke und Schüttelzauber

2x montags, 21.09.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Euro 27 pro Kind + Material Euro 10

Z7081

Wasser ist zum Waschen viel zu schade

3x montags, ab 05.10.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Euro 41 pro Kind + Material Euro 15

Z7082

Luftballonexperimente für Neugierige

3x montags, ab 09.11.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Euro 41 pro Kind + Material Euro 15

Z7083

Matschküche für junge Forscher

3x montags, ab 30.11.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Euro 41 pro Kind + Material Euro 15

Z7084

Farbenspaß für experimentelle Kids

4x montags, ab 11.01.27, 14.30 – 16.00 Uhr

Euro 54 pro Kind + Material Euro 20

Z709

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.

Samstag, 12.12.26, 13.00 – 15.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 5

Euro 20 + Material Euro 5



Wir fördern Zukunftschancen

Unsere Leistungen

- 195 € jährlich für Schulbedarf
- Angemessene **Lernförderung**
- **Klassenfahrten** in der Schule
- Eintägige **Ausflüge** in Kindergarten und Schule
- **Gemeinschaftliches Mittagessen** in Kindergarten, Schule und Hort
- 15 € monatlich zur **Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben** (z. B. Sportverein, Musikschule)
- **Schülerbeförderung** (bei Ablehnung vom Landratsamt)

**Bildungs-
und
Teilhabe-
paket**

*Jetzt informieren
und beantragen!*

www.jobcenter-landkreis-rosenheim.de

Mit dem Bildungs- und Teilhabepaket unterstützen wir Familien mit geringem Einkommen bei den Kosten für Schule, Freizeit und Gemeinschaft. Sie beziehen Grundsicherung nach dem SGB II? Dann sprechen Sie uns einfach an – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Z710 Kürbisschnitzereien für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Bettina Sedlmair

Damit sich die Sauerei zuhause in Grenzen hält, schnitzt ihr heute gemeinsam mit einem Erwachsenen euren Kürbis. Ob Gesicht oder Muster – alles ist möglich. Besonders beliebt ist dabei der Akkubohrer als kreatives Werkzeug. Am Abend könnt ihr eure Kürbisse dann direkt vor der Haustür zum Leuchten bringen.

Bitte mitbringen: Kürbis, Kugelschreiber, Schere, Messer, falls vorhanden Akkubohrer.
Samstag, 24.10.26, 09.00 – 10.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum
Euro 12

Z711 Halloweenbasteln für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Geister, Kürbisse, Skelette ... es gibt genug Motive, um eine schaurige Deko zu gestalten.

Bitte mitbringen: Schere und Bleistift.
Samstag, 24.10.26, 10.45 – 12.15 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum
Euro 12 + Material Euro 2

Z712 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 taucht ihr spielerisch in die Schönheit der englischen Sprache ein und entwickelt ein starkes Sprachgefühl.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Klebestift, Schere, Getränk.
10x donnerstags, ab 01.10.26, 15.00 – 15.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1
Euro 53 + Material Euro 3

Z713 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.
Samstag, 12.12.26, 16.30 – 18.30 Uhr,
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 16 + Material Euro 1

Z714 Kindertanzen für Kinder von ca. 6 bis 9 Jahren

Franziska Schewe

Beim Kindertanzen bewegt ihr euch zu altersgerechter Musik und erprobt kleine Tanzfolgen und habt mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert euch ganzheitlich in eurer Entwicklung. Der Kurs findet ohne Begleitung eurer Eltern statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.
16x donnerstags, ab 24.09.26, 14.25 – 15.10 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 72

Z715 Abenteuer Turnhalle für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Petra Scherer und Ursula Wagner

Hier findet euer natürlicher Bewegungsdrang ausreichend Raum. Neben sportlichen und motorischen Grundlagen werden bereits die ersten gezielten Übungen an Geräten vermittelt. Spiel- und Sportgeräte wie z. B. Ball, Reifen, Schwungtuch etc. kommen zum Einsatz. Einen großen Raum nimmt das gemeinsame Spiel ein. Dabei stellen sich Mannschaftsgeist, ein gutes Körpergefühl und beste Laune fast wie von selbst ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.
12x freitags, ab 25.09.26, 15.15 – 16.15 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 76

Theater- und Schauspiel für Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren

Elena Weingärtner

Macht eine neue, einzigartige Erfahrung! Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: Jeder wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch wird euer Selbstbewusstsein und auch eure soziale Kompetenz gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.
vhs-Haus, Vortragsraum
jeweils Euro 29

Z716 
Dienstag, 03.11.26, 09.30 – 13.30 Uhr,

Z717
Samstag, 12.12.26, 09.30 – 13.30 Uhr

Z718 
Donnerstag, 11.02.27, 09.30 – 13.30 Uhr

Flötenzauber für Kinder ab 6 Jahren

Christine Becker

In diesem fröhlichen Musikkurs entdeckt ihr die Welt der Flöte! Schritt für Schritt lernt ihr, einfache Melodien auf der Flöte zu spielen und bekannte Kinderlieder mitzusingen. Musik macht gemeinsam am meisten Spaß: Wir üben kleine Stücke, einfache Rhythmen und die wichtigsten Griffe auf der Flöte. So entstehen kleine musikalische Erfolge.

Bitte mitbringen: Flöte (einfache Griffweise, gerne aus Kunststoff), Buch „Der Blockflötenspatz Band 1“, Schnellhefter.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 110

Z719
Anfänger
11x donnerstags, ab 08.10.26, 14.15 – 15.15 Uhr

Z720
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
11x donnerstags, ab 08.10.26, 15.30 – 16.30 Uhr

Z721 Collage-Atelier für kleine Künstler:innen ab dem Grundschulalter

Melek Demir

Im Collage-Atelier entdeckst du die Welt der Bilder auf ganz neue Weise. Du gestaltest deine eigenen fantasievollen Kunstwerke, z. B. mit Zeitschriften-ausschnitten, marmoriertem Papier, buntem Ton- und Transparentpapier, alten Postkarten, Verpackungen oder Naturmaterialien wie Blättern und Blüten.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften, Radiergummi, Schere, Kleber.
Samstag, 17.10.26, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum
Euro 24 + Material Euro 10

Experimentier-Club für Grundschulkinder – entdecke die Magie der Wissenschaft!

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Hast du dich schon mal gefragt, wie man Blitze zählt oder warum Schleim so herrlich glibbert? Wir verwandeln die vhs in ein spannendes Forschungslabor und lüften die Geheimnisse des Alltags. Ob wir Raketen steigen lassen oder unsichtbare Tinte brauen – hier ist Selbermachen angesagt! Du lernst, wie man mit einfachen Mitteln verblüffende Effekte erzielt und wie die Welt um uns herum funktioniert.

vhs-Haus, Kunstraum

Z722 Ei ... ei ... ei ... Monsterspaß und Zauberei

2x montags, 21.09.26, 16.05 – 17.35 Uhr
Euro 24 + Material Euro 10

Z7221
Wie? Was? WASSER! Wirklich?!
3x montags, ab 05.10.26, 16.05 – 17.35 Uhr
Euro 36 + Material Euro 15

Z7222
Verblüffende Luftballonexperimente
3x montags, ab 09.11.26, 16.05 – 17.35 Uhr
Euro 36 + Material Euro 15

Z723 Korkenstempel-Workshop für Kinder ab 7 Jahren

Mirjam Domes

In diesem Workshop basteln wir unsere eigenen Stempel aus Korken! Du schnitzt die Korken und klebst dann den passenden Stempelgummi darauf. Dann kannst du richtig kreativ werden. Du bedruckst und bemalst Post- und Klappkarten ganz wie du möchtest. Wichtig ist, dass du schon gut mit scharfen Messern umgehen kannst. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe).

Anmelde- und Stornoschluss: 24.09.26
Dienstag, 29.09.26, 15.30 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum
Euro 39 (inkl. Material)

Z724

Kreativwerkstatt für kleine Künstler:innen ab 7 Jahren: Funkelnde Fantasie – winterliche Kartenkunst

Timea Kali

Willkommen in der winterlichen Welt der Kartenkunst! Mit leuchtenden Farben, funkelnden Details und vielen kreativen Materialien gestaltet ihr eure eigenen Winter- und Weihnachtskarten. Spielerisch lernt ihr neue Techniken kennen, probiert euch aus und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

Samstag, 14.11.26, 09.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Material Euro 15

Z725

Kinderfotokurs „Fotoluchs“ für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Barbara Jansen

Die Fotoluchs machen sich gemeinsam auf die Suche nach Farben und Linien. Wir tasten uns an die ersten Motive heran und lernen das erste fotografische Sehen kennen. Wir lernen auch, was alles möglich ist, um das Beste aus einem Bild herauszuholen. Es geht um die spannende Suche nach Motiven und das nebenbei Erlernen der ersten fotografischen Grundlagen. Bitte mitbringen: aktuelle Fotoausrüstung/Smartphone, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit, Getränk.

Freitag, 22.01.27, 14.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 24

Z726

Ebru: Farben tanzen auf dem Wasser – für Kinder ab 7 Jahren

Faruk Muhammet Demir

Stell dir vor, du malst nicht auf Papier, sondern direkt auf Wasser! Beim Ebru-Workshop darfst du genau das ausprobieren. Du tropfst leuchtende Farben in eine mit Wasser gefüllte Schale, ziehst mit feinen Stäbchen Muster hinein und siehst, wie sich die Farben auf magische Weise verbinden. Dein Kunstwerk wird dann vorsichtig auf Papier übertragen. Kreativität kennt viele Sprachen: Da im Kurs viel gezeigt, ausprobiert und gemeinsam gearbeitet wird, funktioniert die Verständigung auch ohne perfekte Deutschkenntnisse des Dozenten erfahrungsgemäß sehr gut.

Samstag, 26.09.26, 14.00 – 16.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 16 + Material Euro 15

Z727

Kalligrafie für Kinder ab der 3. Klasse – Buchstaben zaubern macht Spaß!

Faruk Muhammet Demir

In diesem Kurs lernst du, wie du mit Feder, Brushpen oder Filzstift richtige Kunstwerke aus Buchstaben zaubern kannst. Gemeinsam probieren wir verschiedene Schriften aus, gestalten bunte Namensschilder, Glückwunschkarten oder kleine Poster. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse – nur Freude am Schreiben, Malen und Gestalten. Kreativität kennt viele Sprachen: Da im Kurs viel gezeigt, ausprobiert und gemeinsam gearbeitet wird, funktioniert die Verständigung auch ohne perfekte Deutschkenntnisse des Dozenten erfahrungsgemäß sehr gut.

8x mittwochs, ab 23.09.26, 16.30 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 84 + Material Euro 10

Z728

Kleine Ingenieure, süße Konstruktionen! für Kinder ab der 3. Klasse

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Seid ihr bereit für ein süßes Bau-Abenteuer? In diesem Kurs werdet ihr zu kleinen Architektur-Entdecker:innen und geht den Geheimnissen der Statik auf den Grund: Wie baut man stabile Häuser aus Waffeln und Zuckerguss? Ihr konstruiert eigene Knusper-Villen, die nicht nur kreativ, sondern auch erstaunlich stabil sind. Dabei denkt ihr wie echte Bauprofis – mit Spaß am Tüfteln, Ausprobieren und Gestalten.

Montag, 21.12.26, 15.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 16 + Material Euro 7

Z729

Goldene Sternenwelt – Schneiden, Staunen, Gestalten – Kreativkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Christine Becker

Aus wunderschön glänzendem Goldpapier schneidest du verschiedene Mustersterne aus. Dabei kannst du kreativ werden und unterschiedliche Formen und Muster ausprobieren – von einfach bis richtig filigran. Jeder Stern wird einzigartig und funkelt im Licht besonders schön. Am Ende entstehen viele kleine und große Sterne, die du verschenken oder als festliche Weihnachtsdeko verwenden kannst. Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Lineal 30 cm.

Freitag, 11.12.26, 15.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 16 + Material Euro 2

Z730

Funkelnder Weihnachtsbaum aus Papier – Flechten & Gestalten – Kreativkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Christine Becker

In diesem Kurs gestaltest du eine festliche Weihnachtsarbeit aus Papier. Du färbst Papierstreifen in Rottönen und lernst eine einfache Flechttechnik kennen, aus der ein dekorativer Hintergrund entsteht. Darauf setzt du einen ausgeschnittenen Tannenbaum und verzierst ihn mit kleinen Kerzen und goldenen Lichtpunkten. So entsteht ein stimmungsvolles Bild, das perfekt zur Adventszeit passt.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Lineal 30 cm.

2x freitags, 27.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr und
04.12.26, 15.00 – 16.30 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 28 + Material Euro 2

Z731 

Upcycling-Workshop: Tetra-Pak-Druck für Kinder ab 8 Jahren

Mirjam Domes

Lust auf Kreativität in den Herbstferien? Hier zauberst du mit einer leeren Saftpackung ein kleines Kunstwerk! Du machst aus Tetra Paks Druckplatten, indem du die Verpackungen säuberst, zuschneidest und dann dein Kunstwerk einritzst. Danach wird es mit Farbe bestrichen und mit Hilfe einer Nudelmaschine gedruckt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Getränk, Brotzeit.

Anmelde- und Stornoschluss: 29.10.26

Dienstag, 03.11.26, 09.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 68 (inkl. Material)

Z732 

Baustein-Druck – Kreativ-Workshop für Kinder ab 8 Jahren

Mirjam Domes

Du steckst zuerst Muster und Formen aus Bausteinen zusammen. Danach rollst du mit einer Farbwalze Farbe darauf und druckst sie auf Papier. So entstehen tolle Kunstwerke oder Grußkarten. Die geometrischen Formen machen deine Bilder besonders und sehen richtig künstlerisch aus. Keine Sorge, du brauchst keine Vorkenntnisse und die Materialien sind alle in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Getränk, Brotzeit.

Anmelde- und Stornoschluss: 29.10.26

Freitag, 06.11.26, 09.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 68 (inkl. Material)

Z733

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

Claudia Tritschler-Illigmann

Mit einer geführten Traumreise wirst du eingeladen, in Kontakt mit dir und deinem Krafttier zu kommen. Diese besonderen Tiere dienen als Mittler, die eine tiefe Verbindung zu euren eigenen Fähigkeiten, Talenten und eurer Einzigartigkeit herstellen. Indem ihr die Weisheit eures Krafttieres erfahrt, lernt ihr, eure innere Stärke zu erkennen. Ob beim Einschlafen, bei Schüchternheit, bei Geschwisterstreit oder bei Prüfungsangst – das Krafttier wird zu einem verlässlichen Begleiter, der dir in schwierigen Momenten zur Seite steht.

Zusätzlich drückst du durch Malen mit Acryl oder Wachsmalstifte oder Gestalten mit Ton deine Erfahrungen aus und vertieft das Erlebte.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Isomatte, Getränk.

Samstag, 28.11.26, 10.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 8

**Z734
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.

**12x freitags, ab 25.09.26, 16.45 – 17.45 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum**

Euro 72



**Z735
Trommel-Bau für Kinder ab 9 Jahren**

Christine Becker und Ingeborg Benninghoven
In diesem kreativen Kurs bastelst du deine eigene Trommel aus alten Papierrollen! Gemeinsam spannen wir Brotzeitpapier als Trommelhaut darüber und gestalten deine Trommel anschließend bunt und ganz nach deinen Ideen. Mit Farben und Mustern wird jede Trommel einzigartig. Zum Abschluss probieren wir natürlich gemeinsam aus, wie sie klingt! Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Getränk, Brotzeit.

**3x freitags, 23.10., 13.11. und 20.11.26,
15.00 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 36 + Material Euro 3

**Z736
Werde zum Foto-Profi:
Deine Reise durch die Linse! –
für Kinder ab 9 Jahren**

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Hast du Lust, die Welt neu zu entdecken und coole Fotos zu machen? In diesem Kurs wirst du zum Foto-Profi! Du gehst auf Motivsuche und erfährst, wie deine Bilder spannende Geschichten erzählen. Du erlernst einfache Tricks, damit deine Fotos richtig lebendig wirken. Egal ob Smartphone oder Kamera – wir probieren alles gemeinsam aus.

Vorkenntnisse brauchst du keine, nur Spaß am Ausprobieren!

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Fotogerät (Digitalkamera, Handy oder Tablet, jeweils voll geladen und/oder mit Ersatzbatterien oder Ladegerät), Stifte, Malkasten, Pinsel, Schwamm, Lappen, Strohhalme, Schere, Kleber, Brotzeit, Getränk.

**Mittwoch, 18.11.26, 08.30 – 13.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 40 + Material Euro 5

**Z737
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 06.10.26, 16.30 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 126 + Material Euro 5

**Z738 Zeichnen mit Spaßfaktor –
Zeichenabenteuer für Kinder
von 10 bis 14 Jahren**

Astrid Sohn

In diesem Workshop geht es auf eine kreative Entdeckungsreise – ganz ohne Vorkenntnisse, nur mit Lust auf Ausprobieren und Neugier. Wir lösen uns vom reinen Abzeichnen und suchen deinen eigenen Zeichenstil. Dabei entdeckst du, wie viele Möglichkeiten in einer einfachen Linie stecken. Mit Experimenten zu Drucktechniken und Materialien entstehen Bilder, die nicht nur gezeichnet, sondern „entdeckt“ werden. Fehler sind erlaubt – oft entstehen daraus die besten Ideen.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Bleistifte, Federmäppchen, Buntstifte, Radiergummi, Wachsmalkreide, Zeichenblock, Wasserfarben, Pinsel, Brotzeit, Getränk.

**Donnerstag, 05.11.26, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 24 + Material Euro 8

**→ Z122
Himmelsspaziergang – Führung
in der Sternwarte Rosenheim für
Erwachsene und Familien mit
Kindern ab ca. 10 Jahren**

siehe Seite 12

**Z739
Fotokurs für Teenager
von 11 bis 16 Jahren**

Barbara Jansen

Keine lahme Theorie, sondern learning by doing – wir besprechen die Themen Licht, Farben und Linien, um diese gleich beim Fotografieren im Freien und in der Natur einzusetzen. Die zwei Hauptthemen sind die Portraitfotografie sowie das intuitive Fotografieren wie z. B. in der street photography oder nature photography. Lasst eurer Kreativität völlig freien Lauf!

Bitte mitbringen: Fotoausrüstung/Smartphone, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit, Getränk.

**Freitag, 20.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr,
Treffpunkt: vhs-Haus, Heubergstraße 2**

Euro 30

**Z740
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. Kooperationsveranstaltung mit dem Schachklub Bad Aibling.

**15x freitags, ab 25.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2**

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

**→ Z147
Selbstverteidigung für Frauen
ab 16 Jahre**

siehe Seite 14



**Besuchen Sie unsere
Klubabende!**

Dienstags ab 19:30

Alternierend, gerade KWs im Mareiskeller,
Rosenheimerstraße 8 Kolbermoor,
ungerade KWs im DBBC, Dietrich-
Bonhoeffer-Straße 28, Bad Aibling

Kinderschach (außer in den Ferien oder an Feiertagen):
Freitags 17:00-18:00 vhs Bad Aibling, Heubergstraße 2, Parterre
Freitags 18:00-19:00 Mareiskeller, Rosenheimerstr. 8 Kolbermoor

Jeden letzten Dienstag im Monat (auch in den Ferien)
offenes Blitzturnier um 19:30.

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

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

**FÜR
MORGEN**

BEGEGNUNGEN



vhs Bad Feilnbach

Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-411 und -412
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:**

03.10.26 Tag der Deutschen Einheit
02.11.26 – 08.11.26 Herbstferien
18.11.26 Buß- und Betttag
24.12.26 – 10.01.27 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.

Ermäßigungen (auf Anfrage)

Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte:
30 % auf einen Kurs pro Semester (max. Euro 30)

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
- Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
- Grundschule Au, Schulweg 7
- Schafwollspinnerei Höfer,
Litzldorf, Schwarzlackstraße 6

Vorträge und Einzelveranstaltungen



TA000-R Live-Reportage: Kanada und Alaska

Pascal Violo

KANADA ALASKA Into the Wild – Die Sehnsucht nach Abenteuer und unberührter Natur führt den Reisejournalisten Pascal Violo in den hohen Norden Amerikas. In den majestätischen Rocky Mountains hält der Fotograf beeindruckende Augenblicke mit seiner Kamera fest und taucht tief in die faszinierende Wildnis des Denali-Nationalparks ein. Dort erlebt er riesige Grizzlys aus nächster Nähe und umrundet mit einem kleinen Propellerflugzeug den Gipfel des „kältesten Berges der Welt“. Gemeinsam mit seiner Familie segelt er durch die abgelegene Inselwelt im Südosten Alaskas, begleitet von Buckelwalen und umgeben von spektakulären Küstenlandschaften. Anschließend paddelt Pascal Violo 800 Kilometer mit dem Kanu auf dem Yukon durch die farbenprächtigen Wälder Kanadas. Nach der Passage der legendären Stromschnellen der Five Finger Rapids folgt er im historischen Dawson City den Spuren der Goldsucher und entdeckt die Geschichte des großen Goldrauschs.

Eine packende Live-Reportage über Freiheit, Wildnis und das Abenteuer, sich auf das Unbekannte einzulassen.

Anmelde- und Stornoschluss: 11.01.27

Samstag, 23.10.27, 19.00 – 21.00 Uhr

Heimgartensaal Bad Feilnbach, Gartenstraße 8

Euro 15



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



TA001-K Historische Stadtführung Bad Tölz

Andrea Mayr

Entdecken Sie die reizvolle Altstadt von Bad Tölz und tauchen Sie in ihre spannende Vergangenheit ein. Auf einem Spaziergang, der unter anderem entlang der Marktstraße führt, erfahren die Teilnehmenden Interessantes über historische Gebäude, die traditionsreiche Lüftlmalerei, den Handel früherer Zeiten und das Leben der Menschen von einst. Anschauliche Geschichten und interessante Einblicke machen die Führung zu einem besonderen Erlebnis. Es besteht die Möglichkeit zu einer An- und Rückfahrt mit dem Alpenbus X380 ab Bad Feilnbach.

Samstag, 24.10.26, 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: P10 am Isarkai gegenüber Fritzplatz, Bad Tölz

Euro 10



TA002-K Wanderung auf den Stadlberg

Rosmarie Rupp

Die Anreise erfolgt mit dem Alpenbus nach Miesbach. Die abwechslungsreiche Rundwanderung führt durch die Grünanlage „Riviera“, über Wiesen und lichte Waldwege zum Stadlberg. Schöne Ausblicke und die typische oberbayerische Landschaft begleiten den Weg. Höhepunkt ist die Kapelle mit der Stadlbergalm, die zu einer Rast einlädt. Der Rückweg verläuft auf reizvollen Wegen talwärts, vorbei an Höfen und Naturdenkmälern, entlang der Schlierach zurück zum Miesbacher Bahnhof. Einkehr in der Stadlbergalm oder im Café Hasi Miesbach möglich. Brotzeit und Getränke können mitgebracht werden. Kooperationsveranstaltung mit der Kur- und Gästeförderung Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an den Kooperationspartner zu.

Mitzubringen: festes Schuhwerk und Kondition für ca. 9 km und 250 Höhenmeter.

Anmeldung erforderlich!

Sonntag, 11.10.26, 10.45 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Bad Feilnbach, Rathausplatz 1

Euro 5 (Barzahlung bitte passend direkt vor Ort)

TA003 Vortrag: Erbrecht und Testamentsgestaltung

Dr. Max Ehrl

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

Mittwoch, 20.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 5

TA004

Vortrag: Aktiv im Ruhestand

Harald Neubauer

Viele Seniorinnen und Senioren der Babyboomer-Generation möchten auch im Ruhestand aktiv bleiben und ihre langjährig erworbenen Kompetenzen weiterhin einbringen – sei es im Ehrenamt oder in einer bezahlten Tätigkeit (Minijob, Teilzeit oder Vollzeit), etwa um die Rente finanziell aufzubessern. Häufig stellt sich dabei die Frage nach einer zeitgemäßen Bewerbung sowie nach dem Umgang mit digitalen Bewerbungsverfahren. Der Vortrag zeigt Wege auf, wie ein aktiver Wiedereinstieg gelingen kann – mit neuen Perspektiven für Engagement, Teilhabe und zusätzliche Einkommensmöglichkeiten im Ruhestand.

Inhalte sind u. a.:

- aktuelle Studienergebnisse
- der regionale Arbeitsmarkt
- Beschäftigungsformen (Ehrenamt, Minijob, Teilzeit, Vollzeit)
- rechtliche Rahmenbedingungen (u. a. Aktivrentengesetz, Teilzeit- und Befristungsgesetz)
- Einstiegsmöglichkeiten und Hinzuverdienstgrenzen
- sowie weitere praxisnahe Informationen

Samstag, 23.01.27, 09.30 – 12.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 5

TA005

Vortrag: Medienerziehung

Sebastian Kurz

Begleiten statt Verbieten – Medienkompetenz in der Familie stärken. Smartphones, Tablets und künstliche Intelligenz sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Für Eltern bringt diese digitale Dauerpräsenz oft große Verunsicherung und tägliche Diskussionen mit sich. Dieser Vortrag bietet Ihnen Orientierung im digitalen Wandel und zeigt Wege auf, wie Sie Ihr Kind kompetent und gelassen begleiten können.

Die Schwerpunkte des Abends:

- Der Ist-Stand: Was machen Jugendliche heute online? (Soziale Netzwerke, Gaming und die rasant wachsende Nutzung von KI-Tools).
- Nutzungszeiten im Fokus: Wie lange sind Teenager tatsächlich online und welche Richtwerte machen im Alltag wirklich Sinn?
- Konkrete Handlungsempfehlungen: Wie reagiere ich bei Konflikten? Wie schaffen wir medienfreie Zonen?
- Praktische Werkzeuge: Vom gemeinsamen Aushandeln von Regeln bis hin zu sinnvollen technischen Filtereinstellungen.

Ziel des Vortrags ist es nicht, Medien zu verteufeln, sondern Ihnen das nötige Werkzeug an die Hand zu geben, um die Medienkompetenz Ihres Kindes zu stärken und gleichzeitig für einen gesunden Ausgleich im Familienalltag zu sorgen.

Donnerstag, 28.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 10

TA006

Vortrag: Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegestützpunkt Rosenheim

Die Pflegeversicherung bietet vielfältige Unterstützungsleistungen. Doch welche kommen infrage und wie lassen sie sich kombinieren? Der Vortrag vermittelt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Leistungen, informiert über die jeweiligen Voraussetzungen und zeigt auf, welche Möglichkeiten der Unterstützung Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zur Verfügung stehen.

Dienstag, 27.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

gebührenfrei



TA007K-KG1 – TA007K-KG2

„Herbstliches Moorallerlei“ in der Sterntaler Filze – geführte Moorwanderung

Moorwanderteam Bad Feilnbach

Eintauchen in die natürliche und faszinierende Kulturlandschaft eines Hochmoors. 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 Gästeförderung Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die Kur- und Gästeförderung zu. Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk tragen (die Wanderung findet auch bei Regen statt).

Mittwoch, 07.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 31.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf

jeweils Euro 5 (Barzahlung bitte passend direkt vor Ort)

TA008-A

Eine Entdeckungsreise zu Sternbildern und Planeten – Orientierung am Sternenhimmel

Oliver Winkler

In diesem Kurs lernen Familien mit Kindern ab 8 Jahren, wie man sich am Nachthimmel orientiert, Sternbilder erkennt und die Wanderung der Planeten durch den Tierkreis verfolgt. Mit drehbarer Sternkarte und einfachen Apps finden wir bekannte Sternbilder und weitere spannende Himmelsobjekte. Im Planetarium erleben Sie einen beeindruckenden Sternenhimmel, wie er durch Lichtverschmutzung heute kaum noch sichtbar ist. Ein Abend voller Aha-Momente für die ganze Familie!

Samstag, 21.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Volkssternwarte München, Eingang:

Gisela-Stein-Straße/Ecke Ludwig-Jung Bogen

Euro 15 – Erwachsene

Euro 10 – Kinder

TA008-B

Unsere (neue) kosmische Heimat

Oliver Winkler

Begeben Sie sich mit Ihrer Familie auf eine spannende Reise durch unser Sonnensystem und darüber hinaus! Gemeinsam entdecken wir die Sonne, ferne Sterne und ihre Planeten. Gibt es irgendwo eine zweite Erde? Welche Bedingungen braucht ein Planet, damit Menschen dort leben könnten? Spielerisch und verständlich erkunden wir die Besonderheiten unserer Nachbarplaneten und fragen: Könnte eine neue Heimat vielleicht näher sein, als wir denken? Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Samstag, 30.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr

Volkssternwarte München, Eingang:

Gisela-Stein-Straße/Ecke Ludwig-Jung Bogen

Euro 12 – Erwachsene

Euro 8 – Kinder

TA009K-BA1

Werksführung Bernbacher Nudeln in Hohenbrunn – Wie entsteht die Nudel?

Erleben Sie eine exklusive Führung durch eines der modernsten, noch familiengeführten Nudelwerke Europas. In den Werkshallen verfolgen Sie die Herstellung der Teigwaren von der Rohstoffannahme bis zur fertig verpackten Nudel. Dabei erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte des Familienunternehmens sowie zu Lebensmittelkontrollen. Die Führung endet im Werksverkauf, wo Sie Produkte zu vergünstigten Preisen erwerben können; ein Gutschein über Euro 5 ist in der Kursgebühr enthalten. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.11.26

Mittwoch, 25.11.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 10

TA009K-BA2

„Alles geregelt?“ – Welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge?

Robert Strauhs

Die Beschäftigung mit dem Tod ist nicht einfach. Wie möchte ich einmal bestattet werden? Wie und wo soll man meiner gedenken? Wie kann ich meine Angehörigen entlasten und wer trägt die Kosten? Die geplante Realisierung einer Bestattungsvorsorge wirft viele Fragen auf. Hier geht es nicht nur um den Ort und Rahmen der Bestattung, sondern auch um die finanzielle Absicherung. Für Ihre Entscheidungsfindung erhalten Sie viele Informationen an die Hand. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch offene Fragen zu klären. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu.

Mittwoch, 11.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr

Bad Aibling, vhs-Haus, Vortragsraum,

Heubergstraße 2

Euro 10

TA010-K

Gedenkwald Naturbestattungen – Führung in Au bei Bad Feilnbach

Michael Hartl

Der Gedenkwaldgarten bietet eine einzigartige Möglichkeit der Bestattung inmitten einer idyllischen Parkanlage. Während der Führung erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich über diese besondere Form der letzten Ruhe zu informieren. Zudem werden die verschiedenen Möglichkeiten der Bestattung sowie die Regelungen zur eigenen Bestattungsvorsorge erläutert. Egal ob Baum-, Wiesenbestattung, Beisetzung der Urne am Wasser oder im Rosengarten – der Gedenkwaldgarten bietet Raum für persönliche Wünsche und Erinnerungen.

Freitag, 13.11.26, 14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

TA011-A – TA011-C

Die Natur im Jenbachtal im Wandel der Jahreszeiten

Martin Walter

Das Jenbachtal bei Bad Feilnbach ist zu jeder Jahreszeit ein besonderes Stück Natur. In dieser Führungsreihe können Sie den Wandel von Landschaft, Pflanzen und Tieren im Lauf des Jahres miterleben – mit offenem Blick für das, was die Natur uns zeigt.

Weitere Informationen zur Wanderung:
250 Höhenmeter, Wegstrecke 7 km. Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr.
Treffpunkt: vhs-Gebäude (Parkplatz), Bahnhofstr. 9
jeweils Euro 10

TA011-A – Sonntag, 04.10.26, 08.00 – 11.00 Uhr
TA011-B – Sonntag, 08.11.26, 08.00 – 11.00 Uhr
TA011-C – Sonntag, 06.12.26, 08.00 – 11.00 Uhr
TA011-D – Sonntag, 24.01.27, 08.00 – 11.00 Uhr

TA012-K

Schlossbesichtigung in Neubuern

Ulrike Gierlinger

Wo der Inn das Voralpenland verlässt, liegt weit hin sichtbar das Schloss Neubuern mit dem Internatgymnasium. In dessen prunkvollem, für Kammermusik idealen Festsaal, finden seit 1970 die „Konzerte Schloss Neubuern“ 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. In dieser Zeit verlieh auch die sogenannte „Neubeurer Woche“ mit so bekannten Besuchern wie den Dichtern Hugo von Hofmannsthal, Rudolf Borchardt und Annette Kolb, dem Jugendstil Architekten Henry van de Velde, dem Maler Franz von Stuck besonderen künstlerischen Glanz. 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, 23.10.26, 16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!
Euro 8 – Erwachsene
Euro 4 – Kinder ab 10 Jahren
Barzahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich

TA013

Führung beim „Kaktus Michi“ – Nachhaltiges Gärtnern im Herbst und Winter

Michael Kiessling

Michael Kiessling nimmt uns auch in der Herbst- und Winterveranstaltung mit in die faszinierende Welt eines zukunftsfähigen Gärtnerns. Im Mittelpunkt stehen diesmal die besonderen Herausforderungen und Chancen der kalten Jahreszeit in naturnahen und klimaangepassten Gärten.

Anhand verschiedener Potentialflächen rund um Haus und Garten zeigt „Kaktus Michi“, wie sich selbst in Herbst und Winter wertvolle Lebensräume für Insekten und andere Nützlinge erhalten und gestalten lassen. Vorgestellt werden einfache und kostengünstige Möglichkeiten zur wintergerechten Gestaltung mit Kakteen, trockenheitsverträglichen Pflanzen und strukturreichen Gartenbereichen. Themen der Führung sind unter anderem winterfeste Steppengärten, bepflanzen Wände und Dächer in der kalten Jahreszeit, Überwinterungsmöglichkeiten für Pflanzen sowie die Pflege eines selbstreinigenden Teichs im Herbst und Winter. Dabei wird deutlich, wie nachhaltige Gartenräume auch außerhalb der Blütezeit ökologisch wertvoll und attraktiv bleiben können.

Samstag, 10.10.26, 13.00 – 14.30 Uhr
Pittenhart – der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 8



TA014-K

Klangvolle Führung im Kloster Seeon

Andrea Wittmann

Begeben Sie sich auf eine besondere Reise durch die mehr als tausendjährige Geschichte des Klosters Seeon. Die Seeoner Kirchenmusikerin Andrea Wittmann begleitet Sie auf einem Rundgang durch die bewegte Vergangenheit dieses traditionsreichen Ortes. Ein besonderer Höhepunkt erwartet Sie in der stimmungsvollen Nikolauskapelle: In dem prachtvollen Rokoko-Juwel erleben Sie ein kleines Konzert am Cembalo. Hier verbinden sich Geschichte, Architektur und Musik zu einem eindrucksvollen Gesamterlebnis, das den Zauber des Klosters auf besondere Weise erlebbar macht.

Anmeldeschluss: Freitag, 23.10.26
Samstag, 31.10.26, 11.00 – 12.00 Uhr
Kloster Seeon, Klosterweg 1, 83370 Seeon
Euro 15

TA015-K

Nachhaltigkeitstour: Werksviertel-Mitte in München

Tauchen Sie ein in eine spannende Führung, bei der die nachhaltigen Themen des Viertels im Mittelpunkt stehen. Wo einst köstliche Kartoffelknödel produziert wurden, entsteht heute ein inspirierendes Stadtquartier, das für Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und zukunftsorientierte Stadtentwicklung steht. Während der ca. 1,5-stündigen Tour entdecken Sie die faszinierende Transformation dieses Geländes. Erfahren Sie, wie der bewusste Umgang mit Natur und Ressourcen zu einem zentralen Leitgedanken des Werksviertel-Mitte geworden ist. Wir geben Ihnen exklusive Einblicke in unsere Nachhaltigkeitskonzepte und innovativen Lösungen, die hier täglich gelebt und weiterentwickelt werden.

Ein besonderes Highlight der Führung ist der Besuch der beeindruckenden Stadt-Hochalm auf dem Dach des WERK3. Hoch über den Dächern der Stadt erwartet Sie eine grüne Oase der Ruhe, in der Schafe, Hühner und Bienenvölker ein außergewöhnliches Zuhause gefunden haben.

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und rutschfeste Schuhe tragen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 23.10.26.

Freitag, 30.10.26, 15.30 – 17.00 Uhr
München – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 28



— ANDI'S —
GETRÄNKEMARKT

Mo – Mi	08:30 – 18:30
Do	GESCHLOSSEN
Fr	08:30 – 18:30
Sa	08:30 – 14:00

Kufsteiner Str. 58
83075 Bad Feilnbach

08066/8856755
0160/5006463
andisgetraenke@gmail.com

Abholmarkt
Lieferservice
Partyservice

TA016

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! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 12.10.26

Mittwoch, 14.10.26, 16.00 – 17.30 Uhr

Pflege Campus Kufstein, Endach 27 a, Kufstein
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich



TA017-A – TA017-B

Führung: Deisenrieder Wetterstollen

Barbaraverein Deisenried

Der Wetterstollen Deisenried ist ein historischer Belüftungsstollen des Kohlebergwerks Hausham, das 1957 in Betrieb genommen wurde. 1966 wurde das Bergwerk stillgelegt und jetzt, 60 Jahre später, öffnet der Deisenried 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.

Barzahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich!

Parkplatz Deisenrieder Wetterstollen, Fischbachau
jeweils Euro 8

TA017-A – Samstag, 14.11.26, 14.00 – 15.00 Uhr

TA017-B – Samstag, 23.01.27, 14.00 – 15.00 Uhr



TA018

Schwammerl-Exkursion

Christian Turnwald

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, 26.09.26, 08.30 – 12.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 25

TA019K-A – TA019K-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 entsprechende Kleidung denken.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf

jeweils Euro 47 (3 – 5 Teilnehmende)

jeweils Euro 39 (6 – 8 Teilnehmende)

TA019K-A – Dienstag, 22.09.26, 17.00 – 19.30 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 18.09.26

TA019K-B – Dienstag, 20.10.26, 17.00 – 19.30 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 16.10.26

TA020-A

Beziehungen glücklich und freudvoll leben – wie gelingt das?

Ingrid Epp

Stellen Sie sich vor, Ihre Beziehungen fühlen sich leicht an. Von Vertrauen, Wertschätzung und echter Freude getragen. Ob in der Partnerschaft, in der Familie, im Beruf oder in alltäglichen Begegnungen – wir alle sind ständig in Verbindung mit anderen Menschen. Doch wie oft erleben Sie stattdessen Stress, Missverständnisse oder Kummer? Wie oft reagieren andere ganz anders, als Sie es sich wünschen? Vielleicht kennen Sie Gedanken wie: „So kann es nicht weitergehen.“ Oder „Es müsste doch auch anders gehen.“ Ja – es kann anders gehen. In diesem Workshop entdecken Sie neue Wege, wie Sie Ihre Beziehungen harmonischer, entspannter und freudvoller gestalten können.

Samstag, 17.10.26, 10.00 – 17.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 32



DachKomplett 

Meisterhaft 

ZIMMEREI SCHNITZENBAUMER DACHDECKEREI

08066 - 283
83075 Bad Feilnbach
Kufsteiner Str. 3

Neue E-Mail:
zimmerei@schnitzenbaumer.info

www.zimmerei-schnitzenbaumer.de



WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG

...gemeinsam in die richtige Richtung.

BSF
Steuerberatungs-
gesellschaft 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!



TA020-B
Wenn Veränderung zum Wendepunkt wird

Ingrid Epp

Wie gehen Sie mit Veränderungen um? Wie reagieren Sie darauf? Fühlen Sie Widerstand, weil Veränderungen Ihnen Angst machen? Wünschen Sie sich manchmal, dass alles einfach so bleibt, wie es war? Oder sind Sie offen und neugierig auf das, was sich dadurch Neues in Ihrem Leben zeigen kann? Veränderungen lösen in vielen Menschen Unsicherheit oder sogar Angst aus. Doch was wäre, wenn genau darin eine Chance liegt? Was wäre, wenn jede Veränderung ein Geschenk für Sie bereithält – auch wenn Sie es im ersten Moment noch nicht erkennen können? Die Wahrheit ist, dass Veränderungen zum Leben gehören – sie sind unausweichlich. Doch wir können die Art und Weise wie wir darauf reagieren „verändern“. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Perspektive zu verändern – und damit Ihre gesamte Erfahrung.

Samstag, 23.01.27, 10.00 – 17.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 32

Filmwelt 60plus

Gemeinsam Filme erleben, darüber ins Gespräch kommen und neue Perspektiven entdecken – das ist die Idee von Filmwelt 60plus. Die ausgewählten Filme bieten Unterhaltung, regen zum Nachdenken an und schaffen Raum für Begegnung und Austausch. In Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern laden wir Sie zu diesen Filmnachmittagen für die Generation 60+ ein.

TA021-A
Filmwelt 60plus:
Wenn Essen Geschichte schreibt

In der vorrevolutionären französischen Gesellschaft verliert ein ausgezeichnete Koch durch eine Eigenmächtigkeit im Jahr 1788 die Stelle bei seinem herzoglichen Herrn. Zurück in seiner heimatlichen Provinz, wartet er auf ein Einlenken des Herzogs und beginnt, zuerst zögerlich, in einer Poststation Speisen für die Reisenden anzubieten, unter denen sich seine Kochkünste bald herumsprechen. Eine Kooperationsveranstaltung mit den Landesmediendiensten Bayern.

Freitag, 20.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

TA021-B
Filmwelt 60plus:
Versöhnung mit Hindernissen – Eine turbulente Familiengeschichte

Seit Jahren sind sich Conrad und sein Vater Carl nicht besonders grün. Der Alte ist ein mürrischer Patriarch, der an allem und jedem herummäkelt. Darum beschränkt Conrad seine Besuche auf ein Minimum. Beim diesjährigen Geburtstagstreffen überrascht ihn seine Mutter allerdings mit einer großen Neuigkeit. Sie hat ihren Gatten nach vierzig Jahren Ehe verlassen und bittet Conrad um einen Gefallen: einen Botengang zum Ex-Mann – mit ungeahnten Folgen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit den Landesmediendiensten Bayern.

Freitag, 29.01.27, 15.00 – 17.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

TA022-A
Die Kunst des bewussten Hinhörens

Sabina Rademacher und Reinhard Gädeke

Bewusste, bewertungsfreie und gegenseitige Aufmerksamkeit hilft uns zu wachsen! Wir hören im Alltag jedoch oft nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten. Unsere Gespräche sind eher voller Unterbrechungen, Ablenkungen und Bewertungen. Wir reagieren, statt aufmerksam zuzuhören. Manchmal glauben wir, den Anderen nach einiger Zeit gut zu kennen, stecken ihn aber nur in eine Schublade. Wenn wir wirklich zu-/HIN-hören, dann erfahren wir ständig etwas Neues über den Anderen. Zuhören, wenn ein anderer Mensch sich etwas von der Seele reden möchte, ist eine Gabe und ein Geschenk. Ein Geschenk, weil man Zeit schenkt und sich in den anderen hineinfühlt. In diesem 2-stündigen Einführungs-Workshop erfährt man durch praktische Übungen, wie wirkungsvoll das bewusste Hinhören ist. Bitte mitbringen: Hausschuhe und evtl. Getränk.

Dienstag, 20.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 18

TA022-B
Schatz, du triggerst mich! – Vom Ich zum Wir – die 5 magischen Punkte für starke Beziehungen

Sabina Rademacher und Reinhard Gädeke

Praktische Tools für Paare, die ihre Beziehung lebendig halten wollen. Wahre Nähe beginnt bei uns selbst. Zu glauben, der Partner sei verantwortlich für unser Glück, ist ein Irrtum. In diesem Seminar erhalten Paare praxisnahe Tools, um Vertrauen und Verbindung bewusst zu stärken.

Die 5 magischen Punkte:

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. Erwartungen – Der stille Beziehungsskiller
4. Kommunikation – Zwei Perspektiven, zwei Sprachen: Wie vermeiden wir Missverständnisse und finden echte Verbindung?
5. Beziehungspflege – Liebe ist ein Garten, der Aufmerksamkeit braucht.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und Schreibmaterial.
Samstag, 28.11.26, 10.00 – 14.30 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 68 (Gebühr pro Paar)

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)

HOLZBAU
MEISTERBETRIEB

ZIMMEREI
INNENAUSBAU
DACHSANIERUNG
BAUPLANUNG

STADLER & LITZLFELDER GbR
ACKERPOINTSTRASSE 20 · 83075 BAD FEILNBACH
TELEFON 08066/88 44 32
info@sl-holzbau.de · www.sl-holzbau.de



TA023-A – TA023-B

Vortrag: Heilwolle – regionaler Schatz der Natur

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.

Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstr. 6, 83075 Litzldorf

jeweils Euro 8

TA023-A – Freitag, 25.09.26, 19.00 – 21.00 Uhr

TA023-B – Freitag, 29.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr

TA024

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 Gesangslehrerin.

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

Sonntag, 22.11.26, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 59

TA025

Entdecke deine Stimme

Christina Millauer

Das Tagesseminar richtet sich an alle, 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 Gesangslehrerin.

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

Sonntag, 31.01.27, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 59

TA026K-BB

**Lola Montez (1821 – 1861)
Ludwigs Femme fatale, die die Bayern auf die Straße trieb**

Gabriele Färber

Sie brachte die Männerwelt um den Verstand, allen voran König Ludwig I. von Bayern, der über die Affäre mit dieser Femme fatal stürzte: Lola Montez. Sie lebte mehrere Leben in einem, war Tänzerin und Abenteurerin, Feministin und Narzisstin, zugleich erfolgreiche Theaterleiterin, Autorin und Vortragende auf globalen Reisen. Wo sie auch hinkam in ihrem rastlosen Leben, flirtete die Luft, sie provozierte, sie flirtete und sie sorgte für Skandale – und Unterhaltung.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde Daten an die vhs Brannenburg zu.

Freitag, 27.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr

Brannenburg, Kunstschmiede der Neuen Künstlerkolonie, Schlossstr. 1

Euro 8

TA027K-BB

**Molière (1622 – 1673) –
Der König der Komödie**

Sylvia Seiler

Dieser 90-minütige Vortrag widmet sich dem Leben und Werk von Molière, einem der zentralen Dramatiker der französischen Literatur. Im Mittelpunkt steht seine Rolle bei der Entwicklung der französischen Komödie im 17. Jahrhundert. Anhand ausgewählter Werke werden zentrale Themen und gesellschaftliche Bezüge erläutert. Der Vortrag ordnet Molières Schaffen in seine Biografie, in seinen historischen Kontext ein und zeigt seine nachhaltige Wirkung auf Theater und Literatur. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde Daten an die vhs Brannenburg zu.

Freitag, 11.12.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Brannenburg, Kunstschmiede der Neuen Künstlerkolonie, Schlossstr. 1

Euro 8

TA028K-BB

Vortrag: 200 Jahre Fotografie

Peter Hofmann

Im September 1826 fertigte Nicéphore Niépce die erste Fotografie an – eine Erfindung, die die Welt verändern sollte! Ein Leben ohne Fotos können wir uns nicht vorstellen, sie sind alltäglich und überall, rund 5,3 Mrd. Fotos werden jeden Tag (!) geschossen. Der Vortrag zeichnet die Entwicklung des Mediums Fotografie nach. Einmal technisch, von den ersten Nassabzügen bis zur heutigen Digitaltechnik, zum anderen aber künstlerisch, von den ersten Anfeindungen durch die Maler bis zum Einfluss der KI in unseren Tagen.

Ein kurzweiliger Ritt durch zwei Jahrhunderte mit vielen Bildbeispielen berühmter Fotografen und der ewigen Frage: Was ist Kunst?

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmelde Daten an die vhs Brannenburg zu.

Mittwoch, 30.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Brannenburg, Kunstschmiede der Neuen Künstlerkolonie, Schlossstr. 1

Euro 8

SCHLEMER

**Baustoffgroßhandel
Baulemente
Agrarhandel**

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

**Telefon 08064 271
Fax 08064 449**

**ELEKTRO
HAUKE**

Meisterbetrieb für Energie + Gebäudetechnik

08066 / 1541

info@elektro-hauke.com

Breitensteinstraße 25

83075 Bad Feilnbach

www.elektro-hauke.com

TA029

Räucher-Workshop: Rauh Nächte

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

Samstag, 28.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Gasthaus Pfeiffenthaler – Seminarraum,
Bad Feilnbach
Euro 15

TA030-A

Erfolgreich an der Börse – Einstiegsvortrag

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?

Freitag, 20.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 15

TA030-B

Erfolgreich an der Börse – Aufbauveranstaltungen

Bruni Winkler

Der Einstiegsvortrag 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

2x freitags, ab 27.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 59

Online Angebote

Erweitern Sie Ihr Wissen bequem von zu Hause aus! Ergänzend zu unseren Vorträgen und Einzelveranstaltungen beteiligen wir uns an den Online-Vortragsreihen „vhs.wissen live“ sowie „Finance Goes Digital. Mein Geld in der digitalen Welt“. Freuen Sie sich auf aktuelle Themen, fundierte Informationen und interessante Impulse – live und ohne Teilnahmegebühr.

Die detaillierten Beschreibungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Gesellschaft & Leben – Online-Vorträge“.

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

Digitale Kompetenzen

TA031

Digitale Helfer für ältere Menschen

Manfred Hachen

Einige Dinge werden im Alter schwieriger. Man vergisst mal etwas, übersieht mal etwas oder reagiert nicht mehr so schnell wie früher. Das ist normal – und trotzdem ärgert man sich darüber. Oftmals sind da ein paar einfache und kostengünstige digitale Helferlein die Lösung. Dabei geht es um die Beleuchtung in Wohnräumen, eine einfache Erinnerung an die Tabletteneinnahme oder auch sehr hilfreiche Einrichtungen im Falle eines Notfalls. Und manche digitalen Lösungen helfen auch, die Sicherheit im eigenen Heim zu erhöhen. Denn was macht man bei Stürzen, offenen Fenstern, Rauch oder Gas? Darüber reden wir, dazu gibt es Informationen – und wir haben auch ausreichend Zeit für Fragen und Antworten. Unser Referent ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern und dabei spezialisiert auf die Bereiche „Digitales“ und „Smart Surfer“.

Mittwoch, 14.10.26, 10.00 – 11.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 15

TA032

KI – Künstliche Intelligenz – was geht uns das an?

Manfred Hachen

Was bedeutet Künstliche Intelligenz für unsere Zukunft – Fluch oder Segen? Wo wird sie heute bereits eingesetzt, welche Einsatzfelder eröffnen sich künftig und ist sie überhaupt kontrollierbar? Oder könnte sie eines Tages den Menschen kontrollieren? Eine zentrale Frage lautet dabei: Was geht uns das an? Diesen und weiteren Fragen widmet sich unser Vortrag. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen der KI-Systeme, beleuchten Zusammenhänge und zeigen, warum KI auch in der Weltpolitik eine immer größere Rolle spielt. Künstliche Intelligenz gehört zu den aktuellsten, zugleich aber auch umstrittensten und meistdiskutierten Themen unserer Zeit. Unser Referent versteht sich als neutraler Beobachter. Freuen Sie sich auf interessante Denkanstöße, rund 120 Minuten informative Unterhaltung und die Möglichkeit, Fragen zu stellen, die Sie schon immer zur KI beschäftigt haben.

Mittwoch, 11.11.26, 14.00 – 16.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 15

TA033

Digital in Kontakt treten und bleiben

Manfred Hachen

Mit zunehmendem Alter werden persönliche Kontakte oft weniger und der Freundes- oder Bekanntenkreis kleiner. Dennoch möchte man weiterhin etwas erleben, Menschen treffen oder vielleicht neue Freundschaften schließen. Heute ist das auf digitalem Weg einfach möglich. Doch dabei stellen sich viele Fragen: Wie finde ich Menschen, die zu mir passen? Wo finde ich Personen mit ähnlichen Interessen? Und wie finde ich Kontakte in meiner Nähe, um sich auch persönlich zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen? Freuen Sie sich auf praxisnahe Informationen, hilfreiche Tipps und konkrete Anregungen, die Ihnen den Einstieg erleichtern. Unser Referent ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern und dabei spezialisiert auf die Bereiche „Digitales“ und „Smart Surfer“.

Mittwoch, 25.11.26, 14.30 – 16.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 15

TA034

Mein Smartphone im Urlaub und auf Reisen

Manfred Hachen

Wir sind oft unterwegs. Manchmal nur in der Umgebung, manchmal aber auch im Ausland. Dann heißt gut vorbereitet sein, Informationen sammeln, entscheiden wann es wohin geht und zu guter Letzt die Frage: „Wie“ finde ich unterwegs gutes Wetter und was ist bei einem Notfall zu tun? Und das alles vielleicht auch noch im Ausland! Dann hilft tatsächlich eine gute Vorbereitung. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie man Smartphone oder Tablet schon zu Hause und danach im Urlaub nutzen kann: angefangen von der Urlaubsvorbereitung bis zur guten Übersetzungs-App für das Ausland.

Montag, 25.01.27, 14.00 – 15.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 15



Sprachen

Englisch

TA037

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.

Die Kursgebühren werden am 2. Kurstag je nach Teilnehmerzahl festgelegt!

10x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 130 (5 – 6 Teilnehmende)

→ 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

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.



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

TA051

Babymassage – Wohlbefinden für die Kleinsten

Isabella Mittermaier

Sanfte Hände, warme Herzen – in diesem Kurs lernen Eltern die wohlthuende Kunst der Babymassage 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 16.10.26, 10.00 – 11.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 50 + Material Euro 5



TA060K-KM

Natur-Regenerationstag am Schöllkopf-Chiemseestrand

Marianne Roider

Ein individueller Naturerlebnis- und Regenerationstag am Ostufer unseres schönen „bayerischen Meeres“ möchte Körper, Seele und Geist anregen und stärken. Sanfte Yoga-Übungen, Kneipp-Erfahrungen im Wasser sowie Bild- und Textbetrachtungen zur selbst-aktiven Gesundheitsbildung, verbunden mit der ruhigen Atmosphäre des Chiemsees, können diesen Tag sehr aktivierend und gleichzeitig regenerierend erlebbar machen. Im Anschluss ab 14.00 Uhr Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffee und Kuchen im idyllischen Strandcafé. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Kolbermoor. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Kolbermoor zu. Ausweichtermin 17.10.26

Samstag, 10.10.26, 10.00 – 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Hittenkirchen
Euro 18

TA061

NEU

Breathwork – Atmen befreit

Michael Weinert

Ein Übungsabend für mehr innere Weite, Klarheit und Selbstregulation. Viele Menschen sehnen sich nach innerer Ruhe und neuer Lebendigkeit. Der Atem ist dabei ein oft unterschätzter Schlüssel: unmittelbar verfügbar, körpernah und tief mit unserem seelischen Erleben verbunden. Dieser Vortrag mit angeleiteter Praxis führt Sie ein in die Grundlagen moderner Breathwork-Methoden. Sie erfahren, wie bewusste Atemarbeit Stress regulieren, emotionale Blockaden lösen und Ihre Selbstwahrnehmung vertiefen kann. Der Atem bietet einen unmittelbaren Zugang zu mehr Selbstregulation – unabhängig von äußeren Umständen.

- Wie Atmung auf Nervensystem, Körper, Gefühle und Gedanken wirkt.
- Typische Atemmuster bei Überforderung und innerer Anspannung.
- Breathwork als Weg zu mehr Selbstkontakt und innerer Ruhe, besonders in Konfliktsituationen.
- Einfache Übungen zur sofortigen Umsetzung zuhause.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich mehr innere Stabilität, Lebendigkeit und einem bewussten Umgang mit Stress wünschen – ob beruflich stark eingebunden, familiär gefordert oder in einer Phase der Veränderung.

Samstag, 21.11.26, 10.00 – 11.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 15

TA062

Vortrag: Gut starten ins neue Jahr – Atem, Bewegung & ätherische Öle

Lucie Szymczak

Ein neues Jahr beginnt – und mit ihm die Frage, was sich verändern darf. Dieser Abend greift diesen Gedanken auf, ohne zusätzlichen Druck aufzubauen. Sie erhalten einen kurzen Impuls, der das Thema Neustart vom Kopf in den Körper bringt und zeigt, warum ein sanfter Anfang oft mehr trägt als ein großer Umbruch.

Anschließend erwartet Sie eine geführte Atempraxis, die Ihr Nervensystem spürbar beruhigen kann, gefolgt von leichten Bewegungen im Sitzen und Stehen. Zum Abschluss runden ätherische Öle und ausgewähltes Räucherwerk den Abend ab und unterstützen dabei, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Sie nehmen zwei bis drei alltagstaugliche Impulse mit nach Hause – und ein neues Gefühl dafür, wie sich ein guter Start ins Jahr wirklich anfühlen kann.

Donnerstag, 14.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 10

TA063

Gefühle über den Körper beeinflussen – Anleitung für psychomentele Gesundheit

Dania Apuya

Redewendungen wie „Kopf hoch“ oder „pfeif drauf“ sind wertvolle Empfehlungen, denn Körperhaltungen, Mimik oder Bewegung beeinflussen unsere inneren Zustände.

Die BODY 2 BRAIN CCM®-Methode, die von der Bad Feilnbacher Neurologin Dr. Claudia Croos-Müller entwickelt wurde, arbeitet mit diesen Erkenntnissen. Mit einfachen Körperaktivitäten kann Stimmungsbesserung und psychische Stabilität hergestellt werden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge – gerade in schwierigen Zeiten.

Medizinische und psychologische Zusammenhänge werden in dem Vortrag von Dania Apuya, hausärztlich tätige Fachärztin für Allgemeinmedizin, erklärt und mit praktischen gemeinsamen BODY 2 BRAIN CCM®-Übungen veranschaulicht.

Dienstag, 26.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 12



TA064-A – TA064-B

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.

12x mittwochs, ab 30.09.26

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

jeweils Euro 89

TA064-A – 18.00 – 19.15 Uhr

TA064-B – 19.30 – 20.45 Uhr

TA065-A – TA065-B

Yoga-Workshop: In Balance durch Bewegung und Klang

Sophia Klein

In dieser Yoga & Klang-Einheit verbinden sich sanfte Yogaübungen, bewusste Atmung und harmonische Klänge zu einem ganzheitlichen Entspannungs- und Wohlfühlerlebnis. Die Yogaübungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und den achtsamen Umgang mit sich selbst. Die anschließenden Klangentspannung schenkt Raum für Ruhe und innere Balance.

Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie an Geübte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und ggf. warme Socken.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

jeweils Euro 22

TA065-A – Sonntag, 18.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr

TA065-B – Sonntag, 24.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr

TA067-A – TA067-D

Stille & Klang

Sophia Klein

Eintauchen in die Welt der Klänge. Beim Soundbad werden die harmonischen Schwingungen der Klangschalen sowie weiterer Instrumente eingesetzt, um tiefe Entspannung zu fördern. Während Sie bequem liegen, entfaltet sich ein vielschichtiger Klangraum, der Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt. Die feinen Vibrationen können helfen, Stress abzubauen, innere Spannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

jeweils Euro 10

TA067-A – Freitag, 30.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr

TA067-B – Freitag, 27.11.26, 18.00 – 19.00 Uhr

TA067-C – Freitag, 18.12.26, 18.00 – 19.00 Uhr

TA067-D – Freitag, 22.01.27, 18.00 – 19.00 Uhr



TA068

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: Matte und Decke.

10x donnerstags, ab 08.10.26, 19.15 – 20.30 Uhr,

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 75



Metzgerei Weingast
83075 Bad Feilnbach
Kampenwandstraße 4

Telefon 080 66 / 90 63 21
Telefax 080 66 / 90 63 22

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

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

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



TA070 Entspannung zum Kennenlernen – Schnupperkurs in drei Methoden

Christina Bischoff

Drei Abende für mehr Ruhe und innere Balance. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie drei bewährte Entspannungsmethoden kennen, die Körper und Geist zur Ruhe bringen können.

- Autogenes Training: Durch einfache Formeln lernen Sie, gezielt Entspannung zu fördern und innere Ruhe zu finden.
- Progressive Muskelentspannung: Durch den Wechsel von An- und Entspannung werden Muskelverspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung gestärkt.
- Meditation: Erleben Sie, wie bewusstes Innehalten, Achtsamkeit und innere Klarheit gefördert werden können.

Der Schnupperkurs eignet sich für Einsteiger und Einsteigerinnen und alle, die verschiedene Entspannungsverfahren kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und ggf. warme Socken.

3x dienstags, ab 19.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 22

Gymnastik

TA071 – TA075 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

TA071
16x montags, ab 21.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

TA072
16x montags, ab 21.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

TA073
16x dienstags, ab 22.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr,
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23

TA074
16x dienstags, ab 22.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr,
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23

TA075
16x freitags, ab 25.09.26, 08.15 – 09.15 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Fitness

TA084 – TA087 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**
jeweils Euro 72

TA084
8x dienstags, ab 06.10.26, 17.00 – 17.45 Uhr

TA085
8x dienstags, ab 06.10.26, 18.00 – 18.45 Uhr

TA086
8x mittwochs, ab 07.10.26, 17.00 – 17.45 Uhr

TA087
8x mittwochs, ab 07.10.26, 18.00 – 18.45 Uhr

TA093 Balance Swing® – Glückshormone hüpfen lassen!

Veronika Kafi

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.

- Swing In: Sanftes Aufwärmen und entspanntes Einschwingen
- Cardio Swing: Puls hoch, Fett weg – ein effektives Herz-Kreislauf-Training
- Balance Stability: Mehr Gleichgewicht und Beweglichkeit durch Yoga- und Rückenfitness-Elemente
- Balance Workout: Kräftigung und Straffung – Bodystyling für die gesamte Muskulatur
- Balance Relax: Abschalten, dehnen, durchatmen – mit Yoga und Meditation

Schon 10 Minuten Training auf dem Trampolin können so effektiv sein wie 30 Minuten Joggen. Balance Swing® ist gelenk- und rücken schonend, kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Fettverbrennung und kann das Bindegewebe straffen. Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Socken.

5x mittwochs, ab 14.10.26, 08.30 – 10.00 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 62

TA094 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. Sie trainieren auf hochwertigen medizinischen Geräten. Bitte mitbringen: Stopper-Socken, Handtuch, Getränk und Matte.

Max. 9 Teilnehmer!

15x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 107

TA099 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 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr,
Grundschule Au, Schulweg 7
Euro 89



Eder Holzbau

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



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

Prävention

TA120 **NEU** Gesundheitsprävention durch Ernährung

Severine Riaz

Krebsvorbeugung-Stressreduktion-Mentale Fitness
Gesund bleiben beginnt im Alltag – besonders durch bewusste Ernährung und einen achtsamen Lebensstil. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie gezielte Ernährungsstrategien zur Krebsvorsorge beitragen können, welche Nahrungsmittel helfen das Stresslevel im Körper abzubauen und wie Sie Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps, aktuelle Erkenntnisse und einfache Ansätze, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

Donnerstag, 29.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 10

Kochen und Genuss

TA121 **NEU** Ernährung im Pflegealltag – praxisnah kochen

Severine Riaz

Betreuung und Pflege eines älteren, chronisch erkrankten Menschen bringt viele Herausforderungen mit sich – auch in der täglichen Ernährung. In diesem praxisnahen Kochkurs erhalten Sie wertvolle Unterstützung und hilfreiche Anregungen für eine bedarfsgerechte und zugleich alltagstaugliche Küche. Sie bereiten gut verträgliche Mahlzeiten zu und lernen, Konsistenzen anzupassen. Themen sind auch Schluckbeschwerden und der Bedarf an Nährstoffen. Sie erhalten praktische Ideen für schnelle Gerichte. Auch Gewohnheiten spielen eine Rolle. Das Ziel ist, mit einfachen Mitteln gesunde, schmackhafte Mahlzeiten zubereiten zu können, die auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Angehörigen abgestimmt sind.

Samstag, 14.11.26, 09.00 – 12.00 Uhr

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

Euro 24 + Material Euro 8

TA122 **NEU** Kochen mit Pfiff: Die Welt der Chutneys

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Verwandeln Sie Obst und Gemüse in pikante Köstlichkeiten! In diesem Kurs lernen Sie die Kunst der Chutney-Zubereitung – die perfekte Balance aus Süße, Säure und Schärfe. Wir kochen gemeinsam verschiedene Varianten, von klassisch-fruchtig bis exotisch-scharf. Erfahren Sie alles über die richtige Gewürzauswahl, Konservierung und ideale Kombinationen zu Käse, Fleisch oder vegetarischen Gerichten. Am Ende nimmt jeder seine eigenen Gläser voller Aroma mit nach Hause.

Bringen Sie bitte Vorfreude, Schürze und kleine Gläser mit!

Samstag, 21.11.26, 09.00 – 12.00 Uhr

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

Euro 25 + Material Euro 15

TA122-A – TA122-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 Programm stehen 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, Schürze und Stoffbeutel für Brote.

Bad Feilnbach – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

jeweils Euro 29 + Material Euro 5

TA122-A

Samstag, 21.11.26, 13.00 – 16.30 Uhr

TA122-B

Samstag, 28.11.26, 13.00 – 16.30 Uhr

TA124 **NEU** Fermentationskurs – Grundlagen der wilden Milchsäuregärung von Wintergemüse

Andrea Illguth

Fermentieren ist eine Genussreise und pure Aromachemie. In meinem Kurs lernen Sie die Grundlagen der natürlichen und wilden Fermentation mit Milchsäurebakterien kennen. Gemeinsam fermentieren wir verschiedene Gemüse- und Obstsorten und verwandeln sie durch natürliche Milchsäuregärung in aromatische, haltbare Lebensmittel. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie aus frischen Zutaten durch natürliche Prozesse neue Geschmackswelten entstehen. Nach dem Kurs können Sie selbstständig fermentieren und eigene kreative Rezepte entwickeln. Im praktischen Teil krempeln wir die Ärmel hoch: Ich zeige Ihnen drei bewährte Methoden der Haltbarmachung. Im Preis inbegriffen sind Verpflegung inklusive eines raffinierten Abendessens, zwei Gläser Fermente sowie ein ausführliches Skript. Bitte bringen Sie Hausschuhe, Ihr Lieblingsmesser und ein Transportkistchen in Schuhkartongröße mit.

Freitag, 20.11.26, 14.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Grabenstätt, Obereggerhausen 1

Euro 135

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

TA136 Harfe (auch für Kinder ab 8 Jahren)

Elisabeth Huber-Elatawna

Für Anfänger und Fortgeschrittene erfolgt der Einzelunterricht individuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

7x mittwochs, ab 07.10.26

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 140 + Leihgebühr Harfe Euro 20

TA137 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.

7x mittwochs, ab 07.10.26

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 140



Kreatives Gestalten


TA139-A – TA139-B
„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 Griffschrift als auch auswendig nach Gehör. Keine Vorkenntnisse notwendig. Adressen für Leihinstrumente können vermittelt werden.

Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
jeweils Euro 179

TA139-A

6x montags, ab 28.09.26, 15.30 – 16.15 Uhr

TA139-B

6x montags, ab 16.11.26, 15.30 – 16.15 Uhr

Gesang

→ TA024

Freude am Singen

siehe Seite 59

→ TA025

Entdecke deine Stimme

siehe Seite 59

Tanz

TA141K-BA

Volkstanz-Kurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Christian Hengstberger und Christiane Hengstberger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des bayerischen Volkstanzes kennen. Vermittelt werden der Boarische und die einfachen Chiemgauer Figurentänze. Die Rundtänze wie Walzer und Polka werden ebenfalls gezeigt. Letztendlich geht es darum einen schönen abwechslungsreichen bayrischen Tanzabend erleben zu können ohne Leistungsdruck und Perfektion. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Gelernte beim Herbsttanz im Kistlerwirt in Bad Feilnbach am Freitag, 23.10.26 auszuprobieren. Optimal ist eine paarweise Anmeldung. Einzelperson werden je nach Anmeldungslage zu Paaren zusammengestellt. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu. Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle.

2x dienstags, ab 13.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr,
Bad Aibling, Gymnasium, Aula,
Max-Mannheimer-Str. 2
 Euro 42

TA150
Portraitzeichnen

Pascale Luisa Huber

Ein Gesicht mit all seinen individuellen Zügen und seinem Ausdruck zeichnerisch festzuhalten, ist eine besondere Herausforderung. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Techniken des Porträtzeichnens kennen und üben menschliche Köpfe Schritt für Schritt zeichnerisch darzustellen. Dabei experimentieren Sie mit unterschiedlichen Techniken und Materialien. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Die Aufgaben werden individuell an ihre jeweiligen Vorkenntnisse angepasst.

Bitte mitbringen: Bleistifte unterschiedlicher Stärke und falls vorhanden, ein eigenes Skizzenheft, unterschiedliche Papiere, Zeichenkohle sowie ein Geodreieck/Lineal. Ergänzendes Material kann gegen einen kleinen Spendenbetrag gerne von der Kursleitung bereitgestellt werden.

5x dienstags, ab 24.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9,
Erdgeschoss

Euro 120 (ab 4 Personen)

Euro 90 (ab 6 Personen)

TA151

Sich zum Ausdruck bringen – Malen mit Acrylfarben auf Leinwand

Andrea Wimmer

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Acrylmalerei. Die Künstlerin vermittelt dabei auf anschauliche Weise den Umgang mit Farben, Materialien und Strukturen. Mit vielen Tipps und Tricks begleitet sie Sie Schritt für Schritt auf Ihrem kreativen Weg. Sie führt in verschiedene Techniken ein, wie z. B. Spachteln, Schütten, Kleben, Auftragen von Untergrundstruktur bis hin zur Verwendung von Farbpigmenten. Der Fokus liegt auf der individuellen Begleitung der Teilnehmenden während des Malprozesses, sodass ein weiter Raum für den eigenen Ausdruck entsteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Weitere Infos zur Dozentin: www.andreawimmer.com Bitte mitbringen: Freude am Malen und Gestalten, Kleidung die schmutzig werden darf oder Malkittel, Staffelei (falls vorhanden), Borstenpinsel (Breite 2 cm und 5 cm), Leinwände 70 x 50 cm und 50 x 50 cm, Lappen, Wasserbecher und Fön. Die Kosten i. H. v. Euro 15 für das von der Kursleiterin mitgebrachte Material wird direkt vor Ort in bar bezahlt.

5x montags, ab 19.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 130 ab 3 – 4 Personen

Euro 80 ab 5 – 7 Personen

Euro 55 ab 8 Personen



TA160-A

Hutschachteln aus Karton nach historischem Vorbild – Königsklasse handgenähte Schachtel

Richard Hartmann

Wertvolle Hüte richtig aufzubewahren, stellt Trägerinnen und Träger vor viele Herausforderungen: Wie können sie transportiert oder gelagert werden? Wie sind sie gut geschützt vor Lichteinfall, Staub oder gefräßigen Schädlingen?

Unsere Kurse bieten mit selbst gestalteten Schachteln aus stabilem Karton die maßgefertigte Lösung für wertvolle Tracht! Gemäß alten Mustern werden Schachteln in historischer Herstellungstechnik erstellt. So sind Hüte, Hauben, Mieder oder Schmuck bestens verstaut. Die Größe der Schachteln ist individuell gestaltbar. Aufwändige und große Formen sind möglich. Außen mit hochwertigen italienischen Schmuckpapieren aus der Toskana bezogen und innen mit alten Buchseiten tapeziert ist die fertige Schachtel stabil (Stoffbezug ist im Kurs nicht möglich). Der Kurs für eine runde oder ovale Hutschachtel (Durchmesser ca. 35 cm, Höhe ca. 20 cm) dauert ca. 12 Stunden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Am ersten Tag erfolgen der Zuschnitt und das Nähen der Schachtel, am zweiten Tag wird diese dann tapeziert.

Bitte mitbringen: Gute Laune und ggf. Schürze.

2x Freitag, 13.11.26, 13.00 – 19.00 Uhr und Samstag, 14.11.26, 10.00 – 16.00 Uhr.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
 Euro 88 + Material Euro 50 (bitte die Materialkosten am 1. Kurstag in bar mitbringen).

TA160-B

Hutschachteln aus Karton nach historischem Vorbild – Geklebte Hutschachtel

Richard Hartmann

Unser 1-Tages-Kurs bietet mit einer selbst gestalteten Pappschachtel eine perfekte Lösung für Hüte, Zylinder, Hauben, Mieder oder Schmuck. Gemäß alten Vorlagen erstellen wir aus vorgefertigten Werkteilen Unterteil und Deckel, um diese dann im Anschluss im Buchbinder-Verfahren mit farbechten italienischen Papieren und alten Buchseiten zu tapezieren. Mit dieser Technik sind ausschließlich quadratische oder rechteckige Schachteln möglich (maximale Größe: H 20 cm, B 40 cm, T 40 cm). Bitte mitbringen: Gute Laune und ggf. Schürze.

Samstag, 14.11.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

Euro 56 + Material Euro 40 (bitte die Materialkosten am Kurstag in bar mitbringen).



TA161 – TA165

Häkelworkshops: Kreative Accessoires und Wohnideen

Kathrin Ruß

In diesen Häkelworkshops entstehen individuelle und praktische Wohn- oder Alltagsaccessoires aus Baumwollflechtkordel. Je nach Kurs werden verschiedene Techniken wie das Häkeln in einen Holzboden, der Magic Ring oder ein nahezu unsichtbarer Rundenabschluss vermittelt. Die Farbe kann aus einer großen Auswahl individuell gewählt werden, sodass jedes Werkstück zu einem persönlichen Unikat wird. Die Kurse sind für Anfängerinnen und Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind lediglich etwas Geduld, Fingerfertigkeit und Freude am kreativen Gestalten.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss

TA161

Häkelworkshop: Tasche häkeln

2x samstags, ab 24.10.26, 09.00 – 14.00 Uhr

Euro 66 + Material Euro 23

TA162

Häkelworkshop: Taschentücher-Box

Samstag, 21.11.26, 09.00 – 14.00 Uhr

Euro 33 + Material Euro 14

TA163

Häkelworkshop: Brotkorb rund im Strickmuster

Samstag, 16.01.27, 09.00 – 14.00 Uhr

Euro 33 + Material Euro 15

TA164

Häkelworkshop: Glasuntersetter-Set

Samstag, 23.01.27, 09.00 – 14.00 Uhr

Euro 33 + Material Euro 12

TA165

Häkelworkshop: Brotkorb rechteckig im Strickmuster

Freitag, 06.02.27, 09.00 – 14.00 Uhr

Euro 33 + Material Euro 15

TA166

Workshop: Ton erleben und gestalten

Hilke Prinz

Entdecken Sie die Freude am Gestalten mit Ton und erschaffen Sie Ihre eigenen Lieblingsstücke – ganz ohne Vorkenntnisse. In diesem Schnupperkurs lernen Sie verschiedene Aufbautechniken kennen und erhalten einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der keramischen Gestaltung. Dabei können Sie unterschiedliche Techniken ausprobieren, eigene Werkstücke formen und diese anschließend mit Engoben – farbigem, flüssigem Ton – individuell gestalten. Nach dem Trocknen werden die Arbeiten gebrannt und erhalten so ihre besondere Beständigkeit. Ob allein, mit Freunden, der Familie oder als gemeinsame Auszeit: In kleinen Gruppen bleibt genügend Raum für Kreativität, Inspiration und Austausch. Lassen Sie den Alltag hinter sich, probieren Sie Neues aus und entdecken Sie, wie viel Freude es macht, mit den eigenen Händen etwas Einzigartiges zu schaffen.

2x samstags, ab 14.11.26, 14.00 – 16.00 Uhr,
Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 49 + Material Euro 15

Junge vhs

TA170

Starke Kinder durch Bewegung, Sport, Spiel und Spaß von 7 bis 10 Jahren

Ralf Ludwig

Bewegung macht stark – körperlich, geistig und emotional! In diesem Kurs erleben Kinder, wieviel Freude Sport und Bewegung machen kann. Durch abwechslungsreiche Spiele, sportliche Übungen und kleine Teamaufgaben werden Koordination, Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen spielerisch gefördert. Ob Lauf- und Ballspiele, Geschicklichkeitsübungen oder Bewegungsabenteuer – hier steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Ganz nebenbei lernen die Kinder Fairness, Teamgeist und den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und ein Getränk.

12x freitags, ab 02.10.26, 14.15 – 15.45 Uhr,
Grundschule Au, Schulweg 7

Euro 96

TA171

NEU

LöwenMutig Training: Resilienz- und Selbstbehauptung – für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Alexandra Gasteiger

Der Schulalltag stellt unsere Kinder vor diverse Herausforderungen. Streitereien unter Freunden, Konflikte mit Klassenkameraden oder gar Bedrohungen durch andere Kinder. Wäre es nicht wunderbar unsere Kinder innerlich zu stärken und ihnen Strategien an die Hand zu geben, wie sie eigenverantwortlich und selbstwirksam mit solchen Situationen umgehen können?

Dieses Kursangebot stärkt Kinder auf spielerische Art (u. a. Rollenspiel):

- selbstsicher und mutig aufzutreten
- klare Kommunikation und Grenzen zu setzen
- Konflikte selbstständig und ruhig zu lösen
- Beleidigungen abprallen zu lassen
- Situationen richtig einzuschätzen und Hilfe zu holen

Bitte mitbringen: Ein kleines Getränk, ein Kuscheltier

2x freitags, ab 13.11.26, 15.30 – 17.00 Uhr,

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 35 + Material Euro 5 (4 – 5 Kinder)

Euro 26 + Material Euro 5 (ab 6 Kinder)

2 REPARATURNOTDIENST
x im Mangfalltal

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

GLASEREI MOSER
Meisterbetrieb

Ganzglasduschen . Lackiertes Glas
Wärmeschutzglas . Glastüren
Glasbedachungen . Spiegel
Ganzglaswände

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



TA172 **Yoga für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren**

Andrea Meißner

Yoga kann einen wohltuenden Ausgleich zu Schule, Freizeitstress und digitalen Alltag bieten. Durch Bewegung, einfache Atemübungen und kurze Entspannungsphasen kann Yoga helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern, das Körperbewusstsein zu stärken und eine gesunde Körperhaltung fördern. Gerade in einer Lebensphase voller Veränderungen bietet Yoga Jugendlichen eine wundervolle Möglichkeit an, im geschützten Raum wieder mehr Stabilität zu finden, Selbstvertrauen aufzubauen und achtsamer mit sich umzugehen. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ohne und mit Vorkenntnissen und ist nicht leistungsorientiert. Spaß an der Bewegung und Entspannung stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Eigene Matte und bequeme Kleidung

5x dienstags, ab 29.09.26, 16.00 – 17.00 Uhr,
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 32

TA175
Auf den Spuren der Elfen und Koboide im Märchenwald – für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren

Lydia Kotz und Marina Musselmann

Wir tauschen der Erzählung der Wasserelfe Aurelia, die sich über die Koboide beklagt. Diese treiben unaufföhrlich Schabernack und entwenden die kostbaren Besitztümer der Elfen. Sie wendet sich an die Kinder mit einer Bitte: Können ihr helfen, die gestohlenen Schätze der Waldelfen wieder zu finden und uns zurückzubringen?

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk sowie wetterfeste Kleidung und Schuhe

Freitag, 02.10.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Au, Kohlbachstraße – Abzweigung Radweg Dettendorf
Euro 20 + Material Euro 4



TA173 – TA174
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. Sie erarbeiten sich anhand von spannenden und verblöfenden Experimenten viele Naturgesetze und erfahren so, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik und Chemie funktioniert. Die Kinder experimentieren, forschen, basteln und finden durch ihr eigenes intensives Mitwirken Antworten auf viele naturwissenschaftliche Fragen.

Weitere Infos zu FRÜHES FORSCHEN finden Sie unter www.fruehes-forschen-rosenheim.de.

4x montags: 05.10., 19.10., 09.11. und 23.11.26
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

TA173
„Ist das Wasser nun warm oder kalt? Das spürt man doch – oder?“ für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Unser Gefühl kann aber täuschen, ein Thermometer misst da schon genauer. Wasser gibt es zudem in unterschiedlichen Formen – fest, flüssig und gasförmig. Das wollen wir uns mal genauer ansehen. Wir untersuchen, wie kalt Wasser werden kann und ob sich Eis auch ohne Tiefkühltruhe herstellen lässt. Im zweiten Kursteil geht es um statische Elektrizität: Was haben tanzende Luftballons, Geisterboote und Strom gemeinsam? Wir finden heraus, dass in Kabeln winzige Teilchen fließen – die Elektronen.

jeweils von 14.30 – 15.45 Uhr
Euro 35 + Material Euro 10

TA174
„Wir werden Produkt-Erfinder!“ für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Dabei erforschen wir, welche Rohstoffe und Arbeitsschritte für die Herstellung ausgewählter Produkte nötig sind. Unsere eigenen Kreationen können wir natürlich mit nach Hause nehmen oder gleich verspeisen. Im zweiten Kursteil dreht sich alles ums Fliegen: Warum fliegen manche Dinge und andere nicht? Können wir uns etwas von Pflanzen und Tieren abschauen? Wieso fällt alles von oben nach unten und nicht umgekehrt? Wir beschäftigen uns mit Themen wie Schwerkraft, Schwerpunkt, Gleichgewicht und Trägheit, bauen eigene Flugobjekte und experimentieren mit ihnen.

jeweils von 16.00 – 17.30 Uhr
Euro 35 + Material Euro 18

TA176
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Cord-Rock

Tanja Kolb

Herbst-Highlight: Wir nähen gemeinsamen einen zeitlosen Rock aus weichem Cord-Stoff, der super zu Strumpfhose und Stiefeln passt. Nähenkenntnisse sind erforderlich!

Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal.

Freitag, 25.09.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 18 + Material Euro 22

TA177
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: T-Shirt

Tanja Kolb

Hast du Lust dein eigener Modedesigner zu sein? In diesem Kurs lernst du wie du aus einem Stück Stoff ein echtes T-Shirt nähst, das perfekt passt und garantiert niemand anderes hat! Nähenkenntnisse sind erforderlich!

Bei der Anmeldung die Kleidergröße mit angeben. Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschinen stellen), Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal

Freitag, 16.10.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 18 + Material Euro 18

TA178
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Kosmetiktasche

Tanja Kolb

Pack deine Schätze ein! Wir verwandeln bunte Stoffe in dein persönliches Kosmetiktäschchen. Perfekt für die nächste Übernachtungsparty oder den nächsten Urlaub.

Nähenkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal.

Freitag, 22.01.27, 15.00 – 17.30 Uhr
Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 18 + Material Euro 9

TA179
Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Kissen aus Cord

Tanja Kolb

Du wolltest dir schon immer dein eigenes cooles Accessoire nähen? Hast du Lust auf ein Kissen, welches so weich ist, dass man es gar nicht mehr loslassen will? Gemeinsam verwandeln wir trendigen Breitcord in dein neues Lieblingskissen für die Lesecke oder das Bett.

Nähenkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen), Schere, Stecknadeln, Stift und Lineal.

Freitag, 29.01.27, 15.00 – 17.30 Uhr
Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
Euro 18 + Material Euro 12

The background is a black and white collage of various faces and expressions, some appearing to be painted or stenciled onto a brick wall. The faces show a range of emotions, including surprise, anger, and happiness. Some faces have multiple eyes, and others have exaggerated features like large noses or wide mouths. The overall style is graphic and expressive.

FÜR
MORGEN

EMOTIONEN



vhs Bruckmühl

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

Die vhs Bruckmühl ist eine Einrichtung
des Marktes Bruckmühl – vertreten durch
den 1. Bürgermeister Richard Richter



Leitung

Maximilian Heinritzi

Verwaltung

Angelika Goronczy, Angelika Juhas

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr

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

03.08. – 14.09.26 Sommerferien
02.11. – 06.11.26 Herbstferien
24.12.26 – 08.01.27 Winterferien
08.02.27 – 12.02.27 Fasching

Ihre Anmeldung ist für jede Veranstaltung
erforderlich.

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
- Galerie Bruckmühl, Sonnenwiechserstr. 12

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

Führungen, Exkursionen

100

Besuch am Max-Planck-Institut für Plasmaphysik (IPP)

Mit rund 1100 Mitarbeitern ist das IPP eines der größten Zentren für Fusionsforschung in Europa. Ähnlich wie die Sonne soll ein Fusionskraftwerk Energie aus der Verschmelzung von leichten Atomkernen gewinnen – eine viel ertragsreichere Energiequelle als die Kernspaltung und dabei ohne radioaktive Endprodukte.

Bei Ihrem Besuch in Garching können Sie das Experiment ASDEX Upgrade kennenlernen, eine Großanlage vom Typ Tokamak. 1991 in Betrieb genommen, untersucht man hier Kernfragen der Fusionsforschung unter kraftwerksähnlichen Bedingungen. Damit werden die physikalischen Grundlagen erarbeitet für den internationalen Testreaktor ITER (Frankreich) sowie für ein späteres Demonstrationskraftwerk.

Die Führung bringt Sie in die Experimenthalle zur Fusionsanlage ASDEX Upgrade, in den Kontrollraum, von wo die Plasmaexperimente gesteuert werden, sowie zur Stromversorgung der Experimente, den großen Stoßgeneratoren. Im Besucherzentrum geben Ihnen Modelle und interaktive Exponate einen Überblick zur Fusionsforschung.

WICHTIG: Die Führung ist nicht barrierefrei! Nach dem Vortrag im Hörsaal besteht mindestens eine Stunde keine Sitzmöglichkeit. Direkt gegenüber ist ein Park&Ride Parkplatz

Mittwoch, 25.11.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Boltzmannstr. 2, Garching
gebührenfrei

101

Besuch im Bayerischen Landtag – das Maximilianeum

In der Folge des demokratischen Neuanfangs nach dem 2. Weltkrieg wählte der Bayerische Landtag 1949 das Maximilianeum zu seinem Sitz. Das Maximilianeum wurde Ende des 19. Jahrhunderts auf dem Isarhochufer gebaut und bildet die prachtvolle Abschlusskulisse der Maximilianstraße. Bei dem Besuch der historischen Räume werden die Geschichte und die aktuelle Nutzung des Hauses erläutert. Sie sehen einen Dokumentarfilm, erhalten eine Führung durch den Landtag und einen Vortrag über die Geschichte des Landtags in einem Konferenzraum. Ab 11.30 Uhr gibt es ein Mittagessen – hier müssen Sie sich vorab entscheiden: Fleisch oder fleischlos. Da die Plätze limitiert sind, sind verbindliche Anmeldung, Pünktlichkeit und ein Personalausweis notwendig. Sie werden in Bruckmühl mit dem Bus abgeholt. Abfahrt ab 08.15 Uhr am Rathausplatz 1, 12.30 Uhr Rückfahrt ab Maximilianeum

Dienstag, 17.11.26, 09.45 – 12.30 Uhr
Bayerischer Landtag, Max-Planck-Straße 1, München
gebührenfrei

→ Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung ist zu ALLEN
Veranstaltungen erforderlich.

102

Besuch der Archäologischen Staatssammlung München

Dr. Karin Dohrmann

Nach jahrelanger Schließung und Renovierung ist die Archäologische Staatssammlung München im April 2024 mit neuem Konzept wiedereröffnet worden. Von den Kelten zu den Germanen erkunden wir Raum für Raum die Spuren, die diese Kulturen in Bayern hinterlassen haben und unsere Vorstellungen im gemeinschaftlichen Leben und Religion prägten. Dazu präsentiert die neue Sammlung in beeindruckender Weise wie sich Handwerk, Ernährung, Bestattungskult und Handel im Laufe der Zeiten verändert haben. Das neue Museumskonzept besticht durch Informationsreichtum und ist auch durch die Designgestaltung ein Augenschmaus.

Sonntag, 24.01.27, 15.00 – 16.30 Uhr
Archäologische Staatssammlung München, Lerchenfeldstr. 2, München
Euro 10 + Eintritt Euro 1 bitte in bar mitbringen

103

Führung durch die Münchner Residenz

Frank Henseleit

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wittelsbacher und entdecken Sie die Münchner Residenz – eines der bedeutendsten Schlossensembles Europas. Bei dieser Führung erleben Sie prachtvolle Säle, kunstvolle Dekorationen und spannende Geschichten aus mehreren Jahrhunderten bayerischer Geschichte. Der Rundgang führt durch ausgewählte Räume der Residenz, darunter das beeindruckende Antiquarium sowie prunkvolle Wohn- und Festräume. Erfahren Sie mehr über das Leben am fürstlichen Hof, die Architektur verschiedener Epochen und die bewegte Geschichte des Bauwerks.

Freitag, 30.10.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Haupteingang der Residenz, Foyer Residenzstr.1, München
Euro 10 + Eintritt Euro 10 bitte in bar mitbringen

104

Bayerns Könige

Dagmar Mann

Bayern war 112 Jahre lang Königreich und hatte 5 Könige, einen Prinzregenten und einen „Schattenkönig“. Auf unserem königlichen Spaziergang in der Münchner Altstadt lernen wir mit vielen unterhaltsamen Anekdoten die einzelnen Könige und ihre Persönlichkeit besser kennen: wie war ihr familiärer Hintergrund, was waren ihre Vorlieben, mit welchen Problemen hatten sie zu kämpfen und welche Neuerungen brachten sie Bayern, die auf unser Leben auch heute noch Einfluss haben? Unterwegs gewähren uns drei Könige eine Audienz.

Freitag, 16.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Treppe der Oper am Max-Joseph-Platz, München
Euro 16 bitte in bar mitbringen + optional: Ausleihe Kopfhörer Euro 1

105

Heimatkundliche Sammlung Bruckmühl

Helmut Giese

Die Heimatkundliche Sammlung befindet sich im zweiten Stock des „Rotkreuz-Hauses“ und wird derzeit in mühevoller Arbeit geordnet und katalogisiert. In zwei Räumen befinden sich historische Fundstücke (z. B. Bajuwarenschädel, Knochenreste, Mammutzahn), Schulutensilien aus früheren Zeiten, Kriegsgegenstände und -chroniken, Gemälde und andere Bilder, Karten, Schautafeln sowie jede Menge Bücher und einige Kuriositäten. Diese Führung gibt Ihnen die Möglichkeit, die gesammelten Gegenstände von Nahem zu begutachten und detailliert Wissenswertes vom „Heimatarchivar“ zu erfahren.

Mittwoch, 21.10.26, 15.00 – 16.00 Uhr
Dr.-Wilhelm-Glasser Weg 2, 2. Stock
gebührenfrei

106

Erlebnisbrauerei Valleyer Schloss

Im Neuen Schloss der Grafen von Arco auf Valley arbeitet seit neun Jahren wieder eine kleine Brauerei, der Valleyer Schloss Bräu. Täglich brauen Braumeister- und meisterin Helles, Zwickl sowie saisonale Biere. Braukultur hat hier an diesem Ort schon eine jahrhundertelange Tradition. Wer wissen will, warum Bier so oder anders schmeckt, warum die Farbe mal hell mal bernsteinfarben ist, warum das Bier mal trüb, mal klar ist und wann Bier seine Reife erlangt – der sei herzlich willkommen zu einer kurzweiligen Führung durch die Brauerei mit Wissenswertem rund um die Braukultur, die Geschichte, Technik und Zutaten sowie Rezepturen. Hier können Sie in die kupferfarbenen Sudkessel blicken, duftendes Malz in den Händen halten und die beeindruckende Edeltank im Gär- und Lagerkeller bestaunen.

Freitag, 23.10.26, 16.00 – 19.00 Uhr
Schloss, Graf-Arco-Str. 30, 83626 Valley
Euro 35

107

Besichtigung am Hof der Bioland Gärtnerei

Carolin Pagel

Wie wächst regionales Bio Gemüse und wie fügt sich Tierhaltung sinnvoll darin ein? Bei der Hofbesichtigung lernen Sie den ökologischen Gemüsebau aus nächster Nähe kennen und erleben, wie die Milchziegen den Betriebskreislauf ergänzen. Ein lebendiger Einblick in nachhaltige Landwirtschaft – mit Erde an den Händen und Ziegen auf der Weide.

Samstag, 17.10.26, 11.00 – 12.30 Uhr
Forellenweg 21, Mittenkirchen
gebührenfrei

108

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 Kaffee kennerwelt für ein echtes „Genuss-Upgrade“ gesorgt haben. Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Lieblingsbohne und ihre Röstung – in Theorie und Praxis. Kleine Kaffee verkostung inklusive.

Freitag, 11.12.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Café in der Martermühle, Martermühle 1, Aibling
Euro 22

109

Leitzach-Pumpspeicherkraftwerke

SWM – Stadtwerke München

Das Leitzachwerk nutzt das Wasserangebot der Flüsse Mangfall, Leitzach und Schlierach. Als Oberwasserspeicher dient der Seehamer See. Nach dem Durchfließen der Turbinen wird ein Großteil des Wassers in drei künstlich angelegten Becken gespeichert. Nach Bedarf kann es wieder in den Seehamer See zurückgepumpt werden. Sie erhalten eine Führung durch das historische Gebäude und erfahren alles über die Funktionsweise und Möglichkeiten des Werks zur Stromerzeugung und -speicherung.

Dienstag, 27.10.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Leitzachwerkstraße 50, Vagen
gebührenfrei

→ Bitte beachten Sie:

**Eine Anmeldung ist zu ALLEN
Veranstaltungen erforderlich.**



→ Bitte beachten Sie:

**Ramadama am Samstag,
den 10.10.26 ab 09.00 Uhr
im Gemeindegebiet
Bruckmühl**

110

Mülltrennung in der Vorbehandlungs- anlage der Stadtwerke Rosenheim

Thomas Albers

Fast 65.000 Tonnen Müll werden pro Jahr im Müllheizkraftwerk (MHKW) der Stadtwerke Rosenheim in Strom und Wärme verwandelt und an zahlreiche private und gewerbliche Abnehmer geliefert. Gewerbeabfall muss, Sperrmüll sollte, vorbehandelt werden, so schreibt es der Gesetzgeber vor. Wertstoffe werden aus den gemischten Abfällen entnommen und in den Wiederverwendungs- oder Wiederverwertungskreislauf zurückgeführt. Der Rest wird für die thermische Verwertung im MHKW aufbereitet. Dies erfolgt mit einem großen manuellen und technischen Aufwand. Sie besuchen die Vorbehandlungsanlage und lernen, welche Vorkehrungen getroffen werden, den entstandenen Abfall sauber, sicher und effizient für die Gesellschaft zu verwerten.

Bitte beachten Sie: Während der Führung im Werk müssen einige Treppenstufen und etwas Wegstrecke zurückgelegt werden.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, eine Haarbedeckung wird empfohlen, es kann staubig werden.

Mittwoch, 28.10.26, 15.00 – 17.00 Uhr

Wertstoffhof Rosenheim, Innlande 25
gebührenfrei

111

Müllheizkraftwerk Rosenheim

Schon heute wird ein Viertel des Strombedarf der Stadt Rosenheim durch deren Stadtwerke in eigenen Anlagen erzeugt. Sie betreiben mehrere umweltfreundliche Gasmotoren – unter anderem im Müllheizkraftwerk Rosenheim. Die in Kraft-Wärme-Kopplung (KWK) betriebene Anlage arbeitet damit besonders effizient.

Bitte beachten Sie: Während der Führung im Werk müssen einige Treppenstufen und etwas Wegstrecke zurückgelegt werden, das MHKW ist nicht barrierefrei. Tragen Sie bitte geschlossene Kleidung sowie festes und geschlossenes Schuhwerk. Personen mit Implantaten und Schwangere melden sich bitte, aufgrund elektromagnetischer Felder, vorher beim Personal.

Mittwoch, 11.11.26, 14.00 – 16.30 Uhr
Kundenzentrum SWRO, Bayerstr. 5, Rosenheim
gebührenfrei

**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

Vorträge

115

Kann man Heimat malen? – Von Volkskunst, Erinnerung und Weltkunst

Dr. Gerda Madl-Kren

Kunst war immer ein Wanderer, sie kennt keine Grenzen auf Landkarten – und doch verrät sie oft ihre Herkunft. Die Gotik kommt aus Frankreich, das Papier und das Porzellan aus China, die Perspektive in der Malerei aus Italien. Ist Kunst national? Die Biennalen oder die Documenta schauen plötzlich nach Afrika, Lateinamerika oder Ozeanien – weil Europa entdeckt, dass Kunstgeschichte jahrhundertlang nur einen kleinen Teil der Welt erzählt hat! Können Zugewanderte unsere Kunst? Stellen Sie sich in diesem kunsthistorischen Vortrag von Dr. Gerda Madl-Kren die Frage: Wann wird Kunst heimisch oder war sie es jemals? Vielleicht besitzt Kunst keine Heimat, vielleicht ist sie die Heimat selbst.

**Sonntag, 28.02.27, 11.00 – 12.30 Uhr
Kulturmühle, Festsaal**

Euro 10 bitte in bar mitbringen

→ 504

**vhs Leselust:
„Fly Buddha, fly“ Romanlesung
mit musikalischer Begleitung**
siehe Seite 85

→ 603

Die unendliche Geschichte
siehe Seite 89

→ Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung ist zu ALLEN
Veranstaltungen erforderlich.

Die Germanen und die Bajuwaren in Bayern

Die eigene Identität ist derzeit aktuelles Thema. Was sind meine Wurzeln? Gerade der Ursprung der Bayern, die aus einem Konglomerat von Völkern entstanden und durch die Region zwischen Alpen und Donau zogen, ist immer wieder Thema wissenschaftlicher Untersuchungen. In dieser Vortragserie werden die Völker und Kulturen vorgestellt, die bis heute unsere Kultur, Genetik und Religion prägen.

116

Der Sieg der Ausgegrenzten – die Germanen in Bayern

Dr. Karin Dohrmann

Die Germanen waren die einzigen Gegner des römischen Imperiums, die seiner gewaltigen Militärmacht standhielten. Der germanische Sieg über die Legionen des Varus war der Anfang vom Untergang des römischen Weltreiches. Doch die Germanen waren zugleich eine kultivierte Gesellschaft mit einer hochentwickelten Religion, Mythologie und Kunst und traten letztendlich das Erbe Roms an.

**Mittwoch, 11.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr
Galerie Bruckmühl**

Euro 10 bitte in bar mitbringen

117

Spätromische Wurzel und multiethnische Vernetzung – die Bajuwaren

Dr. Karin Dohrmann

Bis heute wird in der Archäologie nach der Entstehung der Bajuwaren geforscht. Sind sie aus Böhmen eingewandert? Haben Hunnen ihre Spuren in der Bevölkerung hinterlassen? Oder sind sie ein germanischer Stamm, der in die Provinzen Rätien und Noricum eingewandert ist? Heute geht man davon aus, dass das Herzogtum der Bajuwaren durch den Einfluss des fränkischen Königs entstanden ist und die Volksgruppe sich in den Jahrhunderten aus einheimischen spätantiken Römern und verschiedenen Stämmen der Völkerwanderung gebildet hat.

**Mittwoch, 16.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr
Galerie Bruckmühl**

Euro 10 bitte in bar mitbringen

118

Das römische Erbe – antike Identität im Heute

Dr. Karin Dohrmann

Der Römer in uns Bayern ist bis heute präsent! Innerhalb der Grenzen des alten Römischen Reiches waren die Spuren des Römischen nie ganz verschwunden. Die römische Kultur bekam in Europa eine wichtige Funktion als elementare Bezugsgröße der abendländischen Identität. Als Kaiser leiteten deutsche Herrscher ihre Legitimation direkt von den Caesaren ab. Die Fachbegriffe der Wissenschaften werden bis heute in Latein gebildet und unser Rechtswesen leitet sich direkt vom römischen Recht ab. Die römische Antike prägt unsere Vorstellungen von Hygiene und Wellnesskultur. Die Römer erfinden die Mietskasernen, aber auch den Luxus der Fußbodenheizung. Seit der Renaissance prägt sie unser Ideal von Schönheit. Der italienbegeisterte König Ludwig I. war der erste „archäologische König“ der den Wert der römischen Vergangenheit für sein Land erkannte. Er ließ Grabungen in Salzburg und Tacherting unternehmen, um die Vermittlung der „Vaterländischen Geschichte unter den Römern“ zu fördern und begründete damit die bayerischen Antikenbegeisterung.

**Mittwoch, 03.02.27, 19.00 – 20.30 Uhr
Galerie Bruckmühl**

Euro 10 bitte in bar mitbringen

120

Geschichte der Impfungen, Irrtümer, Mythen und Erfolge

Alfons Macke

Unverwundbarkeit und Abwehr von Krankheiten sind ein alter Menschheits Traum. Impfungen, ihr Anfang und ihre Entwicklung, waren immer mehr als nur Medizin, sondern auch gesellschaftlich, politisch, wirtschaftlich und militärisch ebenso bedeutsam wie umstritten. Davon will der Referent erzählen und nebenbei einige Grundlagen vermitteln.

**Donnerstag, 24.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Galerie Bruckmühl**

Euro 10 bitte in bar mitbringen



**ELEKTRO
SCHUSTER**

Waldweg 10
83052 Bruckmühl
Mittenkirchen
Tel: 08062 / 80 53 01

www.elektro-technik-schuster.de

FABIAN FRIED
Oberholzham 5a, 83052 Bruckmühl ☎
0179 / 6612312 ☐ 08062 / 8086060 📧
info@fried-baggerbetrieb.de 📧



F. FRIED
BAGGER - UND PFLASTERARBEITEN

121 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 das Projekt aktiv fördern möchten.

Mittwoch, 03.02.27, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
gebührenfrei

122 Balkonkraftwerke

Maximilian Rogers

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Montag, 18.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
gebührenfrei

123 Schimmel vermeiden und beseitigen

Maximilian Rogers

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Montag, 25.01.27, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
gebührenfrei

127 – 128 Geld Know How und Money Mindset

Jürgen Schmidt

Warum scheint Geld für die einen ein Buch mit sieben Siegeln zu sein, während andere mühelos damit umgehen? In diesem Kurs verlassen wir die Ebene der bloßen Kontoführung und entschlüsseln die Mechanismen, die hinter unserem Geldsystem und unserem persönlichen Umgang damit stecken. Wir lüften die Geheimnisse von Inflation, Zinseszins und Strategie.

- Sie blicken hinter die Kulissen der Finanzwelt und verstehen die großen Zusammenhänge.
- Sie enträtseln komplexe Begriffe und gewinnen Souveränität für Ihren Vermögensaufbau und -erhalt.
- Sie erhalten ein fundiertes Grundverständnis, um finanzielle Entscheidungen logisch statt emotional zu treffen.

Jürgen Schmidt ist Betriebswirt, Marketing Fachwirt mit Schwerpunkt digitale Medien und als IT- und Prozessberater tätig.

127 Teil 1: Die Logik des Geldes – Hintergründe verstehen

Das System durchschauen: Wie Geld entsteht, welche Funktionen es erfüllt und wie sich unsere Währungssysteme im Wandel der Zeit verändern. Der Faktor Zeit: Wir enträtseln das Geheimnis des Zinseszinses – warum Zeit wichtiger ist als die Höhe des Startkapitals.

Prägung erkennen: Warum wir so handeln, wie wir handeln. Verstehen Sie die Hintergründe Ihrer finanziellen Gewohnheiten und Glaubenssätze. Praktische Life-Hacks: Erfahren Sie, wie sehr schon kleinste Verhaltensänderungen im Alltag Ihre finanzielle Freiheit langfristig beeinflussen können.

Mittwoch, 11.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 20

128 Teil 2: Die Werkzeuge – Erfolgreich agieren

Navigation im Finanzdschungel: Der klare Unterschied zwischen Sparen, Investieren und Spekulieren einfach erklärt.

Sicherheit durch Wissen: Die Grundprinzipien der Risikostreuung – wie Sie Ihr Vermögen gegen Schwankungen absichern.

Ihre persönliche Roadmap: Wie Sie eine Strategie entwickeln, die zu Ihren Zielen passt.

Mittwoch, 18.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 20

129 Crashkurs Börse

Matthias Willibald

Ein Crash an der Börse? Nicht mit dem richtigen Wissen und Mindset! Sie lernen die wichtigsten Begrifflichkeiten und Grundlagen anhand von praktischen Beispielen und was es mit Aktien, Fonds und Zertifikaten auf sich hat. Von den Basics (Was ist eine Aktie? Wie funktioniert ein Broker?) über die wichtigsten Kennzahlen bis hin zu typischen Fehlern von Einsteigern. Die Inhalte werden mit vielen Beispielen und in verständlicher Sprache vermittelt.

Matthias Willibald ist Technischer Betriebswirt und selbst an der Börse aktiv. 2024 erschien sein Fachbuch „Dein Geld – deine Analysen“, das sich speziell an Einsteiger in die Aktienanalyse richtet.
3x donnerstags, ab 15.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
Euro 45

130 Bitcoin verstehen – (d)ein Aufbruch in eine neue Welt? 1. Teil

Jürgen Schmidt

Idee, Herkunft und Bedeutung: Was ist Bitcoin und woher kommt das „digitale Gold“, welches Problem löst Bitcoin und was macht Bitcoin so anders? Sie lernen die Kryptowährung in seinen vielen Facetten kennen, nicht nur als „digitale Münze“, sondern als Zusammenspiel von Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur, Politik und Technik.

Sie erkennen, wie Bitcoin die Sicht auf Geld, Eigentum, Vertrauen, Zukunft und Freiheit verändern kann und können Chancen und Grenzen kritisch einordnen.

Montag, 07.12.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 20

131 Bitcoin verstehen – (d)ein Aufbruch in eine neue Welt? 2. Teil

Jürgen Schmidt

Technik, Ausblick und Praxis: Blockchain, Wallets & Co. – was steckt dahinter, wo steht Bitcoin heute und vielleicht morgen: Ist der Zug schon weg oder geht es erst los? Praxisteil: Bitcoin kaufen und sicher aufbewahren. Sie lernen die Kryptowährung in seinen vielen Facetten kennen, nicht nur als „digitale Münze“, sondern als Zusammenspiel von Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur, Politik und Technik. Sie erkennen, wie Bitcoin die Sicht auf Geld, Eigentum, Vertrauen, Zukunft und Freiheit verändern kann und können Chancen und Grenzen kritisch einordnen.

Montag, 14.12.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 20



Schlüsseldienst
zuverlässig und günstig

Fenster- und Türensicherungen
Beschlüge · CO₂-Flaschentauch
Gravuren · Messer · Pokale
Profilzylinder · Schleifdienst · Schlösser
Schließanlagen auch für kleine Anwesen
Autoschlüssel mit Transponder

ABUS **BURG WÄCHTER** **Soda Club**

Bahnhofstr. 16
Tel. 08062 5812

135

Holzrestaurierung – Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen

Andreas Mittermüller

Restaurieren heißt nicht neu machen, sondern Altes für die Zukunft bewahren. Möbel, Gebäude und Skulpturen aus Holz haben immer eine ganz eigene Geschichte und brauchen ein eigenes, behutsames Vorgehen bei der Bearbeitung. In einer theoretischen Einführung in das Thema mit Beispielen aus dem Werkstattalltag werden Grundlagen der Restaurierung vermittelt. In einem praktischen Teil können an mitgebrachten kleinen Objekten historische und neue Techniken und Materialien ausprobiert werden. Bitte mitbringen: falls vorhanden, kleine Objekte wie Schubladen, Kästchen, figurale Gegenstände oder Rahmen

Freitag, 30.10.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Restaurierungswerkstatt Mittermüller,
Bruckmühler Str. 45a
 Euro 30

136

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, 21.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Bürgersaal
 Euro 50

140

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 mittwochs, ab 13.01.27, 19.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
 Spenden gehen an die Bürgermeister Heinritzi Jugendstiftung

150

Persönlichkeitsentwicklung – innere Kraft für etwas Neues

Jürgen Will

Kennen Sie das Phänomen, dass Sie einen Neuanfang suchen oder etwas Neues in Ihrem Leben beginnen wollen und irgendetwas hindert Sie daran? Dieses Seminar bietet Ihnen Zugänge zu manchmal unentdeckten inneren Ressourcen, eine neue mehrperspektivische Sicht auf Themen, Anliegen, Leben und Mitmenschen.

Der Seminarleiter öffnet mit Ihnen zusammen den Raum der Lösungsmöglichkeiten, er zeigt Übungen, wie Sie Ihre inneren Ressourcen stärken und wie Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können. Das Seminar ist praxisorientiert. Die Übungen können in verschiedenen Kontexten (Beruf, Privat, Familie, etc.) angewendet werden.

4x mittwochs, ab 11.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 60

151

Wertschätzende Kommunikation

Jürgen Will

Im Alltag, im beruflichen Kontext und im familiären Kontext ist wertschätzende Kommunikation entscheidend und wegweisend, um zielführende Beziehungen aufzubauen, Lösungen zu finden und einen respektvollen Umgang miteinander zu pflegen. Das Seminar ist praxisorientiert aufgebaut. Interaktive Übungen führen Sie in die Kursthemen ein. Am Ende des Kurses werden Sie anders miteinander reden. Sie erweitern Ihre kommunikative Kompetenz.

3x dienstags, ab 19.01.27, 18.00 – 20.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
 Euro 60

WISSENLIVE

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 „Gesellschaft und Leben“ und „online“.

152

Aus Ideen werden Taten – Projekte endlich umsetzen

Catherine Faber

Viele Menschen tragen eine Idee mit sich – sei es ein Buchprojekt, ein kreatives Vorhaben oder ein anderes persönliches Projekt. Doch oft fehlt eine klare Struktur, um aus einer Idee konkrete Schritte abzuleiten. In diesem Kurs lernen Sie bewährte Methoden der Projektplanung, Zielsetzung und Selbstorganisation kennen. Sie erfahren, wie sich Projekte sinnvoll strukturieren, realistische Etappenziele formulieren und Arbeitsprozesse nachhaltig organisieren lassen. In einer wertschätzenden Umgebung entstehen Mut und neue Perspektiven.

4x jeweils 23.01., 30.01., 06.02., 20.02.26,
15.00 – 16.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
 Euro 60

160

Innere Freiheit und neue Kraft im Alltag finden

Uschi Holstein

Wie beeinflussen Gedanken, Wahrnehmung und innere Einstellungen unser Erleben und Handeln? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in Methoden der Selbstreflexion sowie in Techniken zur bewussten Wahrnehmung eigener Denk- und Handlungsmuster. Sie lernen verschiedene Ansätze kennen, mit denen sich persönliche Sichtweisen reflektieren und neue Perspektiven entwickeln lassen. Anhand praktischer Übungen wenden Sie die vorgestellten Methoden an und erproben Möglichkeiten, diese auf unterschiedliche Alltagssituationen zu übertragen.

Montag, 21.09.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
 Euro 20

164

Der kreative Anker – Selbsthilfegruppe Depression

Cornelia Ettrich

Kreativität kann helfen in kleinen Schritten wieder ein Stückchen verloren geglaubte Freude für sich wieder zu entdecken. Kreatives Tun ist dabei eine Möglichkeit, die innere Welt ohne Worte nach außen zu tragen und den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Egal, ob Sie gerne malen, skizzieren, häkeln, stricken oder ein anderes kreatives Hobby haben – bringen Sie es einfach mit.

In einem geschützten Raum der Gemeinschaft finden Sie wieder Mut und Perspektive, um dadurch vielleicht wieder an liebgewonnenen Tätigkeiten mit neuer Freude anknüpfen zu können. Hier entsteht Raum zum Reden, Zuhören, gemeinsam werkeln oder einfach nur Sein.

4x 07.10., 11.11., 02.12.26 und 13.01.27,
jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
 gebührenfrei

Wir sind für Sie da!



elektro-plank
 GmbH & Co. KG

83052 Bruckmühl ■ Tel. 0 80 62 / 13 03



www.elektro-plank.de

Beruf und EDV

190

Workshop: Trauer verstehen – Neue Kraft finden nach dem Verlust

Uschi Holstein

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Trauerprozesse verlaufen, und lernen wirksame Strategien der Selbstfürsorge und Resilienzförderung kennen. Fachliche Impulse, praktische Übungen und der Austausch in der Gruppe helfen Ihnen, neue Handlungsmöglichkeiten für Ihren Alltag zu entwickeln.

Sonntag, 15.11.26, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 45

191

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.

6x jeden 1. Dienstag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

gebührenfrei

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

4x dienstags, ab 20.10.26, 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, Sortieren und Daten filtern, Diagramme erstellen und anpassen

Voraussetzungen: Kenntnisse aus Kurs 220

4x dienstags, ab 12.01.27, 18.30 – 21.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

Euro 140

237

Linux statt Windows

Reparatur Cafe Bruckmühl

Sie interessieren sich für eine Alternative zum Betriebssystem von Microsoft Windows und haben einen Rechner, der aufgrund seines Alters nicht Windows 11 upgradefähig ist und damit Sicherheitslücken aufweisen könnte. Der Umstieg auf ein Linux Betriebssystem ist eine kostengünstige und Ressourcen schonende Variante, vor allem auch für ältere Rechner (PC oder Notebook).

In diesem Workshop beantworten die Linux Experten des Reparatur Cafés Bruckmühl Ihre Fragen zu diesem Thema: Sie liefern Informationen über den Wechsel zu Linux, unterstützen Sie aktiv bei der Umstellung Ihres Rechners und geben wichtige Tipps und Hilfen für die Praxis danach.

Samstag, 12.12.26, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

gebührenfrei – gerne mit Spende, anfallende

Materialkosten sind vor Ort abzurechnen

284

Workshop: Linux leicht gemacht

Reparatur Cafe Bruckmühl

Wenn Sie Ihren gut funktionierenden Computer nicht entsorgen wollen, nur weil dies von Microsoft so vorgesehen ist, wenn Sie ihm neues Leben einhauchen möchten oder sich unabhängiger von großen Softwarekonzernen machen wollen, dann versuchen Sie es doch mit Linux.

In dem 2-teiligen Workshop werden einzelne Aspekte an Computern vor Ort veranschaulicht und Unterschiede und Ähnlichkeiten der beiden Betriebssysteme betrachtet. Außerdem werden Systemvoraussetzungen und -vorbereitung sowie Installation und Ersteinstellungen von Linux erläutert. Im zweiten Teil werden Ihre individuellen Fragen beantwortet. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit Ihren eigenen Rechner umzustellen oder einen bereits umgestellten Rechner kostengünstig zu übernehmen.

2x Montag 26.10. 19.00 – 21.00 Uhr und

Samstag 31.10. 14.00 – 16.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum

gebührenfrei




**LANDKREIS
ROSENHEIM**

Containerdienst

Entsorgungsfachbetrieb für:
Gewerbe, Kommunen, Vereine,
private und öffentliche Einrichtungen

08031 392-4355

• schnell • pünktlich • zuverlässig • faire Preise



QR-Code

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

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



Sprache verbindet Menschen und Kulturen – sie ist der Schlüssel zur Welt

Ob für den Urlaub, den Beruf oder aus Freude am Lernen – eine neue Sprache eröffnet spannende Perspektiven und erweitert den eigenen Horizont. In unseren Sprachkursen lernen Sie in angenehmer Atmosphäre, praxisnah und in Ihrem eigenen Tempo. In den vhs Sprachkursen lernen Sie die Grundlagen der Grammatik, den Wortschatz für alltägliche Situationen und erhalten erste Einblicke in die landestypische Kultur. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten – ganz gleich, ob Sie erste Wörter lernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten.

Zur Orientierung sind die Kurse nach den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) gekennzeichnet: A1 und A2 stehen für die grundlegende Sprachverwendung, B1 und B2 für die selbstständige Sprachverwendung sowie C1 und C2 für fortgeschrittene Sprachkenntnisse auf nahezu muttersprachlichem Niveau.

Besuchen Sie folgende Webseite für eine Einschätzung Ihres Sprachniveaus:
www.vhs-sprachpruefungen.de/Extra/XSTest.aspx



Wir beraten Sie gerne bei der Wahl Ihres Kurses, telefonisch unter 08062-705070, per E-Mail an info@vhs-bruckmuehl.de und vhs@bruckmuehl.de oder persönlich in unserer Geschäftsstelle.

Die Gebühr der vhs-Sprachkurse richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Anzahl der Termine. Üblicherweise dauert ein Kurstermin 90 Minuten, bei abweichender Zeit wird entsprechend anteilig berechnet.

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	16x	15x	14x	13x	12x	11x	10x	9x	8x	
ab 7 TN	152	143	133	124	114	105	95	86	76	Euro
bei 5 – 6 TN	208	195	182	169	156	143	130	117	104	Euro
bei 4 TN	264	248	231	215	198	182	165	149	132	Euro

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs derzeit geplant ist, entnehmen Sie bitte der Kursausschreibung. Wird die angegebene Gruppengröße nicht erreicht, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde gemeinsam, unter welchen Konditionen (wie viele Termine) Sie den Unterricht fortsetzen. Die Gebühr steht spätestens am zweiten Kurstag fest und wird der vhs über die Kursleitung mitgeteilt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern die Konditionen nicht mehr.

Deutsch als Fremdsprache

302

Deutsch A2

Viktorija Kryzhanovska

Buch: Die neue Linie 1 A2

Voraussetzungen: geringe/mittlere Sprachkenntnisse

15x mittwochs, ab 23.09.26, 19.35 – 21.05 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1

Euro 143

303

Deutsch B1

Nadejda Lederer

Buch: Linie B1.1

Voraussetzungen: gute Sprachkenntnisse

12x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 114

305

Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Nadejda Lederer

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

Freitag, 30.10.26, 14.30 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1

Euro 35

Prüfungen



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.

Prüfungsort: vhs Schulungszentrum Heufeld,

Heufeld, Bruckmühler Straße 27

Dauer: 08.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Prüfungsgebühr:

B1 Euro 215, einzelne Module jeweils Euro 88

Prüfungstermine:

www.vhs-bruckmuehl.de oder

www.vhs-sprachpruefungen.de

Anmeldeschluss und letzte Stornomöglichkeit

ist 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Bei Anmeldeschluss ist die Prüfungsgebühr fällig. Eine Rückerstattung der Prüfungsgebühr nach Anmeldeschluss kann nicht erfolgen.

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

Englisch

310

Englisch A1 Beginners

Erika Eisner

Buch: Enjoy English A1.2, Klett-Verlag, Lektion1

Voraussetzungen: Geringe Sprachkenntnisse

13x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 124 ab 7 Teilnehmenden

313

Englisch B1

Viola Wagener

Buch: Network Now B 1.1, Lektion 1

Voraussetzungen: Mittlere/gute Sprachkenntnisse

15x mittwochs, ab 23.09.26, 09.00 – 10.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

Französisch

332

Französisch A1

Julia Osterwald

Buch: Voyage A1, ab Lektion 6

Voraussetzungen: Geringe Sprachkenntnisse

15x montags, ab 21.09.26, 09.00 – 10.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

Italienisch

340

Italienisch A1 – Intensiv und zügig einmal im Monat

Roberta Guhr

Buch: Nuovo Espresso plus A1 von Hueber Verlag, Lektion 1

Voraussetzungen: Keine Sprachkenntnisse

5x freitags, 25.09., 23.10., 20.11., 11.12.,

15.01.27 jeweils 17.00 – 20.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 95 ab 7 Teilnehmenden

341

Italienisch A1 für Anfänger

Andrea Will

Buch: Passo Dopo Passo Plus A1, Lektion 1

Voraussetzungen: Keine Sprachkenntnisse

15x dienstags, ab 22.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

342

Italienisch A1

Andrea Will

Buch: Passo Dopo Passo Plus A1, Lektion 7

Voraussetzungen: Leichte Sprachkenntnisse

15x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

344

Italienisch B1 online

Roberta Guhr

Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse

12x mittwochs, ab 30.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

Online

Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

Spanisch

371

Spanisch A1 Intensivkurs im Herbst

Maria Monsalve

Voraussetzungen: Keine bis geringe Sprachkenntnisse

12x montags und donnerstags, ab 12.10.26,

jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1

Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

372

Spanisch A1

Dirkahl Del Río Fernández

Voraussetzungen: Leichte Sprachkenntnisse

15x donnerstags, ab 24.09.26, 08.30 – 10.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

373

Spanisch A2

Dirkahl Del Río Fernández

Buch: Libro ¡Perspectivas Ya! A2. Lektion 13

Voraussetzungen: Mittlere/gute Sprachkenntnisse

15x donnerstags, ab 24.09.26, 10.00 – 11.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

374

Spanisch B1

Dirkahl Del Río Fernández

Buch: Perspectivas contigo B1, Lektion 3

Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse

15x montags, ab 21.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

375

Spanisch C1 Konversation

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse

7x donnerstags, ab 03.12.26, 09.15 – 10.45 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R2

Euro 91 bei 5 – 6 Teilnehmenden

→ Für alle Sprachkurse gilt:

Kaufen Sie das angegebene Buch erst nach der ersten Kursstunde.

Russisch

385

Russisch A2 für Fortgeschrittene

Grigory Reznikov

Voraussetzungen: abgeschlossenes Niveau A1

15x dienstags, ab 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2

Euro 166 bei 4 Teilnehmenden

Arabisch

390

Arabisch A1 Einstiegskurs

Rana Chou Al Kredi

Buch: Kalamuna Lektion 1, Hueber

Voraussetzungen: Keine Sprachkenntnisse

15x montags, ab 21.09.26, 17.00 – 18.15 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 119 ab 7 Teilnehmenden

391

Arabisch A1 für Fortgeschrittene

Rana Chou Al Kredi

Buch: Kalamuna, Hueber

Voraussetzungen: A1 für Fortgeschrittene, leichte Sprachkenntnisse

15x montags, ab 21.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4

Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

Weitere Anbieter und Angebote: mein-now.de

BESSER.WEITER.BILDUNG.



Zeit für neue Perspektiven!

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

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

ANMELDUNG
& BERATUNG



Martina Pöschl
Tel. 08031 2308 490

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

IHK Akademie

München und Oberbayern

→ Bitte beachten Sie:

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

→ Detaillierter Kursplan siehe www.vhs-bruckmuehl.de



Entspannung, Stressbewältigung, 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.

400 – 402

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Selbstentspannung, die durch regelmäßiges Üben erlernt werden kann. In diesem Kurs erwerben Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Autogenen Trainings und lernen die einzelnen Übungen sowie deren systematische Anwendung kennen. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Kissen und Decke und bequeme, warme Kleidung.

400

Autogenes Training

Klaus Hagn

10x montags, ab 05.10.26, 19.15 – 20.15 Uhr

Der erste und achte Kursabend ist jeweils 1,5 Stunden lang.

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 66

401

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Anna Schneider

7x dienstags, ab 29.09.26, 10.00 – 11.15 Uhr

Kulturühle, Spiegelraum

Euro 53

402

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung Aufbaukurs

Anna Schneider

Zielgruppe: für Wiedereinsteiger

7x dienstags, ab 29.09.26, 16.45 – 18.00 Uhr

Kulturühle, Spiegelraum

Euro 53

403 – 404

Raus aus dem Dauerstress: Wege zu mehr Ruhe und Klarheit im Alltag

Nicole Kauer

Dieser Workshop vermittelt einen Überblick über verschiedene Methoden der Entspannung und Selbstregulation. Sie lernen Atemübungen, Elemente des Autogenen Trainings, Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungsübungen aus dem Qigong kennen und wenden diese unter Anleitung praktisch an. Ergänzend werden grundlegende Zusammenhänge zwischen Anspannung und Entspannung sowie die Wirkungsweise der vorgestellten Verfahren erläutert.

403

Samstag, 24.10.26, 09.30 – 12.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 35

404

Samstag, 16.01.27, 09.30 – 12.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 35

405

Atemtraining

Bianca Tuschy

Das Atemtraining vermittelt die Grundlagen der Buteyko-Methode, die vom russischen Arzt Dr. Konstantin Buteyko entwickelt wurde. Im Mittelpunkt steht das Erlernen einer bewussten Atemtechnik sowie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Atemverhalten.

Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Atemphysiologie und lernen die Prinzipien der Buteyko-Methode kennen. Durch angeleitete Übungen entwickeln Sie ein besseres Bewusstsein für Ihre Atmung und üben die systematische Anwendung der Atemtechnik. Ziel des Kurses ist es, die Methode zu erlernen und die Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

4x mittwochs, ab 11.11.26, 19.30 – 20.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R2

Euro 40



**PHYSIO
THERAPIE
KASTNER**

REHABILITATION,
PRÄVENTION UND KURSE

Bruckmühler Str. 23
83052 Bruckmühl

Termine nach Vereinbarung
08061 9399160
kontakt@physiopraxis-kastner.de
www.physiopraxis-kastner.de




Physiotherapie.kastner

Physiotherapie Kastner

406

Meditation und Achtsamkeit in der Natur

Marianne Simmelbauer

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Methoden der Achtsamkeit und Meditation sowie deren Anwendungsprinzipien. Die Natur dient dabei als Lernumgebung, in der verschiedene Übungen zur bewussten Wahrnehmung und Konzentration praktisch erprobt werden.

Die Übungen finden – je nach Wetter und Begebenheit – im Gehen, im Stehen und im Sitzen statt. Sie lernen unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationstechniken kennen, wenden diese unter Anleitung an und erwerben Grundlagen für deren eigenständige Anwendung im Alltag. Ergänzend werden Hintergrundwissen und grundlegende Prinzipien der Achtsamkeit und Meditation vermittelt.

Bitte mitbringen: Wettergemäße Kleidung und eine Plastiktüte oder eine andere beim Gehen leicht tragbare Sitzunterlage

6x freitags, ab 25.09.26, 15.00 – 17.00 Uhr

**Parkplatz vor der Brücke, Hermann-Mattern-Straße
Euro 72**

407

Angst verstehen

Uschi Holstein

Angst gehört zu den grundlegenden menschlichen Emotionen und beeinflusst Wahrnehmung, Denken und Handeln. In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen darüber, wie Angst entsteht, welche körperlichen und psychischen Reaktionen damit verbunden sind und welche Bedeutung sie im Alltag haben kann.

Sie lernen Achtsamkeits- und Meditationstechniken kennen und wenden diese in praktischen Übungen an.

Mittwoch, 28.10.26, 18.30 – 20.30 Uhr

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 20**

408

Seelische Tiefs bewusst begleiten

Uschi Holstein

Stimmungstiefs betreffen viele Menschen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Stimmungsschwankungen entstehen, wodurch sie beeinflusst werden und wie vorübergehende Stimmungstiefs von länger anhaltenden Belastungen unterschieden werden können. Sie lernen Methoden der achtsamen Selbstwahrnehmung sowie einfache Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen und wenden diese praktisch an.

Montag, 23.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 20**

409

Burnout vorbeugen

Uschi Holstein

Stress und hohe Anforderungen gehören für viele Menschen zum Alltag. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Entstehung von Stress, typische Belastungsfaktoren sowie Ansätze der Burnout-Prävention im Rahmen der Gesundheitsbildung.

Sie lernen Methoden zur Strukturierung des Alltags sowie Achtsamkeits- und Meditationstechniken kennen und wenden diese in praktischen Übungen an.

Montag, 11.01.27, 18.30 – 20.30 Uhr

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 20**






NEU

DER SCHLUCK, DEN DU BRAUCHST!

- Gut versorgt an jedem Tag ^{a)}
- Über 75 gesunde Zutaten
- 14 kg Obst und Gemüse in einer Flasche ^{b)}

^{a)} Vitamin C und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Vitamin E und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. ^{b)} 250 ml One Essence 75 Elements enthalten vergleichbar viele Vitalstoffe wie 14 kg ausgewähltes Obst und Gemüse. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

www.oneessence.de

Unsere Kraft
liegt in
der Natur

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

410 – 420

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 Herzkreislauf-Systems, des Immunsystems und des gesamten Körpers erreichen.

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

410

Suna Ubben

16x montags, ab 21.09.26, 08.00 – 09.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 120

411

Suna Ubben

Yoga 60+
16x montags, ab 21.09.26, 09.30 – 11.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 144

412

Nicole Buschbeck

16x dienstags, ab 22.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr
Kulturühle, Spiegelraum
Euro 96

413

Nicole Buschbeck

16x dienstags, ab 22.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Kulturühle, Spiegelraum
Euro 96

414

Mona Plieninger

Übungen im Sitzen oder Stehen mit Stuhl, ideal für Senioren, Anfängerinnen, Menschen mit Problemen an den Knie-/Handgelenken oder als aktive Pause im Büro.

10x mittwochs, ab 30.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kulturühle, Spiegelraum
Euro 60



415

Leela Carow

15x mittwochs, ab 23.09.26, 19.10 – 20.40 Uhr
Kulturühle, Spiegelraum
Euro 135

416

Stephanie Wimmer

14x donnerstags, ab 01.10.26, 10.00 – 10.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 63

417

Carolyn Muhr

Dynamisches Vinyasa Flow
12x donnerstags, ab 08.10.26, 19.15 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 108

418

Aileen Ettenhuber

14x freitags, ab 25.09.26, 08.30 – 10.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 126

419

Mona Plieninger

Es kommen leichte Gymnastikgewichte zum Einsatz, die die Muskulatur zusätzlich aktivieren und die Übungen wirkungsvoll unterstützen.

10x freitags, ab 23.10.26, 08.45 – 09.45 Uhr
Kulturühle, Spiegelraum
Euro 60

421

Dance Yoga Workshop

Leela Carow, Emily Wottke

Im Yoga Dance Flow erleben Sie eine fließende Kombination aus sanften Yoga-Posen und energiegeladenen 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!

Samstag, 28.11.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 22

425

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: Lockere Kleidung, Socken, Getränk
8x dienstags, ab 27.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 48

426

Augen Qigong – sanfte Übungen für besseres Sehen

Olga Zerr

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

Samstag, 23.01.27, 09.00 – 12.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 22

Wintergärten

Terrassendächer - Faltanlagen
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. 080 61 / 90 700
www.wolf-fenster.de

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

Wirbelsäulengymnastik

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. 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 15.09.26, 09.20 – 10.20 Uhr
Bürgersaal

Euro 96

431

Kerstin Dürr

16x dienstags, ab 15.09.26, 10.25 – 11.25 Uhr
Bürgersaal

Euro 96

432

Kerstin Dürr

16x mittwochs, ab 16.09.26, 09.05 – 10.05 Uhr
Bürgersaal

Euro 96

433

Kerstin Dürr

mit Cardiotraining im Warm-up

16x mittwochs, ab 16.09.26, 10.10 – 11.10 Uhr
Bürgersaal

Euro 96

434

Christa Schäffer

mit Schwerpunkt Stretching

15x mittwochs, ab 23.09.26, 17.45 – 18.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90



435

Kerstin Dürr

mit Schwerpunkt Gleichgewichtstraining

16x donnerstags, ab 17.09.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Bürgersaal

Euro 96

436

Stefanie Schreiber

15x freitags, ab 25.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 90

437 – Online

Kerstin Dürr

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Wasserflaschen, Redondball, Stab, Pezziball, Hocker, Theraband, Brasils

16x donnerstags, ab 17.09.26, 11.15 – 12.15 Uhr

Online

Euro 96

439

Feldenkrais – achtsames Bewegen

Ingrid Kraus-Müller

Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode, bei der Sie durch die Anleitung von leichten und sanften Bewegungsabfolgen Ihr momentanes Bewegungspotential erfahren und dieses spielerisch erweitern. Dies führt zu einem stabilen und ausgewogenen Gleichgewicht des Körpers mit bewusst effizienten Bewegungen im Alltag. Verspannungen, Schmerzen und Stress lösen sich oftmals durch die erworbene Bewegungsvielfalt auf. Die Feldenkrais-Methode ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

10x dienstags, ab 29.09.26, 19.45 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 75

440

Beckenbodengymnastik

Cornelia Ettrich

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

14x donnerstags, ab 24.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 84

**Damit Sie
gar nicht erst
in die Klemme
geraten!**



Ihr Anwalt berät, hilft und unterstützt mit Kompetenz und Erfahrung: unabhängig, verschwiegen und loyal.

Rechtsanwaltskanzlei Ruth Neumann

Fachanwältin für Familien- und Verkehrsrecht

Vagener Straße 4
83052 Bruckmühl
Telefon 08062 8099443

RAin.Neumann@t-online.de
www.kanzlei-ruth-neumann.de

BUNDESRECHTSANWÄLTSKAMMER

Vital-Studio Markt-Apotheke Reformhaus

Markt-Apotheke Bruckmühl

Premium Lieferdienst
schnell, zuverlässig, gratis
- auch samstags -

Reformhaus Bahnhofstraße 2 Vitalstudio

www.apotheke-bruckmuehl.de 08062-2396 info@apotheke-bruckmuehl.de

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.

441 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!

15x montags, ab 21.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr

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

Euro 90

442 Hip Hop für Erwachsene

Leela Carow

Hip-Hop ist für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich zu den angesagtesten Beats bewegen wollen. Hierbei werden die Grundsätze der verschiedensten Stile erlernt und in eine Choreographie zusammengefasst. Sie erlernen Isolationsbewegungen und machen die Muskulatur fit.

12x donnerstags, ab 24.09.26, 17.45 – 18.45 Uhr

Bürgersaal

Euro 72

443 – 445 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.

443

Veronika Weichinger

10x dienstags, ab 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 60

444

Veronika Weichinger

10x dienstags, ab 22.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 60

445

Doris Sonja Langara

15x donnerstags, ab 24.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Bürgersaal

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.

15x donnerstags, ab 24.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr

Kulturühle, Spiegelraum

Euro 90

450 – 452

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.

450

Kerstin Dürr

16x dienstags, ab 15.09.26, 08.00 – 09.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 120

451

Barbara Eggert

15x donnerstags, ab 24.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90

452

Barbara Eggert

15x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90

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.

14x donnerstags, ab 01.10.26, 09.00 – 10.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 84



Herz:Werk®

Ausbildung

♥ Was ist Herz:Werk?

Ein einzigartiges Coaching- und Therapiekonzept, das die besten und wirksamsten Elemente verschiedener Ansätze vereint – erprobt in 20 Jahren Praxis

■ Was lernst du?

In 7 Modulen bekommst du alles, was du brauchst, um selbstständig und professionell mit Menschen zu arbeiten: Methodenkompetenz, Coaching-Skills und Werkzeuge, die wirklich wirken. Gleichzeitig wirst du Selbsterfahrung und persönliches Wachstum erleben und für dich persönlich viel mitnehmen

📅 Start: März 2027 in Bruckmühl, keine Vorkenntnisse erforderlich

Carina Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.carinaschreiner.de

454 – 456

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.

454

Cornelia Ettrich

14x dienstags, ab 29.09.26, 08.50 – 09.50 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 84

455

Saskia Tajib

15x dienstags, ab 22.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90

456

Julia Kuchler

15x mittwochs, ab 23.09.26, 17.40 – 18.40 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

*Euro 90***Outdoor**

460

Nordic Walk und Workout*Cornelia Ettrich*

Während einer Nordic-Walking-Runde feilen Sie an der richtigen Technik und lernen, mit gelenkschonenden Bewegungen Gesundheit und Fitness in Ihren Alltag zu integrieren, Sie erfahren bewusste und gesunde Atmung, um präventiv Stress und Erschöpfung vorzubeugen.

14x dienstags, ab 29.09.26, 10.00 – 10.45 Uhr
Treffpunkt: Kulturmühle

Euro 63**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.

16x donnerstags, ab 17.09.26, 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.

16x mittwochs, ab 16.09.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Bürgersaal

Euro 96

467 – 468

Gymnastik 65+*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.

467

16x montags, ab 21.09.26, 09.45 – 10.45 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 56

468

16x donnerstags, ab 24.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 56

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**

Kochen

→ Zu allen Kochkursen bitte mitbringen:
Geschirrtuch, Speisebehälter für Kostproben

471

Süße Nährstoffbomben für Schwangerschaft und Mamazeit

Heike Stöcker

Gerade in der Schwangerschaft und mit kleinen Kindern bleibt im Alltag oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten. Schnell landet dann der erste beste Snack auf dem Teller. In diesem Backkurs bereiten wir köstliche, nährstoffreiche Naschereien zu, die Energie schenken, lange sättigen und einfach gut schmecken. Die Rezepte sind leicht umzusetzen, alltagstauglich und sogar einfrierbar – perfekt für die Schwangerschaft, das Wochenbett und die turbulente Mamazeit. Freuen Sie sich auf süße Leckereien, die Genuss und wertvolle Nährstoffe verbinden und Mama und Kind gleichermaßen guttun.

Samstag, 10.10.26, 09.30 – 12.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20 bitte passend in bar mitbringen

472

Linsen & Co. – neue leckere Gerichte

Bianca Tuschy

Hülsenfrüchte sind gesund, günstig und reich an Proteinen. Gönnen Sie sich einen kulinarischen Abend mit neuen 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, 12.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15 bitte passend in bar mitbringen

473

Gesundes Frühstück

Bianca Tuschy

Gesundes Frühstück ist in aller Munde und es gibt eine Flut an Rezepten in den Sozialen Medien. Wir sortieren Mythen und Fakten und bereiten zusammen gesündere Varianten zu, um Alternativen zum Käsebrot zu finden. Die Rezepte sind leicht zuzubereiten und auch leicht vorzubereiten, so kannst Du schon am Vorabend für ein schnelles Frühstück sorgen, wenn die Zeit knapp ist.

Samstag, 12.12.26, 09.00 – 12.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15 bitte passend in bar mitbringen



474

Ayurvedischer Kochworkshop & Doshatest

Bianca Tuschy

Sie wollten schon immer mal in die ayurvedische Kochwelt hineinschnuppeln? 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, 23.01.27, 09.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 30 + Verzehrgeld Euro 15 bitte passend in bar mitbringen

475

Zuckerfreie Weihnachtsbäckerei

Heike Stöcker

Gerade in der Weihnachtszeit ist es sehr verlockend zu naschen. Kein Problem mit den Rezepten ohne raffinierten Zucker. 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!

Samstag, 28.11.26, 09.30 – 12.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20 bitte passend in bar mitbringen

477

Die Orientalische Küche

Rana Chou Al Kredi

Die orientalische Küche begeistert mit ihrer Vielfalt an Aromen, Gewürzen und liebevoll zubereiteten Speisen. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung von zwei traditionellen syrischen Gerichten: Fattah Hummus, bestehend aus knusprigem Fladenbrot und warmen Kichererbsen sowie Fattah Hähnchen, einer harmonischen Kombination aus zartem Hähnchen, Reis und knusprigem Fladenbrot, beide verfeinert mit einer cremigen Joghurt-Tahini-Soße, orientalischen Gewürzen und gerösteten Nüssen. Freuen Sie sich auf ein authentisches Kocherlebnis, das die Herzlichkeit und Wärme der arabischen Gastfreundschaft erlebbar macht.

Samstag, 05.12.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20 bitte passend in bar mitbringen

478

Afrikas Küche entdecken – zwei Gerichte zum Verlieben

Ariane Noudui Tchagou

Die afrikanische Küche ist vielfältig, herzhaft und voller Seele. In diesem Kochkurs werden zwei typische Gerichte zubereitet: Spinach Sauté dazu Kochbananen und gegarte Yamswurzel mit Erdnusssoße. Beide Gerichte zeigen die bunte, aromatische Welt afrikanischer Esskultur – einfach, sättigend und voller Geschmack.

Samstag, 30.01.27, 09.30 – 12.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20 bitte passend in bar mitbringen

479

Die Küche Panamas – Fingerfood Teigtaschen

Dirkahal Del Río Fernández

Wir machen Mais Empanadas mit verschiedenen Füllungen. Empanadas sind Lateinamerikanische Fingerfood Teigtaschen, die typischerweise knusprig frittiert sind. Die schmecken köstlich und werden mit Käse, Thunfisch, Fleisch, Hähnchen oder Gemüse gefüllt. Bei Latinomusik sowie einfachen Redewendungen auf Spanisch erleben Sie die panamaische Küche hautnah. ¡Buen provecho!

Samstag, 21.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20 bitte passend in bar 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.

Dienstag, 17.11.26, 14.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Café Bäckerei Messerer, Högling
Euro 30 + Verzehrgehalt Euro 10 bitte passend in bar mitbringen

481 – 482 Glutenfrei und Gesund – Grundlagen des glutenfreien Kochens und Backens

Annabel Böttger

Sie haben eine Glutenunverträglichkeit oder möchten alternative Mehlsorten kennenlernen, um Ihrem Darm etwas Gutes zu tun? In diesem Kurs besprechen wir die Grundlagen des glutenfreien Kochens und Backens, bereiten einige süße und herzhaftes Speisen zu und genießen zusammen die leckeren Köstlichkeiten. Wir verarbeiten ausschließlich vollwertige glutenfreie Mehle – keine Fertigmischungen! Wichtig: der Kurs ist NICHT für Menschen mit Zöliakie geeignet, da eine Kontamination nicht ausgeschlossen werden kann! Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung über weitere Unverträglichkeiten oder Allergien. Bitte mitbringen: Küchenwaage

481
Samstag, 24.10.26, 09.00 – 12.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgehalt Euro 15 bitte passend in bar mitbringen

482
Dienstag, 02.02.27, 18.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 26 + Verzehrgehalt Euro 15 bitte passend in bar mitbringen

Literatur und Schrift

500 Literaturkurs

Cornelia Ahrens

Literatur eröffnet vielfältige Zugänge zu historischen, gesellschaftlichen und kulturellen Fragestellungen. Wir setzen uns gemeinsam mit ausgewählten Werken auseinander und erweitern das Verständnis für literarische Texte, ihre Entstehungszusammenhänge und ihre Wirkung.

Die gemeinsame Lektüre und Diskussion dienen als Lernmethode, um Erzählweisen, Figuren, Themen und literarische Gestaltungsmittel zu analysieren sowie unterschiedliche Interpretationsansätze kennenzulernen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre literarischen Kenntnisse vertiefen möchten. Die Buchliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde. Erstes Buch: Doris Lessing – London Stories: Der Preis der Wahrheit.

8x mittwochs, 23.09., 14.10., 28.10., 11.11., 02.12., 16.12.26, 13.01. und 27.01.27
jeweils 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
Euro 72



501 Kompaktkurs Kreatives Schreiben – Online

Leah Wizelman

Sie möchten einen Roman schreiben und fragen sich, wie man Ideen findet, plant und strukturiert? Im Kurs lernen Sie, einen fesselnden Anfang zu gestalten, glaubwürdige Figuren zu entwickeln, passende Erzählperspektiven zu wählen, Hintergrundgeschichte zu integrieren sowie lebendige Dialoge und packende Szenen zu schreiben. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Umfangreiche Unterlagen sind im Preis enthalten. Benötigt werden: PC, Internetverbindung, Mikrofon.

4x 10.10., 07.11., 05.12.26 und 16.01.27
jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr
Online
Euro 160

502 Gruselliteratur – Seminar für Autoren und Fans des Genres – Online

Leah Wizelman

Gruselgeschichten lassen einem kalte Schauer über den Rücken laufen und Gänsehaut entstehen. Aber wie wird dieser Effekt erzeugt? Wie entstand überhaupt die Gruselliteratur, welche Subgenres gibt es, und wer sind die bekanntesten Autoren? Von haarsträubenden Textbeispielen, gruseligen Fakten und beängstigenden Schreibübungen ist bei diesem Seminar für Autorinnen und Leser alles dabei. Umfangreiche Unterlagen sind im Preis enthalten. Eine Teilnahme in Halloween-Verkleidung und mit Webcam ist erwünscht, aber beides nicht verpflichtend.

Benötigt werden: PC, Internetverbindung, Mikrofon.
Samstag, 17.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Online
Euro 30

503 Vom Stoff zur spannenden Geschichte

Sonja Lehmann, Rüdiger Lehmann

Den meisten Romanprojekten mangelt es nicht an Kreativität, sondern an fehlender dramaturgischer Klarheit. Hier setzt der praxisorientierte Workshop an und zeigt, wie aus einer Idee eine tragfähige, spannungsvolle Geschichte mit klarer Struktur und überzeugenden Figuren entsteht. Sie entwickeln Schritt für Schritt das dramaturgische Fundament Ihres Romans: von der präzisen Zieldefinition über Stoffauswahl, Perspektive und Plot bis hin zu Spannungsbogen und Figurenkonstellationen. Theorieimpulse und konkrete Werkzeuge werden unmittelbar mit praktischen Übungen verbunden, sodass alle Teilnehmenden am eigenen Projekt arbeiten und sichtbare Fortschritte erzielen können. Zielgruppe: Angehende und fortgeschrittene Hobbyautorinnen und -autoren aller Genres

Samstag, 31.10.26, 10.00 – 14.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
Euro 50

504 vhs Leselust: „Fly Buddha, fly“ Romanlesung mit musikalischer Begleitung

Sonja Lehmann, Rüdiger Lehmann

Kann Buddha zum Werbeträger werden – ausgerechnet für eine angeschlagene Fluglinie? Diese ungewöhnliche Idee verbindet zwei Zeitebenen: die Begegnung der Stewardess Nadja Berger und des Werbechefs Cliff Taylor in den 1980er-Jahren – und ihr Wiedersehen drei Jahrzehnte später in einem buddhistischen Tempel in Indien, an einem Wendepunkt in Nadjas Leben.

Die Lesung wird begleitet von Gabriele Cremer an der Handpan. Ihre Töne erzählen – wie die Worte des Autorenduos – eigene Geschichten, berühren und entführen in eine Welt voller Harmonie und Entspannung.

Mittwoch, 18.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr
Galerie Bruckmühl
Euro 15 bitte passend in bar mitbringen

Tanz, Musik und Theater

511

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

Bitte mitbringen: Wasserflasche, Weinkorken, Schal oder Gürtel

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

**3x donnerstags, ab 14.01.27, 20.15 – 21.30 Uhr
Bürgersaal**

Euro 85 bei 6 – 8 Teilnehmenden

520 – 521

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 Tanzpartner ist nicht erforderlich. Geeignet für Menschen jeden Alters.

520

**Samstag, 31.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Bürgersaal**

Euro 18

521

**Samstag, 21.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Bürgersaal**

Euro 18

523 – 525

Schnelltanzkurs für Feten und Feste

Ray Pitman

Paarweise Anmeldung bei der vhs Feldkirchen-Westerham erforderlich. Gebühr pro Person.

**Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1,
Mareisring 43 Feldkirchen**

523

**Sonntag, 25.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Euro 25**

524

**Sonntag, 29.11.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Euro 25**

525

**Sonntag, 24.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr
Euro 25**

526 – 528

Disco Fox kompakt

Ray Pitman

Paarweise Anmeldung bei der vhs Feldkirchen-Westerham erforderlich. Gebühr pro Person.

**Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1,
Mareisring 43, Feldkirchen**

526

**Sonntag, 25.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Euro 20**

527

**Sonntag, 29.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Euro 20**

528

**Sonntag, 24.01.27, 18.30 – 20.00 Uhr
Euro 20**

530

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.

**dienstags 12.00 – 15.00 Uhr und freitags
10.00 – 12.00 Uhr**

Bürgersaal

gebührenfrei

535

Theaterfahrten – Kunst und Kultur bequem genießen

Erleben Sie mit der Volkshochschule abwechslungsreiche Abende in München, Oberbayern oder dem nahen Österreich. Ob Theater, Oper, Musical, Konzert, Ballett, Kabarett oder Varieté – ein vielseitiges Programm bietet in jeder Saison kulturelle Highlights für unterschiedliche Interessen und Budgets.

Ein Bus bringt Sie bequem zu den Veranstaltungsorten und wieder zurück – ganz ohne Parkplatzsuche. So können Sie sich bereits auf der gemeinsamen Anreise entspannt auf die Veranstaltung einstellen. Gruppenrabatte geben wir selbstverständlich an Sie weiter. Melden Sie sich hier für den Verteiler an und erhalten bequem Informationen zu den zukünftigen Fahrten per E-Mail.

Termine wochentags am Abend

Kosten variieren je nach Veranstaltung.

Handwerk und Kreativität

540 – 543

Gold und Silberschmieden

Marie-Luisa Delabre

In diesem Kurs lernen Sie ein jahrhundertealtes Handwerk kennen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Altmetall kann nach Absprache wiederverwertet werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Papier, Behältnis für Heimtransport

Kursort in Bruckmühl, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Euro 80 + Euro 16 für Verbrauchsmaterial (wie Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste) + Material wie Silber nach Bedarf bitte in bar mitbringen

540

Samstag, 10.10.26, 11.00 – 17.00 Uhr

541

Samstag, 14.11.26, 11.00 – 17.00 Uhr

542

Samstag, 05.12.26, 11.00 – 17.00 Uhr

543

Samstag, 23.01.27, 11.00 – 17.00 Uhr

545

Kreatives Gestalten mit Ton – Offener Kreis

Janine Klinger Singleton

Die Teilnehmenden erlernen den kreativen Umgang mit Ton und verschiedenen handwerklichen Techniken sowie den Brennvorgang der Keramik. Der Kurs fördert gestalterische Fähigkeiten, ästhetisches Empfinden, handwerkliche Fertigkeiten und eigenständiges Arbeiten. Durch praktische Übungen wird zudem die Materialkunde und der Einsatz geeigneter Werkzeuge vermittelt. Diese Abende leben vom Kennenlernen verschiedener kreativer Handwerks-techniken, um Gebrauchsgegenstände, Gartenkeramik, abstrakte Objekte, Deko-Elemente fertigen zu können.

**13x donnerstags, ab 08.10.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier**

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

Die Kursgebühr enthält Kosten für Brand und Glasuren. Ton wird nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet.



**TIERÄRZTLICHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**

Dr. Monika Mager & Dr. Tanja Radzey

Wimmerweg 3
83052 Bruckmühl
Tel 08062/728 97 60
Fax 08062/728 97 61
info@tierarztpraxis-bruckmuehl.de
www.tierarztpraxis-bruckmuehl.de

Malen und Zeichnen

547

Durch Kreativität begegnen – Paarseminar

Cornelia Ettrich

Sie möchten gemeinsam Zeit miteinander verbringen oder haben ein gemeinsames Thema, welches Sie auf ungewöhnliche Weise betrachten möchten. Sie sind neugierig und wollen einfach mal etwas Neues ausprobieren. In einem persönlichen Rahmen, mit anderen Paaren, sind Sie unter Anleitung und mit Farbe und Papier intuitiv kreativ, neugierig im Gespräch und verblüfft über das, was Sie gemeinsam entdecken und erschaffen. In diesem Seminar geht es nicht darum, ein schönes Bild herzustellen, vielmehr darum, intuitiv und neugierig zu sein, sich auszuprobieren, mit Farben und Formen.

An diesem Tag ist Zeit für gemeinsames Gestalten, Gespräch und den Austausch.

Sonntag, 18.10.26, 11.00 – 16.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 60 pro Paar + Material Euro 10 bitte in bar mitbringen

Florale Dekoration

Helga Haupt

Florale Dekoration dient dem Erlernen von verschiedenen Techniken zum Verarbeiten und Vorbereiten von Naturmaterialien. Jahreszeitlich abgestimmte Module für Wohn- und Gartenbereiche als Einstieg/Vertiefung in die kreative Kunst des Blumenbindens und des Dekorierens.

550

Wilde Schönheit

Helga Haupt

Sie lernen Techniken des Bindens, Windens und Steckens kennen und gestalten daraus eine dekorative „wilde Ranken-Wolke“ zum Aufhängen. Dabei arbeiten Sie mit verschiedenen Zweigen, Ranken und Fruchtständen des Herbstes.

Dienstag, 13.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 20 + Material Euro 16 bitte in bar mitbringen

551

Adventsgebilde

Helga Haupt

Sie lernen grundlegende floristische Techniken des Steckens, Bindens und Wickelns und gestalten daraus ein Adventsgesteck. Dabei arbeiten Sie mit verschiedenen weihnachtlichen Materialien und setzen diese fachgerecht ein.

Dienstag, 01.12.26, 19.00 – 22.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 20 + Material Euro 20 bitte in bar mitbringen

553

Kreatives Entspannen im Lichtgitter-Mandala-Kurs

Anna Schneider

Lernen Sie, Ihr persönliches Lichtgitter-Mandala selbst zu gestalten. Aus Namen, Geburtsdatum oder Affirmationen entstehen einzigartige geometrische Muster in harmonischen Farben. Mit dieser leicht erlernbaren Methode erschaffen Sie wunderschöne Mandalas oder individuelle Glückwunschkarten. Das kreative Gestalten fördert Entspannung und schenkt Freude – schon beim Betrachten wirken die Mandalas beruhigend und harmonisierend. Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistift, Radiergummi und Lineal

Samstag, 14.11.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 55 + Material Euro 5 bitte in bar mitbringen

555

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, Fön und als Motive für den 1. Abend: Fotos vom Sommer

5x montags, 26.10., 30.11., 14.12.26 und 18.01., 01.02.27, 19.00 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 75



556

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 Strukturmateriale (z. B. Sand), Leinwände oder festes Aquarellpapier, Acrylfarben, viele Lappen, Bleistift, Kohle oder Pastellkreide zum Vorzeichnen, Fotos als Motive, Fön, Abdeckmaterial für die Tische.

3x mittwochs, 25.11., 16.12.26 und 27.01.27, 19.00 – 21.30 Uhr

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

Euro 45

→ 262 – 164

Der kreative Anker

siehe Seite 74



A. Bauer
WOHNKONZEPTE

individuell · kreativ · leistungsstark

Alfons Bauer
RAUM AUSSTATTUNG · PARKETT

Mangfallstraße 5
83052 Bruckmühl
Tel.: 08062 / 7081-0
Fax: 08062 / 7081-81
info@alfonsbauer.de
www.alfonsbauer.de

BODENBELÄGE · SONNENSCHUTZ & ROLLADENSYSTEME · DEKORATIONEN · POLSTERWERKSTÄTTE

Fotografie, Bildbearbeitung



560 Fokus Fotografie

Matthias Hösch

Der Fokus Fotografie ist eine Gruppe aktiver Hobbyfotografen, die gemeinsame Fotoexkursionen im Abstand von 4 bis 6 Wochen mit dazwischen liegenden Bildbesprechungen veranstaltet. Es entsteht ein fachlicher Austausch mit gegenseitiger Unterstützung. Beim ersten Treffen werden alle weiteren Termine für die Exkursionen und Bildbesprechungen vereinbart.

Zielgruppe: Hobbyfotografen sind herzlich willkommen!
montags, ab 05.10.26, 19.00 – 22.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
gebührenfrei

Textiles Gestalten

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

→ Übliche Nähutensilien sind:
Maßband, Papierschere, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Kopierädchen, Stecknadeln, Nähfaden, sowie (wenn vorhanden) eigene Nähmaschine, Stoffschere, Schnittpapier, Winkel, Kurvenlineal

571 Quilting Bee – Näh-Treff – The Flying Stitches

Katja Michels

Gemeinsam nähen, Tipps und Tricks austauschen, auf das Wissen der Gruppe zurückgreifen oder von fantastischen Patcherinnen neue Techniken lernen: Das ist ein Quilting Bee oder auch Patchwork Treffen. Sie nähen, verbringen einen geselligen Abend miteinander und lernen durch die Vielfalt der Gruppe. Möchten Sie ein Teil dieser Gemeinschaft werden und Unterstützung bei Patchwork-Projekten bekommen – kommen Sie zum Quilting Bee.

5x donnerstags, ab 24.09.26, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
gebührenfrei, Material nach Verbrauch im Kurs

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

572 Fussy-Cutting – nähen mit Pfiff

Katja Michels

Außergewöhnlich gemusterte Stoffe ergeben besondere Effekte: mit dem richtigen Zuschnitt lassen sich wundervolle Effekte erzielen, die jedem Projekt den gewissen Pfiff geben. In diesem Kurs lernen Sie die passenden Stoffe dafür zu erkennen, den richtigen Zuschnitt und die Verwendung dieses Effekts in Ihren Projekten umzusetzen. Sie lernen, wie Sie einzelne Elemente in bestehende Muster einsetzen bis zur Gestaltung von ganzen Blöcken aus 4, 6 oder 8 Teilen – für ein Kaleidoskop an Muster und Farbe.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte, Schablonenmaterial oder -folie (durchsichtig), durchsichtiges Klebeband, Permanentmarker (Fineliner); Materialliste per Email bei Anmeldung
Zielgruppe: Näherfahrung von Vorteil

3x montags, ab 28.09.26, 19.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 40



573 Farb-Erlebnis: Farben für (Patchwork-) Projekte mit Leichtigkeit zusammenstellen

Katja Michels

Stehen Sie auch vor dem schier endlosen Angebot an Farben und Stoffmustern und sind sich unsicher, welche davon für Ihr nächstes Projekt passend sind? Abseits der klassischen Farblehre wird Ihnen in diesem Kurs ein ganz einfaches Konzept vorgestellt und mit vielen praktischen Übungen vertieft. Damit können Sie in Zukunft Projekte mit Leichtigkeit voll Lebendigkeit und Tiefe kreieren, ohne jedes Mal auf fertige Stoff-Pakete zurück greifen zu müssen. Auch anwendbar für andere Handarbeits-Techniken. Dies ist kein stilistischer Farb-Beratungskurs!

Bitte mitbringen: Stoffproben, Farbkarten (z. B. aus dem Baumarkt), weißen Fotokarton
Zielgruppe: für alle, die handarbeiten
2x montags, ab 26.10.26, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 40

574 Flotte Decke: Baby- Knie-, Rollstuhldecke mit „schnellen Dreiecken“ genäht

Katja Michels

Half Square Triangles, oder auch „schnelle Dreiecke“, ermöglichen eine Vielzahl an Mustern und effektvollen Kombinationen, ohne ein Näh-Profi sein zu müssen. Mit vorgeschrittenen Stoffpaketen lässt sich diese Decke auch ganz ohne Patchwork-Werkzeug nähen. Der Ideen und gestalterischen Freiheit sind keine Grenzen gesetzt, um diese kompakte Decke zu nähen. Die fertige Größe richtet sich nach dem persönlichen Ehrgeiz; das kleinste Format bietet genügend Raum für eine Baby-, Knie- oder Rollstuhldecke. Passend zur kalten Jahreszeit oder als ganz persönliches Weihnachtsgeschenk. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte; Materialliste per Email bei Anmeldung

Zielgruppe: Grundkenntnisse und Näh-Erfahrene
3x dienstags, ab 24.11.26, 18.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 45 + Material kann gegen Zahlung im Kurs erworben werden

576 Nähtechnik FPP – Foundation Paper Piecing nähen lernen

Katja Michels

Sie lernen in diesem Kurs die Näh-Technik „auf Papier nähen“ kennen und welche erstaunlichen Kreationen damit möglich sind. Von Hilfsmitteln über Vorgehensweise bis hin zur Gestaltung wird Ihnen gezeigt wie Sie diese Technik in Ihre Näh-Projekte einfließen lassen können.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte; Materialliste per E-Mail bei Anmeldung

Zielgruppe: Näherfahrung von Vorteil
3x montags, ab 18.01.27, 19.00 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 45

577 Taschen: Unikate aus Werbeplakaten

Ida Prosser

Das Event ist vorbei, die riesigen Werbeplakate als solches nutzlos. Die vhs Bruckmühl hat einige für uns organisiert und wir nähen aus diesem robusten Material trendige Taschen in Form eines praktischen Shopper für Einkäufe, Schwimmbad, Sauna ... oder kleine Schultertaschen für Handy, Geldbörse, Schlüssel ...

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, Nadeln Nr. 80 oder 90 und die üblichen Nähutensilien. Gurtband oder ähnliches für Tragegriffe sowie Reißverschlüsse, wenn vorhanden (wird nach Verbrauch berechnet und in bar kassiert)

Zielgruppe: Erwachsene
Samstag, 14.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 25

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 für Kinder und Erwachsene

Ursula Wagner

Ob bei der Vorbereitung eines Referats oder einer Facharbeit oder auch beim Chatten mit Freunden hast du Vorteile, wenn du die Tastatur des 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! Zielgruppe: ab 11 Jahre
Voraussetzungen: Bereitschaft zum täglichen Üben, ca. 10 Minuten.

Samstag, 31.10.26 und Dienstag, 03.11.26
jeweils von 09.00 – 11.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 50 (inkl. Kursunterlagen Euro 20)

602 Kripperlwanderung durch Vagen für Erwachsene und Kinder

Bettina Sedlmair

Auch dieses Jahr gibt es wieder die Kripperl in Vagen und ihr seid eingeladen zu einem Spaziergang. Erfahrungsgemäß gibt es zu vielen Kripperl eine kleine Geschichte zu erzählen, die man sonst nicht kennt.

Bitte mitbringen: Tasse
Freitag, 18.12.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Boschnhaus Vagen
gebührenfrei

603 Die unendliche Geschichte

Maximilian Heinritzi

Das Buch von Michael Ende gehört zu den Klassikern der deutschen 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. Es zu lesen oder vorgelesen zu bekommen ist seit seiner Erscheinung 1979 ein Meilenstein für viele Kinder. Wir möchten den Kindern ein paar Seiten des Buches vorlesen und dazu ermutigen, zu Hause damit fortzufahren. Dafür besuchen wir den Ort, an dem dieses großartige Buch teilweise entstanden ist und wo Michael Ende zu dem düsteren Dachboden, auf dem Bastian das Buch liest, inspiriert wurde. Sein ehemaliges Haus in Valley beherbergt mittlerweile das Orgelmuseum von Dr. Sixtus Lampl – eine ganz besondere Kombination, denn Sie werden auch viel über diese erstaunlichen Musikinstrumente erfahren und hören. Die Führung im Haus/Dachboden von Michael Ende kann nur mit begleitenden Erwachsenen besucht werden. Über Spenden freut sich das Orgelmuseum.

Freitag, 22.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr
Graf-Arco-Str. 30, 83626 Valley
gebührenfrei

Naturkunde

Die Kinder lernen Flora und Fauna vor der Haustür kennen, Besonderheiten der Jahreszeiten sowie ökologische Zusammenhänge (Naturkreisläufe, Symbiosen und einfache Lebensgemeinschaften wie z.B. Verbreitung von Samen durch Tiere im Wald, ...)

604 Eine Entdeckungsreise zu Sternbildern und Planeten – Orientierung am Sternenhimmel

Oliver Winkler, Andre Motscha

In diesem Kurs lernen Familien mit Kindern ab 8 Jahren, wie man sich am Nachthimmel orientiert, Sternbilder erkennt und die Wanderung der Planeten durch den Tierkreis verfolgt. Mit drehbarer Sternkarte und einfachen Apps finden wir bekannte Sternbilder und weitere spannende Himmelsobjekte. Im Planetarium erleben Sie einen beeindruckenden Sternenhimmel, wie er durch Lichtverschmutzung heute kaum noch sichtbar ist. Ein Abend voller Aha-Momente für die ganze Familie!

Samstag, 21.11.26, 18.00 – 21.00 Uhr
Volkssternwarte München, Eingang:
Gisela-Stein-Straße/Ecke Ludwig-Jung Bogen
Euro 15, Kinder Euro 10

605 Unsere (neue) kosmische Heimat

Oliver Winkler, Andre Motscha

Begeben Sie sich mit Ihrer Familie auf eine spannende Reise durch unser Sonnensystem und darüber hinaus! Gemeinsam entdecken wir die Sonne, ferne Sterne und ihre Planeten. Gibt es irgendwo eine zweite Erde? Welche Bedingungen braucht ein Planet, damit Menschen dort leben könnten? Spielerisch und verständlich erkunden wir die Besonderheiten unserer Nachbarplaneten und fragen: Könnte eine neue Heimat vielleicht näher sein, als wir denken? Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Samstag, 30.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr
Volkssternwarte München, Eingang:
Gisela-Stein-Straße/Ecke Ludwig-Jung Bogen
Euro 12, Kinder Euro 8

608 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.

Beginn am Boschnhaus Vagen und Ende am Goldbach (der Weg zum Goldbach ist nicht kinderwagentauglich)

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere

Samstag, 09.01.27, 15.30 – 18.30 Uhr
Boschnhaus Vagen, Kursende am Goldbach
Euro 18 + Material Euro 4 bitte passend in bar mitbringen
Begleitende Eltern kostenfrei

609 Waldnachmittag mit Schnitzführerschein

Bettina Sedlmair

Heute verbringen wir einen Nachmittag im Wald, werden spielen, bauen und einen Schnitzführerschein machen. Dazu muss man einige Regeln beachten und natürlich selber schnitzen. Zum Abschluss gibt es dann eine echte Prüfung und euch wird der Führerschein ausgehändigt. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf. Bitte mitbringen: Taschenmesser (wenn vorhanden), Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk
Zielgruppe: ab 5 Jahren

Samstag, 06.02.27, 14.00 – 16.30 Uhr
Eingang Leitzachwerk, Vagen, Leitzachwerkstr. 50
Euro 19 + Material Euro 1 bitte in bar mitbringen

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

pro musica U.

Musikunterricht

Kirchdorfer Straße 6a · 83072 Bruckmühl
Ilke Gross · Tel. 0 80 63 / 8 36 18

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

Musikalische Früherziehung

Kreatives Gestalten

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

612 – 613

Alte Seiten – neue Kunst Decollagé für Kinder

Cornelia Ettrich

Die Kinder gestalten eine einzigartige Collage aus alten Zeitungen und Journalen, die mit leuchtenden Acrylfarben weiter verfeinert wird. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse erforderlich – alle können intuitiv kreativ sein und erhalten nötige Unterstützung. Die Kinder erlernen dabei Farbkombinationen und Komposition. Der Kurs fördert Kreativität, ästhetisches Empfinden, Materialkunde und eigenständiges Arbeiten.

Zielgruppe: von 8 bis 11 Jahren

612

Freitag, 23.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 12 + Material Euro 6 bitte in bar mitbringen

613

Freitag, 15.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 12 + Material Euro 6 bitte in bar mitbringen

614

Gefilzte Herbstlandschaft

Ute Nies

Die Kinder lernen Grundlagen des Nadelfilzens kennen und erwerben erste Fertigkeiten im sicheren Umgang mit Filznadel und Wolle. Es entstehen Fliegenpilze und bunte Eicheln, wobei verschiedene Filztechniken praktisch eingeübt werden.

Bitte mitbringen: Kleiner Karton 20x25 cm

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Freitag, 09.10.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 15 + Material Euro 3 bitte in bar mitbringen

615

Herbstliches Tipi als Nachttischlampe

Ute Nies

Die Kinder lernen verschiedene Bastel- und Gestaltungstechniken im Umgang mit Naturmaterialien kennen. Sie verbinden und gestalten mit unterschiedlichen Materialien wie Ästen, Transparentpapier und getrockneten Blättern.

Bitte mitbringen: Kurze Stöcke ca. 6 Stück, ca. 25 cm lang, getrocknete Blätter, kleine Lichterkette

Zielgruppe: ab 7 Jahren

Freitag, 16.10.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 15 + Material Euro 3 bitte in bar mitbringen und Euro 3, wenn Lichterkette benötigt



616

Kreativ-Werkstatt – Weihnachten

Ute Nies

Die Kinder basteln stylische Weihnachtsmänner aus Papptellern und zauberhafte Weihnachtsengel mit Glitzer Haarschmuck für den Weihnachtsbaum oder als Geschenkanhänger.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung, wir arbeiten mit Farbe
Zielgruppe: ab 7 Jahre

Freitag, 11.12.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 15 + Material Euro 3 bitte in bar mitbringen

617

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 ...

Bitte mitbringen: flüssigen Bastelkleber, Kleidung die dreckig werden darf

Zielgruppe: von 4 bis 6 Jahren

6x montags, ab 19.10.26, 16.30 – 18.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 48 + Material Euro 14 bitte in bar mitbringen

620

Erstes Nähen mit der eigenen Nähmaschine

Bettina Sedlmair

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 selbständig einfädeln könnt. Alles andere machen wir gemeinsam.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Fäden, Stoffschere und eine kleine Nagelschere, Stecknadeln, eine kleine Brotzeit

Zielgruppe: ab 8 Jahren

2x freitags, ab 13.11.26, 15.30 – 19.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 60 + Material Euro 12 bitte in bar mitbringen

621

Nähmaschinenführerschein

Katja Michels

Du lernst die Grundlagen an deiner Nähmaschine kennen und nähst erste kleine Projekte nach Anleitung. Dabei erfährst du einiges über Techniken, Material und Nützliches rund ums kreative Gestalten mit Stoff. Am Ende des Kurses erhältst du deinen Nähmaschinen-Führerschein. Der Kurs vermittelt grundlegende handwerkliche Fertigkeiten, Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten. Materialliste bei Anmeldung.

Bitte mitbringen: Nähmaschine/übliches Nähzubehör
Zielgruppe: ab 10 Jahre

Samstag, 26.09.26, 10.00 – 16.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 39 + Material nach Bedarf in bar

622

Nähen lernen ab 10 Jahre: Buchhülle/Tablettasche

Katja Michels

Mit vorhandenen Stoffresten und deinen eigenen Ideen gestaltest du nach Vorlage und genauen Maßen eine Buchhülle oder Tablettasche. Alte Textilien erfahren so einen neuen, praktischen Nutzen und müssen nicht entsorgt werden. Deine gestalterischen und kreativen Fähigkeiten übst du anhand dieses Projekts ebenso wie dein handwerkliches Geschick rund um Nadel und Faden. Materialkunde und Wissenswertes rund um deine Nähmaschine fließen nebenbei mit ein.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte; Buch, Notizbuch, Ordner oder Tablet für das die Hülle genäht werden soll, Brotzeit

Zielgruppe: ab 10 Jahre

Mittwoch, 04.11.26, 09.00 – 15.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 39 + Material nach Bedarf

623

Nähen lernen ab 10 Jahre: Dekorative Weihnachtsanhänger

Katja Michels

Wir nähen hübsche Anhänger in verschiedenen Formen: ob weihnachtliche Dekoration, als Geschenkeanhänger oder als Baumschmuck sind sie vielseitig einsetzbar. Dabei lernst du effiziente Zuschnitt- und Näh-Methoden, Farbgestaltung und findest kreative Möglichkeiten, Stoffe optimal zu nutzen. Obendrein schulst du deine Feinmotorik und dein Können an der Nähmaschine mit dem Nähen von kleineren Projekten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte

Zielgruppe: ab 10 Jahre

Samstag, 12.12.26, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 33 + Material Euro 12 bitte in bar mitbringen

624

Nähen lernen ab 10 Jahre: Zauberkissen

Katja Michels

Ein Kissen für lange Autofahrten, eine Decke für die nächste Übernachtungsparty – mit diesem Zauberkissen hast du alles in einem dabei. Beim Nähen lernst du verschiedene Stoffe zu Mustern zusammenzusetzen und mit Farben zu gestalten. Akkurates Nähen, Maß nehmen und zuschneiden sind eine grundlegende Voraussetzung für ein wunderschönes Ergebnis deines eigenen Zauberkissens. Neben dem Planen für deinen „Quillow“ (Quilt + Pillow) kannst du deiner Kreativität und deiner Freude am Gestalten freien Lauf lassen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte, Vliesdecke ca. 120/130 x 150/170 cm, Brotzeit. Detaillierte Materialliste per Email bei Anmeldung.

Zielgruppe: ab 10 Jahre

Samstag, 09.01.27, 10.00 – 16.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 39

625

Nähen lernen ab 10 Jahre: Wimpelkette „Resteverwertung“

Katja Michels

Aus alten Jeans, Kleidungsstücken und Stoffresten nähst du ein tolles Upcycling-Projekt. Du lernst verschiedene Stiche an der Nähmaschine kennen, freie Schneidetechnik anzuwenden, mit Schablonen zu arbeiten und fördest deine Kreativität. Durch die Anwendung handwerklicher Fähigkeiten kannst du deine eigenen gestalterischen Ideen in diesem Projekt umsetzen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Rollschneider, Lineal und Schneidematte, Brotzeit. Materialliste per Email bei Anmeldung.

Zielgruppe: ab 10 Jahre

Mittwoch, 10.02.27, 10.00 – 16.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 39

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

Lustige Amerikaner backen

Bettina Sedlmair

Wer hat Lust auf Backen? Wir machen uns Amerikaner und verzieren sie lustig. Sie lernen selbstständiges Arbeiten in der Küche, den Umgang mit Zutaten und Dekorationstechniken. Der Kurs vermittelt Kreativität, handwerkliche Fertigkeiten und lebenspraktische Fähigkeiten.

Zielgruppe: ab 4 Jahren

Samstag, 09.01.27, 12.00 – 14.00 Uhr

Boschnhaus Vagen

Euro 16 + Verzehrgeld Euro 5 bitte in bar mitbringen

632

Schaurige 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 klassischem Fondant schaurige Halloween-Dekoration her. Die Kinder üben Backtechniken und Dekorationen in einem fantasievollen Kontext. Kreativität, handwerkliche Fertigkeiten und Rezeptverständnis werden gefördert.

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

Zielgruppe: ab 8 Jahren, ab 6 Jahren mit Begleitung.

Freitag, 23.10.26, 15.30 – 18.00 Uhr

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

Euro 20 + Verzehrgeld Euro 8 bitte in bar mitbringen

Tanzen, Musik

642

Musikgruppe für Kleinkinder

Stephanie Wimmer

Gemeinsam singen, tanzen und musizieren wir mit einfachen Liedern, Bewegungen und Rhythmusspielen. Die Kinder erleben Musik mit allen Sinnen, begleitet von Gitarre, kleinen Instrumenten und Freude an Bewegung. Spielerisch werden Sprache, Motorik, Rhythmusgefühl und soziales Miteinander gefördert.

Zielgruppe: für Kinder von zwei bis drei Jahren in Begleitung

7x mittwochs, ab 07.10.26, 09.45 – 10.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 32

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. Der Kurs fördert Rhythmusgefühl, Koordination, Kreativität und körperliche Fitness.

Zielgruppe: von 10 bis 13 Jahren

12x donnerstags, ab 24.09.26, 16.40 – 17.40 Uhr
Bürgersaal

Euro 72



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



Ballettschule REINA HACKLÄNDER

mit Anna B. Dewey

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.

FÜR
MORGEN

Hiromi Kawakami Disegni di Angelo Monne
Affogare

flow
MINDFULNESS
ENGLISH EDITION

LOST AT SEA
BRYAN LEE O'MALLEY

la distanza
BARONCIANI - COLAPESCE

IMPULSE



vhs Feldkirchen-Westerham
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

Saskia Tajib

Verwaltung, Betreuung Kursleitungen

Anja Götsch

Ehrenamts-Team

Sonja Harig, Nicola Holz, Karl Lebsanft,
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. – 14.09.26 Sommerferien
03.10.26 Tag der Deutschen Einheit
01.11. – 08.11.26 Herbstferien
24.12.26 – 10.01.27 Weihnachtsferien

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

Anmeldung ist für jede Veranstaltung
erforderlich und die Teilnahme am
Lastschriftverfahren unerlässlich.

**Das vorliegende Programm 2026/2
ist das 103. Halbjahresprogramm in unserer
Gemeinde seit Herbst 1975.**



Veranstaltungsorte



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



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 auf der Homepage der vhs Feldkirchen-Westerham.

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

Einzelveranstaltungen

E001 **Mostseminar – Apfelmosterei Schechen**

Klaus Ettenhuber

Das Most-Seminar vermittelt Grundkenntnisse zur erfolgreichen Most-Bereitung. Inhalte sind der Verarbeitungsprozess vom Obst bis zum Obstwein, die alkoholische Gärung, Stabilisierung und Lagerung. Zudem können eigene Moste mitgebracht und verkostet werden. Bei einer ausgiebigen Brotzeit können alle Fragen rund um das Thema gestellt werden.

Freitag, 09.10.26, 18.00 – 22.00 Uhr
Brennerei Ettenhuber, Kaps 35,
83135 Schechen

Euro 34

E002 **Führung durch die Zollingerhalle in Valley**

Olivia Mayr

Besichtigung der transferierten ehemaligen Sägewerkshalle aus Grub, die heute als Konzerthalle des Orgelzentrums Valley genutzt wird. Die Architektin Olivia Mayr erläutert die Konstruktionsweise des stützenfreien Lamellendachs und zeigt in einem kurzen Vortrag historische und zeitgenössische Beispiele der wiederentdeckten Dachkonstruktion. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Kolbermoor. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Kolbermoor zu.

Samstag, 10.10.26, 13.00 – 14.30 Uhr
Orgelmuseum Valley

Euro 10

E003 **Exkursion nach Bad Wörishofen – wo Kneipp zu Hause ist**

Kurt Grau

Wir starten um 08.00 Uhr und sind nach zwei Stunden Fahrt in Bad Wörishofen. Um 10.00 Uhr machen wir in zwei Gruppen eine Stadtführung mit Besuch des Sebastian-Kneipp-Museums. Anschließend geht es zum Mittagessen ins Gasthaus Rössle. Um 14.00 Uhr vertreten wir uns bei einer Führung im Kurpark die Füße bevor es um 15.00 Uhr mit dem Bus weiter geht zum 15 km entfernten Irsee. Dort können wir die Klosterkirche besichtigen und im Biergarten der Klosterbrauerei einkehren.

Sonntag, 11.10.26, 08.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: 08.00 Uhr Kinder- und Bürgerhaus Westerham, Miesbacher Str. 13., 08.15 Uhr, Vitalis Seniorenzentrum

Euro 39

→ Bitte beachten Sie:

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

E004 **Stadtführung München: Bayerns Könige**

Dagmar Mann

Bayern war 112 Jahre lang Königreich und hatte 5 Könige, einen Prinzregenten und einen „Schattenkönig“. Auf unserem königlichen Spaziergang in der Münchner Altstadt lernen wir mit vielen unterhaltsamen Anekdoten die einzelnen Könige und ihre Persönlichkeit besser kennen. Wie war ihr familiärer Hintergrund, was waren ihre Vorlieben, mit welchen Problemen hatten sie zu kämpfen und welche Neuerungen brachten sie Bayern, die auf unser Leben auch heute noch Einfluss haben? Unterwegs gewähren uns drei Könige eine Audienz. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bruckmühl. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bruckmühl zu.

Freitag, 16.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Treppe der Oper am Max-Josephs-Platz
Euro 16

E005 **Besichtigung der Bioland Gärtnerei Am Hainerbach**

Carolin Pagel

Wie wächst regionales Bio-Gemüse und wie fügt sich Tierhaltung sinnvoll darin ein? Bei der Hofbesichtigung lernen Sie den ökologischen Gemüsebau aus nächster Nähe kennen und erleben, wie die Milchziegen den Betriebskreislauf ergänzen. Ein lebendiger Einblick in nachhaltige Landwirtschaft – mit Erde an den Händen und Ziegen auf der Weide.

Samstag, 17.10.26, 11.00 – 12.30 Uhr
Forellenweg 21, Mittenkirchen
gebührenfrei

E006 **Mit Beeren und Kräutern gut gerüstet in den Winter**

Eva Ludwig

Bei einem Spaziergang lernen wir die wichtigsten Kräuter und Beeren des Spätsommers kennen und erfahren, anhand welcher Merkmale man sie bestimmen kann und zu welchen Zwecken sie in der Naturheilkunde eingesetzt werden. Nach unserer kleinen Wanderung treffen wir uns in der Küche und setzen einen fruchtigen Beerenessig an. Einen bereits gereiften Essig probieren wir gleich in einem fruchtigen Kopfsalat/Wildkräutersalat aus.

Samstag, 17.10.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Freizeitgelände Ende Schwimmbadstraße
Euro 21



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



E007
Madeira – Blume des Ozeans

Roland Koch

Madeira begeistert auf engstem Raum Jung und Alt mit einer unglaublichen landschaftlichen Vielfalt und ganzjährig frühlingshaftem Klima. Kommen Sie mit zu grandiosen Steilküsten mit atemberaubenden Ausblicken. Erleben Sie auf Wanderungen entlang gut gesicherter Levada-Wasserwege uralte, knorrige, mystische Lorbeerwälder und rauschende Wasserfälle mit üppiger Vegetation in allen Grün-Schattierungen. Reiche Engländer begannen aus der ganzen Welt exotische Pflanzen zu importieren, deren Blütenpracht die Insel zur „Blüte des Ozeans“ macht.

Mittwoch, 21.10.26, 19.30 – 21.30 Uhr

AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 12

E008
**Agenda 21 Wanderung:
Zu den Quellen des Feldkirchner Bachs**

Dr. Gertrud Knopp

Der Feldkirchner Bach hat seinen Ursprung in mehreren Quellbächen westlich von Buchberg. Wir wandern von Feldkirchen am Bach entlang aufwärts zu diesen Quellbächen, die in steilen Kerbtälern die bewaldeten Hänge herunterkommen, umrunden das Quellgebiet und kehren wieder nach Feldkirchen zurück. Dauer: ca. 3 Std.

Festes Schuhwerk, Getränk, kleine Brotzeit notwendig

Samstag, 24.10.26, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Schießstattstraße

Euro 5

E009
**Nachhaltige Abfallwirtschaft im
Landkreis Rosenheim**

Bernhard Bock

Der Vortrag gibt einen Einblick in aktuelle Entwicklungen der Abfallwirtschaft im Landkreis Rosenheim. Thematisiert werden das bestehende Sammelsystem, nachhaltige Rohstoffkreisläufe sowie die Bedeutung resilienter Rohstoffe für die Zukunft.

Dienstag, 27.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr

AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 5

E010
**Nachhaltigkeitstour:
Werksviertel-Mitte in München**

vhs Bad Feilnbach

Wo einst köstliche Kartoffelknödel produziert wurden, entsteht heute ein inspirierendes Stadtquartier, das für Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und zukunftsorientierte Stadtentwicklung steht. Während der ca. 1,5-stündigen Tour entdecken Sie die faszinierende Transformation dieses Geländes. Erfahren Sie, wie der bewusste Umgang mit Natur und Ressourcen zu einem zentralen Leitgedanken des Werksviertel-Mitte geworden ist. Ein besonderes Highlight der Führung ist der Besuch der beeindruckenden Stadt-Hochalm auf dem Dach des WERK3. Hoch über den Dächern der Stadt erwartet Sie eine grüne Oase der Ruhe, in der Schafe, Hühner und Bienenvölker ein außergewöhnliches Zuhause gefunden haben. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu. Anmeldeschluss 23.10.26.

Freitag, 30.10.26, 15.30 – 17.00 Uhr

München – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 28

E011
Führung im Tropenhaus Weihenlinden

Sebastian Pritzl

Tropenfrüchte fühlen sich auch in Oberbayern wohl. 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 besonders 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.

Mittwoch, 11.11.26, 16.00 – 18.00 Uhr

Tropenhaus Weihenlinden, Adlfurter Straße 40, Bruckmühl

Euro 15



E012
**Vom Chiemsee zur Ostsee
mit dem Fahrrad**

Alois Hackermeier

Die Reiseroute dieses Vortrags führt durch den östlichen Teil Deutschlands: vom Chiemsee zum Königssee; entlang der Flüsse Salzach, Inn und Donau; weiter nach Norden bis zur Ostsee. Der Alpenrand mit den berühmten Seen präsentiert sich äußerst photogen. Die bekanntesten Städte sind Berchtesgaden, Salzburg, Burghausen und Passau. Durch die Oberpfalz und Oberfranken geht's weiter ins Vogtland. Im Erzgebirge zeugen Städte wie Schwarzenberg, Annaberg und Freiberg vom Reichtum vergangener Jahrhunderte. Am Elberadweg liegen die Städte Dresden, Meißen und das Elbsandsteingebirge. Auf schmalen Radwegen wird der Spreewald mit den vielen idyllischen Wasserläufen durchquert. Ein besonderer Höhepunkt des Vortrags ist die Erkundung der Gewässer um Berlin und Potsdam mit einem Hausboot. Die Ostsee wird durch die Mecklenburgische Seenplatte und bei einer anderen Radtour durch die Uckermark erreicht.

Montag, 16.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr

AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 10

E013
Besichtigung Brennerei Ettenhuber

Familie Ettenhuber

Die Brüder Ettenhuber führen durch Ihre Brennerei und informieren über die Herstellung von Most und Essig. Anschließend findet eine Verkostung von Frucht-Essigen und 6 ausgewählten Bränden statt. Dazu gibt's a guade Brotzeit mit Getränken.

Freitag, 20.11.26, 18.00 – 22.00 Uhr

Brennerei Ettenhuber, Kaps 35, 83135 Schechen

Euro 39

E014
Betriebsführung Neenah Gessner

Frank May

Neenah Gessner produziert an den Standorten Bruckmühl und Feldkirchen-Westerham Trägerpapiere mit Funktionsoberflächen für Schleifmittel und Klebebänder sowie Filtermedien für die Automobil-, Nahrungsmittel-, Bau-, Medizin- und weitere Industrien. Sie haben Gelegenheit das Unternehmen bei laufender Produktion zu besichtigen. In einer Diskussionsrunde nach dem Rundgang werden Fragen beantwortet.

Freitag, 27.11.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Werk Weidach

Euro 5



E015 **Besichtigung des Geothermie- Heizkraftwerks Sauerlach – Strom und Wärme aus der Tiefe**

Stadtwerke München

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

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

Freitag, 11.12.26, 16.00 – 18.00 Uhr

Energiestr. 1, Sauerlach

Euro 10

E016 **Gieselolch Westerheim – Vortrag**

Thomas Stacheter

Der erste Westerhamer: was wissen wir von Gieselolch (oder Gieselolch), dem Ritter, der dem Geschlecht der Falkensteiner verpflichtet war? Seine Burg wird rechts der Straße nach Holzolling vermutet. Wir schauen in den Codex Falkensteinensis aus dem 12. Jahrhundert. Dieses Buch gibt Aufschluss über Besitzungen und Verpflichtungen der Grafen. Wie schauten die Pflichten eines Lehensherren und eines Vasallen aus? Was erinnert uns heute noch an das Geschlecht der Westerheimer? Welches Wappen haben sie verwendet? Wir untersuchen Texte die Fritz Steidl und Jolanda Engelbrecht dazu gefunden haben.

Freitag, 15.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr

AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 10

E017

NS Dokumentationszentrum München – „Das Bild vom Nationalsozialismus“

vhs Bad Aibling

Fotografien prägen unser Geschichtsbild. Doch sie zeigen Geschichte nie neutral, sondern aus einer bestimmten Perspektive und mit einer bestimmten Absicht. Die Führung untersucht ausgewählte Fotografien aus der Ausstellung „München und der Nationalsozialismus“ und fragt nach ihrer Entstehung, Verwendung und Bildsprache. Wie aussagekräftig sind historische Fotos? Unter welchen Bedingungen entstanden sie? Und wie lassen sie sich als historische Quellen nutzen? Die Führung gibt einen Einblick in die Wirkungsmacht von Fotografien und wie sie unser Geschichtsbild beeinflussen.

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

Samstag, 23.01.27, 14.00 – 15.30 Uhr

München, Treffpunkt wird bei Anmeldung

mitgeteilt

Euro 14

E018

Weinleichen „Feuer und Wasser“: Kurzweiliger Abend mit Krimis und Wein

Mirella und Johannes Scherer

Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten? Und genießen Sie gelegentlich ein Glas guten Weines? Warum nicht beides miteinander verbinden? Die Weinkenner und Literaten werden Ihnen eine Auswahl von fünf besonderen Kurzkrimis aus der Welt der Weine präsentieren, von mörderischen Winzern, eifersüchtigen Ehemännern und tragischen Delikten. Dazu werden jene Weine verkostet, die in den Geschichten eine Hauptrolle spielen. Zudem erhalten Sie Hintergrundwissen zu den Rebsorten und den jeweiligen Weinregionen. Ein Vergnügen für Gaumen und Ohr.

Freuen Sie sich u. a. auf einen Champagner, einen sizilianischen Top-Weißwein und einen kalifornischen Merlot vom Feinsten. Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Weine, es findet kein Verkauf statt.

Freitag, 29.01.27, 19.30 – 22.00 Uhr

AWO-Bürgertreff, Westerham

Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

Zusätzlich finden Sie auf der Startseite unserer Homepage Online-Vorträge aus der Reihe „vhs.wissen live“. Jeweils **19.30 Uhr**, gebührenfrei und bequem von zu Hause wahrzunehmen.

Themen und Termine:

- **STONEHENGE.**
Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen
30.09.26
- **Der Wolf und die Deutschen**
05.10.26
- **Vertrauen in Wissenschaft**
06.10.26
- **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne**
23.09.26
- **Deutsch-jüdische und israelische Literatur**
12.10.26
- **Kohlendioxid als Rohstoff**
13.10.26
- **Die Abschottung der Welt:**
Als Juden vor verschlossenen Grenzen
18.10.26
- **Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike**
25.10.26
- **Künstliche Intelligenz und Bildung –**
Lernen mit und lernen trotz KI
28.10.26
- **Veränderungsstress – Warum tun sich**
Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?
02.11.26
- **Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen**
04.11.26
- **Trump und die MAGA-Bewegung**
08.11.26
- **Franz Kafka und Prag**
19.11.26
- **Konrad Adenauer – Kanzler nach der Katastrophe**
24.11.26
- **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne**
25.11.26
- **Not am Mann. Die Erfindung toxischer**
Männlichkeit
29.11.26
- **Rubens oder Rembrand?**
10.12.26
- **Die Bischofskirche von Ostia**
10.01.27
- **Schönheit der Astrophysik**
13.01.27
- **Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**
20.01.27

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

**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

3

Wir gestalten Unternehmen. www.text-hoch-drei.de



Tickets erhalten Sie hier:

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

→ Informationen auch unter:

www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de



Wolfgang Krebs – Bayern liebt Dich!

Für Markus Söder und Hubert Aiwanger ist klar: Zeitungen, Radio und Fernsehsender erreichen zwar viele Menschen in Bayern, aber direkt und ungefiltert erwischt man sie nur auf Facebook, Instagram und TikTok. Nachdem die Accounts von Markus Söder wegen nicht gekennzeichneten Werbung für Nürnberger Rostbratwürste abgeschaltet wurden, steht fest: Bayern braucht ein eigenes Facebook, in dem die bayerische Heimat und ihre Traditionen zelebriert und die Lufthoheit über die Stammtische wieder zurückgeholt werden. Aber wo findet sich ein Unternehmer, der das finanziert? Bayern liebt DICH! Ist ein aktuelles bayerisches Kabarett solo mit Botschaften und Botschaftern rund um den Medienzirkus von und mit Wolfgang Krebs, der wie immer ganz alleine auf der Bühne steht, und zwar in ganz vielen verschiedenen Rollen.

Samstag, 10.10.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
 VVK Euro 31,30, AK Euro 35



Beppo Calzone – Die Calzinger Show

Wer ihn einmal live erlebt hat, wird Beppo Calzone garantiert zu seiner persönlichen Lieblings-Calzone küren! Der charismatische Kabarettist versteht es wie kaum ein anderer, einen Comedy-Abend der absoluten Superlative auf die Bühne zu bringen. Seine Show ist ein wahres Feuerwerk aus Witz, Musik und purer Lebensfreude – unvorhersehbar, mitreißend und einfach einzigartig. Der junge Shootingstar aus Bayern begeistert als Entertainer, Gitarrist, Sänger, Kabarettist und Showman in einer Person. Mit messerscharfem Humor, selbstgeschriebenen Songs und einer beeindruckenden Bühnenpräsenz zieht er sein Publikum vom ersten Moment an in den Bann. Ein echtes Erlebnis für die ganze Familie! Deshalb gibt es exklusiv auch ein attraktives Familienticket (FT) für Euro 70 für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 12 Jahre.
Freitag, 23.10.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ
 VVK Euro 25,50, AK Euro 28, FT Euro 70



Keller Steff – Vom Guadn s' Beste

Seit über zehn Jahren ist der Keller Steff aus der bayerischen Musikkabarett-Szene nicht mehr wegzudenken. Der „Bulldogfahrer“ aus dem Chiemgau machte das erste Mal von sich reden, als sich die Kunde von einem charismatischen, Gitarre und Mundharmonika spielenden Mundart-Musiker verbreitete, der sein Publikum erobert und die etablierten Kleinkunstbühnen in Bayern und Österreich ausverkauft. Für sein Programm hat er ein Repertoire an Liedern und Geschichten dabei: „Vom Guadn s' Beste“ aus zehn Jahren Keller Steff.
Samstag, 24.10.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr,
Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ
 VVK Euro 26,90, AK Euro 29



Bananafishbones – Have an Easy Day Tour 2026

Drei Freunde, drei Ausnahmemusiker, fast vier Jahrzehnte geballte Energie: Sebastian Horn, Peter Horn und Florian Rein sind die Bananafishbones. Und live ein Erlebnis, das man nicht vergisst! Mit staubtrockenen Country-Grooves, wilden Rock-Ausbrüchen und psychedelischen Klangwolken nehmen sie ihr Publikum mit auf eine Reise, die so eigen ist wie ihre Handschrift. Obwohl die drei längst auch in anderen Projekten zuhause sind – von Dreiviertelblut, D' bavaresi über The Heimatdamisch bis hin zu Filmmusik und Theater – schöpfen die Bananafishbones daraus nur noch mehr Kraft. Jede Bühne, jedes Konzert wird so zur Feier ihrer Kreativität und Spielfreude. In einer Zeit, in der Musik oft der KI überlassen wird, stehen die Bananafishbones für das Echte: handgemacht, ehrlich, packend. Ihre Konzerte sind ein Fest für Herz, Kopf und Tanzbeine – und wie guter Wein werden sie immer besser.
Sonntag, 25.10.26, 19.00 Uhr, Einlass 18.00 Uhr,
Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ
 VVK Euro 31,30, AK Euro 35



Constanze Lindner – Lindners Lebenslust

Constanze Lindner begeistert mit einer mitreißenden Mischung aus Kabarett, Comedy, Schauspiel und Lesung. „Lindners Lebenslust“ ist keine!!! klassische Lesung, sondern ein energiegeladenes Bühnenformat voller Humor, Emotion und direktem Publikumsdialog. Mit unverbrauchter Spielfreude, großer Empathie und beeindruckender Bühnenpräsenz fegt Constanze Lindner wie ein Wirbelwind über die Bühne. Sie erzählt vom Leben – von Höhen und Tiefen, vom Körper, von Selbstannahme und Lebensfreude – klug, warmherzig und irrwitzig komisch.

Freitag, 20.11.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
 VVK Euro 26,90, AK Euro 29





The Spezl Connection & Mercey Beats 2.0 – Benefizkonzert beim Kulturherbst

Mit einer Rocknacht etwas Gutes tun – das dachten sich die fünf MusikerInnen 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 steht abwechslungsreicher Rock und Pop in allen Variationen. Wer mal wieder richtig Bock zum Abtanzen und Abfeiern hat, sollte sich den Auftritt der Spezl Connection keinesfalls entgehen lassen! Support Band: Die Coverband Mercey BEATS 2.0 besteht aus vier Musikern und einer Sängerin, die Rock- und Popklassiker sowie Partyhits spielen. Mit langjähriger Erfahrung und vielseitigem Repertoire ist die Band unterwegs.

Samstag, 21.11.26, 19.30 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
VVK Euro 18, AK Euro 22



Leona & Stefan Kellerbauer mit Florian Markel

Mit weltberühmten Hits der großen Musicals wie „Evita“, „Phantom der Oper“, „My Fair Lady“, „West Side Story“ und vielen mehr, präsentiert in bunten Kostümen und spannenden Szenen von Leona & Stefan Kellerbauer (Sopran/Tenor) aus München. Schwelgen auch Sie gerne mal in den Melodien dieser großartigen Klassiker, dann sichern Sie sich einen guten Platz in der iHK-Akademie Feldkirchen-Westerham. Begleitet werden die beiden von dem in München sehr bekannten Pianisten Florian Markel.

Sonntag, 22.11.26, 18.00 Uhr, Einlass 17.00 Uhr,
iHK Akademie
VVK Euro 23,60, AK Euro 26

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



Stefan Zinner – Großstadtblues

Nach 25 Jahren Großstadt immer noch nicht richtig angekommen... da stellt man sich irgendwann die Frage: Liegt's an mir – oder sind's die anderen? Stephan Zinner wird sich keine Yogamatte kaufen, kein Rennrad, und die Ramen-Suppe wird auch nicht sein Lieblingsessen. Er weiß ziemlich sicher, dass er kein Leggings-Typ ist. Aber er gibt sich Mühe, nicht weiter aufzufallen. Oder versucht er am Ende doch noch, den Rhythmus zu finden zwischen all den Jungs mit Schnauzbärten und Selbstoptimierungsplan? Ist das schon eine Midlife-Revolution? Mal schauen! Sein Publikum nimmt mit er mit auf eine musikalisch-satirische Reise durch den ganz normalen Wahnsinn des modernen Alltags. „Großstadtblues“ erzählt vom ewigen Kampf mit Updates, die keiner braucht, von durchoptimierter Freizeit und der leisen Sehnsucht nach einem einfacheren Leben – irgendwo zwischen Campingplatz und Funkloch.

Sonntag, 31.01.27, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
VVK Euro 31,30, AK Euro 35

→ Weitere Veranstaltungen bei Drucklegung noch in Planung.
Aktuelle Informationen und Tickets unter:
www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de



Tickets erhalten Sie hier:

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

Beruf und digitale Kompetenzen

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

K202 Word kompakt

Siegi Schmalzgruber

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word und erhalten einen praxisnahen Einstieg in die Textverarbeitung. Schritt für Schritt werden Sie mit der Benutzeroberfläche vertraut gemacht und lernen, eigene Texte professionell zu erstellen, zu formatieren und zu gestalten.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
Samstag, 21.11.26, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 69

K203 Excel Grundlagen

Siegi Schmalzgruber

Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundlagen von Microsoft Excel kennen und erhalten einen praxisorientierten Einstieg in die Tabellenkalkulation. Erfahren Sie, wie Sie Daten übersichtlich erfassen, berechnen und grafisch darstellen.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
Samstag, 07.11.26, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 69

K204 Excel Aufbaukurs

Siegi Schmalzgruber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Sie lernen komplexere Funktionen anzuwenden, Daten gezielt auszuwerten und Ihre Arbeit in Excel deutlich effizienter zu gestalten.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
2x: Freitag, 13.11.26, 14.00 – 17.00 Uhr und
Samstag, 14.11.26, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 85

Elektro Schnitzenbaumer GmbH

PLANUNG
INSTALLATION
REPARATUR
BELEUCHTUNG
BETRIEBSELEKTRIK
NETZWERKTECHNIK

Frühlingstrasse 3
Telefon: 08063 200 00

83620 Feldkirchen-Westerham
www.elektro-schnitzenbaumer.de



K205 PowerPoint

Siegi Schmalzgruber

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft PowerPoint kennen und erstellen Schritt für Schritt ansprechende Präsentationen. Sie erfahren, wie Sie Inhalte übersichtlich darstellen, Folien gestalten und Ihre Präsentationen visuell wirkungsvoll aufbauen.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop

Samstag, 09.01.27, 09.30 – 15.30 Uhr

KiWest, OV-Raum

Euro 69

K206 OneNote Kompakt

Siegi Schmalzgruber

Lernen Sie in diesem Kurs Microsoft OneNote als praktisches digitales Notizbuch kennen. Sie erfahren, wie Sie Informationen strukturiert erfassen, organisieren und jederzeit wiederfinden. OneNote unterstützt Sie dabei, den Überblick im Berufs- und Privatalltag zu behalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Outlook, Word, Excel

Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop

Samstag, 23.01.27, 09.30 – 14.00 Uhr

KiWest, OV-Raum

Euro 53

Online

K210 Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Thilo Herzau

Ihr Smartphone begleitet Sie täglich und enthält viele persönliche Daten – oft mehr, als Ihnen bewusst ist. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet mit wenigen, aber wirkungsvollen Einstellungen optimal schützen können. Für alle Nutzerinnen und Nutzer, die ihr Smartphone sicherer machen möchten – ohne technische Vorkenntnisse!

Sonntag, 15.11.26, 10.30 – 12.30 Uhr

online

Euro 43

K211 KI im Alltag

Thilo Herzau

KI ist eine Technik, die viele Aufgaben automatisch übernimmt. Sie ermöglicht es, schnell und einfach Texte, Präsentationen, Bilder und Videos zu erstellen und spart so Zeit im Alltag und im Beruf.

In diesem Kurs lernen Sie praktische Anwendungen der KI kennen sowie ihre Chancen und Risiken.

Samstag, 30.01.27, 14.30 – 16.30 Uhr

online

Euro 43

Bildung zur Brotzeit

Bernd Nagenrauft

KI ist längst im Alltag angekommen – und wirft viele Fragen auf: Wie zuverlässig sind KI-Ergebnisse, wann entstehen „Halluzinationen“ (falsche/erfundene Antworten) und wie erkennt man sie? Was kann heutige KI wirklich leisten und wie realistisch ist die Idee einer „Superintelligenz“? Die Mini-Reihe Bildung zur Brotzeit vermittelt einen verständlichen, kritischen Umgang mit KI und hilft Chancen und Grenzen besser einzuordnen. Die Kurse finden ausschließlich Online über Zoom statt. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling und der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.

K212 Auf dem Weg zur Superintelligenz? Was KI heute kann – und was nicht

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Gleichzeitig wird immer häufiger von „Superintelligenz“ gesprochen – einer Form von KI, die dem Menschen weit überlegen sein soll. Doch wie realistisch ist dieses Szenario? Der Vortrag ordnet ein, was aktuelle Systeme tatsächlich leisten und wo Grenzen klar erkennbar sind.

Mittwoch, 28.10.26, 12.30 – 13.30 Uhr

online

Euro 10

K213 KI-Halluzinationen erkennen und vermeiden. Wann die KI-Fehler macht – und wie man damit umgeht

Künstliche Intelligenz liefert oft überzeugende Ergebnisse – kann dabei aber auch falsche oder frei erfundene Inhalte erzeugen, sogenannte „Halluzinationen“. Doch woran erkennt man diese zuverlässig? Der Vortrag zeigt typische Muster und Risikosituationen, in denen KI-Systeme zu fehlerhaften Aussagen neigen. Ziel ist ein sicherer Umgang mit KI im Alltag, ohne sich blind auf Ergebnisse zu verlassen.

Mittwoch, 25.11.26, 12.30 – 13.30 Uhr

online

Euro 10

LOHMAYR
BAU GmbH

35
Jahre

Massivbau · Kellerbau
Planung · Schlüsselfertig

Kleinschwaig 1A · 83626 Valley

Tel.: 08024-4702730 · Mobil: 0172-9522034

www.lohmayer-bau.de · info@lohmayer-bau.de

TANKBAU

Seit 30 Jahren

Fachbetrieb nach WHG

WILLBERGER

ICH BIN
ZWEI
TANKS.

- Kellertanks + Erdtanks + Industrietanks
- Tankreinigung + Tankstilllegung
- Tankdemontage + Tankentsorgung
- Ölabscheider + Fettabscheider
- Leckschutzauskleidungen + Tanksanierung
- Kundendienst + Tankanlagen-Service

Bahnhofstraße 2 83620 Feldkirchen-Westerham

08063-5139

info@willi-tank.de

www.willi-tank.de

www.tankentsorgung-bayern.de

Bad Aibling

Bad Feinbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

99

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 (GER)“. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie im Heft hinten.

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



Deutsch als Fremdsprache

K300

Deutsch A1

Olesia Ziegler

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache für Alltag und Beruf, erweitern Ihren Wortschatz und üben die Grammatik.

Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse

12x dienstags, ab 06.10.26, 09.00 – 10.30 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 3

Euro 130 bei 5 – 6 TN

K301

Deutsch B1

Olesia Ziegler

Sie vertiefen Ihre Deutschkenntnisse mit Schwerpunkt auf Grammatik, Lesen, Schreiben und Sprechen. Dieser Kurs hilft Ihnen auch in der Vorbereitung auf eine Deutsch B1-Prüfung.

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

12x mittwochs, ab 07.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 3

Euro 130 bei 5 – 6 TN

Englisch

K315

Englisch

Corinna von Ludwiger

Für alle, die ihr Englisch wieder auffrischen und typische Situationen souverän meistern wollen. Geübt werden vor allem Gesprächssituationen auf Reisen, wie sie einen im Flughafen, Hotel, Restaurant oder bei Sehenswürdigkeiten erwarten. Aber auch auf Small Talk mit Einheimischen bereitet dieser Kurs optimal vor.

4x sonntags, ab 18.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Alte Post, Seminarraum 1. OG

Euro 132 bei 4 TN

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.

10x donnerstags, ab 01.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr

KuS, 1. OG Raum 05

Euro 95 ab 7 TN

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



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

Spanisch

Spanisch Konversation – Club de lectura, cultura y conversación

Patricia Unterhitzberger-Alemán

Wir treffen uns, um gemeinsam zu lesen, uns auszutauschen und zusammen Geschichten aus verschiedenen Themenbereichen der Kultur der hispanischen Länder zu entdecken. Wir teilen vielfältige Texte aus den Bereichen Geschichte, Literatur, Gastronomie, Tourismus, Sport und vielem mehr sowie Kuriositäten und aktuelle Themen aus der hispanischen Welt.

K351

Spanisch A2

Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse

8x dienstags, ab 06.10.26, 09.45 – 11.15 Uhr

KiWest, OV-Raum

Euro 104 bei 5 – 6 TN + Material Euro 5

K351A

Spanisch B1

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse

8x freitags, ab 09.10.26, 09.45 – 11.15 Uhr

KiWest, OV-Raum

Euro 104 bei 5 – 6 TN + Material Euro 5

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

Voraussetzung: mittlere/gute Sprachkenntnisse

Buch: Con gusto nuevo A2, ab Kap. 5

10x montags, ab 05.10.26, 17.30 – 19.00 Uhr

KuS, 1. OG Raum 05

Euro 130 bei 5 – 6 TN

K353

Einsteigende A1

Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse

Buch: Con gusto nuevo A1, ab Kap. 9

10x dienstags, ab 06.10.26, 17.30 – 19.30 Uhr

KuS, 1. OG Raum 05

Euro 130 bei 5 – 6 TN

Buch & Café
Im Schusterhäusl

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:
Di – Fr: 09.00 – 18.00 Uhr
Sa. 09.30 – 13.00 Uhr
In allen Ferien: Pause von 13.00 – 14.30 Uhr
montags geschlossen

Stundenplan Gesundheit und Fitness – Herbst und Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K420 08.00 – 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K406 10.00 – 11.00 Uhr TaiChi – Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K421 08.30 – 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K469 10.30 – 11.30 Uhr Älter fit – Gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K410 + K411 + K412 08.00 – 09.00 Uhr FlowYoga Kinderhaus Bucklberg, R2
K400 09.00 – 10.00 Uhr Progressive Muskelentspannung Kinderhaus Bucklberg, R2	K407 11.15 – 12.15 Uhr TaiChi – Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2	K422 09.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K470 11.30 – 12.30 Uhr Älter fit – Gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K432 08.30 – 09.30 Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1
K425 17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Männer Kinderhaus Bucklberg, R2	K433 17.00 – 18.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K408 10.35 – 11.35 Uhr Stilles und bewegtes Qi Gong Kinderhaus Bucklberg, R2	K423 16.30 – 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K450 09.30 – 10.30 Uhr Rücken fit Kinderhaus Bucklberg, R2
K430 18.15 – 19.15 Uhr Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K434 18.00 – 19.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K431 18.00 – 19.00 Uhr Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K514 A 16.45 – 18.15 Uhr Tanzen Schüler Grundkurs Kinderhaus Bucklberg, R2	K471 10.00 – 11.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik IHK
K424 18.30 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R2	K403 18.00 – 19.30 Uhr Klangschalenmeditation KuS OG 02	K451 18.30 – 19.30 Uhr Zumba® KiWest Turnraum Kiga	K514 B 16.45 – 18.15 Uhr Tanzen Schüler Fortgeschrittene Kinderhaus Bucklberg, R2	K472 11.00 – 12.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik IHK
K404 18.30 – 20.00 Uhr TaiChi – Fortgeschrittene KuS OG 02	K435 19.00 – 20.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K436 19.00 – 20.00 Uhr Hoop-Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K510 + K511 18.30 – 20.00 Uhr Modern LineDance Kinderhaus Bucklberg, R1	K413 + K414 17.30 – 19.00 Uhr Yang to Yin Yoga Kinderhaus Bucklberg, R1
K444 19.30 – 20.15 Uhr Rücken fit mit dem Schwingstab Kinderhaus Bucklberg, R1	K417 19.30 – 20.45 Uhr Yoga Kinderhaus Bucklberg, R2	K455 20.00 – 21.00 Uhr Bodyforming für alle Kinderhaus Bucklberg, R1	K515 A 20.15 – 21.45 Uhr Tanzen Erwachsene Grundkurs Kinderhaus Bucklberg, R2	K415 + K416 19.15 – 20.45 Uhr Yin Yoga mit Yoga Nidra Kinderhaus Bucklberg, R1
K426 19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Männer Kinderhaus Bucklberg, R2			K515 B 20.15 – 21.45 Uhr Tanzen Erwachsene Fortgeschrittene Kinderhaus Bucklberg, R2	
K405 20.00 – 21.00 Uhr TaiChi – Einsteigende KuS OG 02				Sonntag K519 A + K519 B + K519 C 16.00 – 18.00 Uhr Schnelltanzkurs Kinderhaus Bucklberg, R1
				K520 A + K520 B + K520 C 18.30 – 20.00 Uhr Disco Fox Kinderhaus Bucklberg, R1

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

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 · 83620 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

Unsere Öffnungszeiten
Montag - Freitag:
7.00 - 18.00 Uhr
Samstag:
7.00 - 12.00 Uhr

Metzgerei Rumpel

Natürlich genießen.
Regional, innovativ - einfach guad!

24/7
24 Stunden geöffnet

Sonnenwiechser Str. 41a · 83052 Bruckmühl
neuer Standort unserer Filiale:
Münchener Str. 12 · 83620 Feldkirchen-Westerham
.....
www.metzgerei-rumpel.de

NEU in unserer Filiale
Feldkirchen-Westerham

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.

→ **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.

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

Entspannung, Meditation

K400 Progressive Muskelentspannung

Elisabeth Hofer-Harrmann

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein bewährtes Entspannungsverfahren zur gezielten Reduktion von Stress und körperlichen Spannungen. Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Der Kurs vermittelt die Methode praxisnah und leicht verständlich.

Regelmäßige Übungen unterstützen Entspannung, Gelassenheit und einen besseren Umgang mit Belastungen im Alltag. Der Kurs richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

4x dienstags, ab 12.01.27, 18.15 – 19.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 24

K401 Auszeit-Tag: Stress loslassen, Energie neu ausrichten

Lucie Szymczak

Der Jahresbeginn bringt viele Impulse mit sich – neues Jahr, neue Pläne, neue Erwartungen. Aber wenn das Nervensystem noch im Modus des vergangenen Jahres läuft, bleibt echte Veränderung an der Oberfläche. Dieser Auszeit-Tag setzt genau da an: nicht im Kopf, sondern im Körper. Durch sanfte Bewegung, Atemarbeit und gezielte Impulse zur inneren Ausrichtung kommst du Schritt für Schritt aus der Anspannung heraus und wieder in Kontakt mit dir selbst.

InnerRise-Energiearbeit bringt das, was im Körper festgehalten ist, in Bewegung und ein abschließendes Klangbad lässt das Erlebte in Ruhe ankommen. Ein kompakter Reset für den Jahresstart! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 30.01.27, 14.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 28

K402 Chakren & Klang – Klangreise durch die Chakren

Ramona Lidl

In diesem Workshop lernen Sie Wissenswertes über die Chakren kennen und können sich bewusst Zeit zum Entspannen nehmen. Schenken Sie sich eine wohlthuende Pause vom Alltag und tauchen Sie ein in einen Raum voller Ruhe, Achtsamkeit und Entspannung. Genießen Sie die Klänge der Klangschalen während einer geführten Meditation, in der wir auf die sieben Hauptchakren eingehen werden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Matte, Decke, flaches kleines Kissen

Sonntag, 18.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 30

K403 Klangschalenmeditation

Ramona Lidl

Sanfte Bewegungsübungen können dabei unterstützen, Spannungen und Gedanken loszulassen und entspannt anzukommen. Begleitet von den Klängen der Klangschalen erleben Sie eine geführte Meditation und nehmen sich Zeit zum Entspannen, Auftanken und Wahrnehmen. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag.

Termine: 10.11., 08.12.26, 12.01., 02.02.27
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Matte, Decke, flaches kleines Kissen
4x dienstags, ab 10.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 40

TaiChi

Thomas Eugen Schneider

Die Hauptaspekte von Taijiquan (TaiChi) sind Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Mit langsamen und fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Alte chinesische Gesundheitsübungen dienen zum Aufwärmen und Einstimmen auf die intensive Körperarbeit mit den Figuren der Yang-Stil-Soloform. Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß

K404
Fortgeschrittene
15x montags, ab 28.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 120

K405
Einsteigende
7x montags, ab 28.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 56

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, Turnschuhe

K406
Geübte
10x dienstags, ab 22.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 75

K407
Einsteigende
10x dienstags, ab 22.09.26, 11.15 – 12.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 75

K408 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. Es wächst das Vertrauen in die eigene Selbstheilungskraft – ein neuer Zugang zum eigenen Körper entsteht. Einfache sanfte, fließende Bewegungsübungen wechseln mit Übungen im Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung
12x mittwochs, ab 23.09.26, 10.35 – 11.35 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 82

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.

**FlowYoga – Stärke deine Mitte**

Sanni Groß

Ein Yoga-Kurs für alle, die ihre Körpermitte stärken und ihren Tag in Balance beginnen möchten. Wir fokussieren uns auf unsere Atmung zusammen mit Asanas zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Hüftmobilisation. Einzelne Atemtechniken und Asanas können auch in den Alltag integriert werden. Fokus des Flows liegt auf der Stärkung der Körpermitte, Hüftmobilisation und Balance. Daher ist dieser Kurs auch sehr gut geeignet für Reitende, die ihre Beweglichkeit und Balance im Sattel verbessern möchten.

K410

6x freitags, ab 25.09.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 36

K411

6x freitags, ab 13.11.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 36

K412

4x freitags, ab 15.01.27, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 25

Yang to Yin Yoga

Selina Klemm

In der Yang to Yin-Stunde beginnen wir mit klassischen Asanas aus dem Hatha Yoga. Diese kräftigen unseren Körper. Im zweiten Teil der Stunde wechseln wir zu Haltungen aus dem Yin Yoga, die für Dehnung im Körper sorgen. Ergänzend fließen auch kurze Meditationen und Atemübungen in die Stunde ein. Bitte mitbringen: Yoga-Bolster oder 2 Decken, warme Kleidung, Matte

K413

7x freitags, ab 25.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

K414

7x freitags, ab 20.11.26, 17.30 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

**Yin Yoga mit Yoga Nidra**

Selina Klemm

Yin Yoga führt zu Entspannung im ganzen Körper. Durch länger gehaltene Asanas werden die Faszen gedehnt, was sich entspannend auf die Muskulatur auswirkt. Im Anschluss folgt ein Yoga Nidra, der yogische Schlaf. Hier werden während einer geführten Meditation, der Körper und der Geist weiter zur Ruhe gebracht.

Bitte mitbringen: Yoga-Bolster, kleines Kissen, Decke, warme bequeme Kleidung

K415

7x freitags, ab 25.09.26, 19.15 – 20.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

K416

7x freitags, ab 20.11.26, 19.15 – 20.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

K417

Yoga

Anja Wieser

Der Yogakurs verbindet achtsame Bewegung mit bewusster Atmung. Im Mittelpunkt stehen individuell angepasste Asanas, Atemübungen, Meditation sowie Impulse aus der Yogaphilosophie. Der Unterricht ist für alle Level geeignet und lädt dazu ein, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und innere Klarheit zu entwickeln.

15x dienstags, ab 22.09.26, 19.30 – 20.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 113

Mehr hören, mehr verstehen!

Individuell angepasst an Ihr Leben.

- ✓ Natural Fitting für ein besonders natürliches Klangbild
- ✓ Präziser Radar-Hörtest für genaue Höranalyse
- ✓ Maßgefertigte Hörsysteme aus der Im-Ohr-Manufaktur
- ✓ Individual Akustik Sensor (ias) für eine präzisere, individuelle Anpassung

**Jetzt unverbindlich beraten lassen
und modernes Hören neu entdecken.**
Wir freuen uns auf Sie!



*Einfach online einen
Termin vereinbaren!*

lauter

H Ö R G E R Ä T E

lauter Hörgeräte

Miesbacher Str. 4 | 83620 Feldkirchen-Westerham
08063 9738415 | info@lauter-hoergeraete.de
kostenfreie Parkplätze

Folgen Sie uns auch gerne auf:
www.lauter-hoergeraete.de



Erfahrung & Kompetenz
Fachwissen, auf das Sie
sich verlassen können.



Hochwertige Markenqualität
Für natürliches Hören
in jeder Situation.



Umfassender Service
Auch nach dem Kauf
für Sie da.

Gymnastik, Fitness

→ Hinweis:

Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

→ K510 und K511

Modern Line Dance

siehe Seite 108

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. Für Teilnehmende mit guter Grundkonstitution, da die Übungen auch auf der Matte stattfinden.

K420

15x montags, ab 21.09.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K421

15x mittwochs, ab 23.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K422

15x mittwochs, ab 23.09.26, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K423

15x donnerstags, ab 24.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90, ermäßigt Euro 85

K424

15x montags, ab 21.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen!

K425

15x montags, ab 21.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

K426

15x montags, ab 21.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90



Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem eine kontrollierte Bewegungsausführung und eine bewusste Atmung im Vordergrund stehen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der tiefen und stabilisierenden Muskeln im Bereich der unteren Wirbelsäule und des Beckenbodens. Zusätzlich werden Beweglichkeit und Bewegungskoordination geschult.

K430

Monika Sedat

15x montags, ab 21.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K431

Sophia Steiner

15x mittwochs, ab 23.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K431 A

Sophia Steiner

15x mittwochs, ab 23.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K432

Saskia Tajib

15x freitags, ab 25.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

Power Pilates

Silvia van Munster

Power-Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch-, 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.

K433

15x dienstags, ab 22.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K434

15x dienstags, ab 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K435

15x dienstags, ab 22.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K436

Hoop-Pilates

Sophia Steiner

Hoop-Pilates 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 Anfänger 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 23.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K444

Rücken fit mit dem Schwingstab

Monika Sedat

Die Übungen mit dem ca. 1,50 m langen Schwingstab kräftigen auf einfache Weise die Tiefenmuskulatur des Rückens. 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 21.09.26, 19.30 – 20.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 68

K450

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 freitags, ab 25.09.26, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

K451

Zumba®

Anja Gunnesch / Robin Rodlauer

Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Körperbewusstsein immens steigern. Ganz nebenbei verliert man Kalorien und baut Kondition und Ausdauer auf. Aus dem Spanischen übersetzt bedeutet es „sich bewegen und Spaß dabei haben“. 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.

Bitte mitbringen: Fitnesskleidung und -schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Getränk

16x mittwochs, ab 23.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr
KiWest, Turnraum Kindergarten
Euro 96

Älter werden – fit bleiben

Gymnastik

Cornelia Ettrich

Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen, die die Beweglichkeit erhalten und fördern.

K469

10x donnerstags, ab 24.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 60

K470

10x donnerstags, ab 24.09.26, 11.30 – 12.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 60



Wassergymnastik

Anja Gunnesch

Wassergymnastik im IHK-Schwimmbad 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.

K471

10x freitags, ab 09.10.26, 10.00 – 11.00 Uhr
IHK-Schwimmbad, Von-Andrian-Str. 5, Westerham

Euro 60 zzgl. Euro 5 Eintritt pro Kurstag
(bitte passend am Kurstag zahlen)

K472

10x freitags, ab 09.10.26, 11.00 – 12.00 Uhr
IHK-Schwimmbad, Von-Andrian-Str. 5, Westerham

Euro 60 zzgl. Euro 5 Eintritt pro Kurstag
(bitte passend am Kurstag zahlen)

K479

Schneeschuwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteigende

Ingrid Fischer

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütten-einkkehr 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!

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Sonntag, 31.01.27, 14.30 – 20.00 Uhr
Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche
Euro 45, Kinder Euro 35

Bad Albing

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

MainzlGroup



Leidenschaft für Mobilität von München bis Salzburg

Seit 111 Jahren steht Mainzl für Mobilität, Kompetenz und Leidenschaft in der Region von München bis Salzburg. Die MainzlGroup bietet heute unter einer starken Marke Neu- und Gebrauchtwagen sowie umfassenden Service aus einer Hand.

- Neu- und Gebrauchtwagenverkauf
- Reparaturen
- Autovermietung
- Hol- und Bringservice
- Mobilitätsgarantie
- Expressservice
- Original-Teile und Zubehör
- 24/7-Notdienst
- HU und AU-Service
- Reifenservice
- Autoglasservice
- Wartungspakete
- Garantieverlängerungen



Drei Standorte – ein Versprechen

MainzlGroup | Feldkirchen-Westerham
Münchener Str. 20/23
83620 Feldkirchen-Westerham
t. 08063 81 09-0 | m. info@mainzl.group

MainzlGroup | Rosenheim
Äußere Münchener Str. 60
83026 Rosenheim
t. 08031 87 06-0
m. rosenheim@mainzl.group

AutohausHuber #Part of the MainzlGroup
| Bad Reichenhall
Kiblinger Str. 7
83435 Bad Reichenhall
t. 08651 96 36-0
m. reichenhall@mainzl.group

@mainzlgroup

facebook.com/MainzlGroup

linkedin.com/company/mainzlgroup

www.mainzl.group

Medizinische Themen

K480

Ernährung heute – Orientierung im Lebensmitteldschungel

Andrea Schnofl

In diesem Vortrag/Workshop erhalten Sie eine verständliche Orientierung, was unser Körper braucht: was wir essen sollten, wovon und in welchen Mengen. Sie erfahren, warum Eiweiß eine wichtige Rolle für Sättigung und Leistungsfähigkeit spielt und wie man Zusatzstoffe meidet, das „clean eating“. Sie bekommen außerdem Informationen zum Thema Zucker, Fett und leeren Kalorien, insbesondere durch Alkohol und wie ausgewogene Ernährung auch unterwegs oder im Berufsalltag gut gelingt. Abgerundet wird der Abend durch alltagstaugliche Tipps und wie gesunde Snacks einfach in den Alltag integriert werden können.

Freitag, 16.10.26, 16.30 – 18.30 Uhr

KuS, 1. OG Raum 05

Euro 16

K482

Wie stärke ich mein Immunsystem?

Thomas Gurniak

Sie stärken ihr Immunsystem indem Sie es nicht schwächen! Die Frage ist nun: Was kann mein Immunsystem dauerhaft schwächen und wie kann ich das abstellen. Dabei spielen Mikronährstoffmängel, infektiöse chronische Belastungen durch Bakterien, Viren, Parasiten etc. und viele andere wichtige Faktoren eine ebenso große Rolle, wie auch unser Lebensstil und der Stress, dem wir täglich ausgesetzt sind. Wie optimale Strategien für Sie aussehen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Donnerstag, 15.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr

KuS, 1. OG Raum 05

Euro 12

K483

Erholsamer, tiefer Schlaf – mehr Vitalität im Alltag

Thomas Gurniak

Erholsamer, gesunder Schlaf ist sehr wichtig für die Regeneration unseres Körpers und unseres Immunsystems. Etwa 50 % der über 50-Jährigen leiden unter Durchschlafstörungen, nächtlichem Wasser lassen, unruhigen Beinen oder Kreislaufproblemen, die Ihnen den Schlaf rauben. Hier spielen unter anderem der Säure-Basen-Haushalt und die Funktionalität von Leber und Niere und viele andere wichtige Faktoren eine große und entscheidende Rolle. Wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt harmonisieren können und die Entgiftung des Körpers positiv unterstützen können, Ihren Körper unterstützen, um wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, erfahren Sie in meinem Vortrag. Dabei werden Ihnen die genauen Zusammenhänge, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und beeindruckende Praxisfälle geschildert.

Dienstag, 19.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr

KuS, 1. OG Raum 05

Euro 12

K484

Kreative Begegnung

Cornelia Ettrich

Manchmal fehlen im Beziehungsalltag die Worte – und doch ist da so viel, das gesehen, gefühlt und verstanden werden möchte. An diesem Tag geht es um eine neue Begegnung über Kreativität: weg vom „richtig oder falsch“, hin zu einem leichten und kreativen Miteinander. Mit einfachen, angeleiteten Kreativimpulsen (ohne Vorkenntnisse) können neue Seiten aneinander entdeckt und erlebt werden, wie Verbindung immer wieder neu entstehen kann, wenn Druck und Erwartungen für einen Moment leiser werden. Es geht nicht um ein perfektes Ergebnis, sondern um das, was zwischenmenschlich entsteht: kleine Aha-Momente, Wärme, Humor und ein anderer Blick auf die Beziehung. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr und Material pro Person.

Samstag, 30.01.27, 13.00 – 18.00 Uhr

Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 3

Euro 39 + Material Euro 5



K485

Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

Rosa Schnitzenbaumer

In Kooperation mit: Soziales Netzwerk Feldkirchen-Westerham e. V. und Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas

Angehörige von Menschen mit Demenz sollen durch dieses speziell für Sie entwickelte Seminar unterstützt werden, die Situation mit dem erkrankten Angehörigen als weniger belastend zu empfinden. Den alltäglichen Konfliktsituationen sollen Sie besser begegnen können. Eine Teilnahme ist nur mit verbindlicher Anmeldung und einem Vorgespräch zur Abklärung der Erwartungshaltung möglich. Das Seminar wird für pflegende Angehörige kostenfrei angeboten. Sollten Sie Interesse an diesem Angebot haben, aber zu diesen Terminen verhindert sein oder eine Onlineschulung bevorzugen, wenden Sie sich ebenfalls gerne an die Fachstelle (Telefon 08031 203723).

10x mittwochs, ab 07.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr

KiWest, OV-Raum

gebührenfrei

Ein Lächeln verschenken - mit Blumen & Pflanzen von Baumeister



BAUMEISTER
BLUMEN & PFLANZEN

Altenburg 14
83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063 345

www.gaertnerel-baumeister.de
info@gaertnerel-baumeister.de

Pflanzen-Qualität
direkt vom Gärtner

#Wir gestalten Lebensräume

**GARTEN
ENDLICH**

Römersiedlung 1, 85653 Aying · 08095-708 · www.garten-endlich.de

Ernährung

- Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.

jeweils Mittelschule Küche

- Sie interessieren sich für gesunde Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe? Sie sind offen für neue Ideen beim Kochen, Backen und Genießen? Tolle Rezepte für selbst zubereitetes Essen sowie Tipps und Tricks für eine vielseitige Ernährung finden Sie in unseren Kochkursen.

K490

Kulinarische Geschenke aus der Küche

Claudia Zäch

Wir fangen frühzeitig an, sodass Sie zum Fest eine Fülle von selbst gemachten Geschenken für Ihre Lieben haben: Gebackenes, Eingelegtes, Gekochtes – Süßes, Beschwipsendes und Pikantes.

Bitte mitbringen: Küchentuch, Klarsichtbeutel, Frühstückstüten, eine größere Auswahl an 300/200/100 ml Twist-Off Gläsern, 100 ml + 200 ml Fläschchen – lieber zu viel als zu wenig!

Samstag, 24.10.26, 10.00 – 14.00 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1

Euro 23 + Verzehrgeld Euro 23



K491

Feines ohne Fleisch

Claudia Zäch

Längst ist fleischlose Küche nicht mehr langweilig und eintönig! Aufregende Zusammenstellungen, raffinierte Gewürze, anregende Kräuter machen die große Auswahl interessant für jeden Gourmet. Aus neuen und bekannten Zutaten kreieren wir überraschende, internationale Gerichte und genießen sie in unterhaltsamer, netter Runde. Bitte mitbringen: Küchentücher, mehrere dicht verschließbare Gefäße

Samstag, 16.01.27, 10.00 – 14.00 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1

Euro 23 + Verzehrkosten Euro 18

K492

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, Speisebehälter für Kostproben

Samstag, 14.11.26, 10.30 – 13.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 13

WESTERHAM DIE AKADEMIE

Wo Lernen, Austausch und Entwicklung Raum bekommen:

Westerham – die Akademie bietet einen professionellen Tagungs-ort mit hochwertiger Ausstattung, inspirierender Atmosphäre und besten Bedingungen für Seminare, Konferenzen, Workshops und Teamtrainings in der Region.

- 25 Seminarräume
- Großer Saal mit 235 m²
- 97 neu renovierte Hotelzimmer
- Teamplattform und Niederseilgarten

- Restaurant mit Panoramaterrasse
- Schwimmbad, Sauna & Fitness
- NEU: Bowlingbahn
- 35 km vor den Toren Münchens

www.ihk-akademie-muenchen.de/westerham

JETZT TERMIN ANFRAGEN



Kultur und Gestalten

Theater und Literatur

K501

Theater in München

Ernst Georg Nied

Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das durch mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Unser Kurs soll Lust machen auf Theater. Aus dem Spielplan werden im Lauf des Semesters nach Absprache verschiedene Inszenierungen besucht. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf kleinere Theater, doch auch Interessantes von „großen“ Bühnen soll nicht fehlen. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren Einiges über die Theater-schaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-anregenden Nachbesprechungen. Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

5x donnerstags, ab 01.10.26, 19.00 – 20.45 Uhr
KiWest, OV-Raum

Euro 49 zzgl. Theatereintritte

K503

Leser im Gespräch – Literaturkreis

Ernst Georg Nied

Die vhs bietet einmal im Monat Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über Bücher und Texte. Denn es ist ja im Normalfall nicht leicht, jemanden zu finden, der ein Buch, das einen selbst interessiert und in seinen Bann gezogen hat, ebenfalls kennt und vielleicht ebenso Gesprächspartner sucht. 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 Meinungsaustausch bereichert alle und erschließt neue Sichtweisen auf das Gelesene.

Der Referent schlägt zu Beginn einige vorwiegend aktuelle und möglichst bereits als Taschenbücher erhältliche Werke vor. Weitere Lektüren werden gemeinsam nach Absprache gewählt.

5x donnerstags, ab 15.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr
KiWest, OV-Raum

Euro 46

Tanzkurse

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern tut auch Körper und Seele gut. Das Zusammenspiel von Bewegungen fördert Koordination und Ausdauer, während das Erlernen neuer Schrittfolgen Konzentration und Gedächtnis trainiert. Die aufrechte Haltung verbessert sich dabei ganz von alleine.

Modern LineDance

NEU

Nicole Singler

Modern LineDance verbindet klassische Line Dance-Elemente mit dem lässigen Country-Lifestyle des amerikanischen Westens, aktueller Musik und modernen Choreografien. Getanzt wird zu Country-, Pop- und Chartmusik. Kein Paartanz, kein Partnerwechsel. Einfach tanzen, Spaß haben und deinen eigenen Rhythmus finden. Die abwechslungsreichen Tänze fördern Koordination, Fitness und Rhythmusgefühl und sorgen ganz nebenbei für gute Laune. Egal ob nach Schule, Uni oder Arbeit: Hier treffen Bewegung und echtes Country-Feeling aufeinander.

K510

4x donnerstags, ab 08.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 36

K511

9x donnerstags, ab 12.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 81

Tanzkurs Schüler

Stephanie Kordon

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox

K514 A

Grundkurs

7x donnerstags, ab 24.09.26, 16.45 – 18.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Euro 59

K514 B

Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 26.11.26, 16.45 – 18.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Euro 59

Tanzkurs Erwachsene

Stephanie Kordon

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox

K515 A

Grundkurs

7x donnerstags, ab 24.09.26, 20.15 – 21.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Euro 79

K515 B

Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 26.11.26, 20.15 – 21.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Euro 79

Schnelltanzkurs für Feten und Feste

Ray Pitman

Bei festlichen Anlässen hat man oft Gelegenheit oder gar die Verpflichtung zu tanzen. 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.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person.

K519 A

Sonntag, 25.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 25

K519 B

Sonntag, 29.11.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 25

K519 C

Sonntag, 24.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 25

Disco-Fox kompakt

Ray Pitman

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.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person.

K520 A

Sonntag, 25.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 20

K520 B

Sonntag, 29.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 20

K520 C

Sonntag, 24.01.27, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 20



Kreatives Gestalten

K541

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 einem nicht traditionellen, aber kostengünstigen Zwei-Komponenten-Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Barbara Bruns unter mail@knit-a-porter.de Bitte mitbringen: ungeliebtes/defektes Porzellan- und Keramikgeschirr, es sind aber auch im Kurs Teile verfügbar.

Samstag, 10.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str. 8
Euro 23 + Material Euro 10

K542

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 mitbringen: Gartenschere

Samstag, 17.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str. 8
Euro 15 + Material Euro 25 (bitte bar am Kurstag mitbringen)

K543

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 23.10.26, 15.00 – 18.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 36

K544

Kreativwerkstatt Nähen – Einstiegskurs

Nevenka Ruzek

Entdecken Sie die Welt des Nähens! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt grundlegende Näh-techniken sowie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Am Ende dieses Vormittags entstehen dann erste kleine Projekte: einfache Accessoires, Kissen oder Taschen, für sich selbst oder zum Verschenken!

Bitte mitbringen: Eine funktionstüchtige Nähmaschine und falls vorhanden Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, Lineal und Schreibzeug

Samstag, 14.11.26, 09.00 – 12.00 Uhr
Mittelschule Textilraum 005
Euro 20 + Material Euro 20

K545

Sticken nach Lust und Laune

Barbara Bruns

Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen? Mit einfachen Stichen werden Linien, Blumen und auch grafische Muster erschaffen und es muss nicht immer auf Stoff sein! Auch auf Papier, Fotos oder Plastik probieren wir aus, was uns Spaß macht. Mit dem Vorstich, dem einfachsten Stich der Welt, sticken oder stopfen wir in der Sashiko-Technik. Einfach, aber mit Riesenerfolg und Ausdruck. Keine Erfahrung notwendig. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Barbara Bruns unter mail@knit-a-porter.de Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die repariert werden müssen (wenn vorhanden)

Samstag, 21.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 20 + Material Euro 5

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

K546

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. Auf Wunsch können Sockenwolle und Nadeln im Kurs erworben werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken
Bitte mitbringen: Nadelnspiel (5 Nadeln) Größe 3, Sockenwolle 4fädig

4x freitags, ab 15.01.27, 14.00 – 16.30 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 59

Fotografie

K550

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.

5x mittwochs, ab 23.09.26, 19.00 – 21.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 18

→ Vernissage – Ausstellung FOTOtreff zum Thema „Brücken“

Termin bei Drucklegung noch nicht bekannt.

Fachbetrieb nach § 19 L WHG

- TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
- NEUTANKS ALLER ART
- MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
- TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
- INNENBESCHICHTUNGEN
- WARTUNGSDIENST
- TANKABNAHMEN DURCH AMTL. SACHVERSTÄNDIGEN
- HOCHWASSERSCHUTZ

über
20 Jahre
Erfahrung

ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79

Paolo Fasino

Baggerbetrieb

Mobilbagger & Minibagger

- Kanalbau
- Pflasterbau
- Einbau von Klär- & Versitzgruben
- Gabionen
- Doppelstabmatten-Zäune

- Aushubarbeiten
- Asphaltierungsarbeiten

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

Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

→ Hinweis:

Tanzen für Jugendliche siehe unter:
Kultur und Gestalten

→ 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 alleine nach Hause gehen darf.

→ Bitte bei allen Kinderkursen eine Telefonnummer angeben, unter der wir Sie während des Kurses erreichen können.

K600

Spielgruppe für Kleinkinder (ab einem 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 pädagogische Fachkräfte die Kinder in festen Gruppen.

Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung 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 17 + Euro 1 Spielgeld

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

K621 A

5x freitags, ab 25.09.26, 14.15 – 15.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 35

K621 B

5x freitags, ab 25.09.26, 15.15 – 16.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 35

K622 A

5x freitags, ab 13.11.26, 14.15 – 15.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 35

K622 B

5x freitags, ab 13.11.26, 15.15 – 16.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 35

K623 A

4x freitags, ab 15.01.27, 14.15 – 15.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 28

K623B

4x freitags, ab 15.01.27, 15.15 – 16.00 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

Euro 28

→ K427 und K428

Mama & Mini Move – Ganzkörpertraining für Eltern gemeinsam mit ihrem Kind

siehe Seite 104

K610

Gelassenheitskurs für Kinder mit Faultier Chill

Elisabeth Hofer-Harrmann

In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken wir einfache Wege, Stress abzubauen, Gefühle zu ordnen und innere Stärke zu entwickeln. Dabei wechseln sich kindgerechte An- und Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung) mit spielerischen Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen ab. Atemübungen und kleine Rituale sind einfache Techniken, die auch im Alltag angewendet werden können. Der Kurs schafft einen sicheren Raum, in dem Kinder ohne Leistungsdruck entspannen, träumen und neue Fähigkeiten entdecken. Für Kinder im Grundschulalter.

Bitte mitbringen: Kuscheldecke, kleines Kissen, Trinkflasche

5x montags, ab 05.10.26, 16.30 – 17.30 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Euro 37

Angebote für Familien

K630

Kripperlwanderung durch Vagen für Erwachsene und Kinder (in Begleitung)

Bettina Sedlmair

Auf diesem Spaziergang schauen wir uns auch dieses Jahr wieder die vielen Kripperl in Vagen an und hören dazu kleine Geschichten, die ihr sicher noch nicht kennt. Am Ende setzen wir uns im Boschnhaus zusammen und trinken eine Tasse Glühwein/Kinderpunsch.

Bitte mitbringen: Tasse/Becher

Freitag, 18.12.26, 16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Boschnhaus Vagen

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

K631

Lichterbootfahrt am Goldbach

Bettina Sedlmair

Heute machen wir mal ganz was anderes! 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. Gebastelt wird im Boschnhaus in Vagen, dann marschieren wir rauf zum Goldbach (der Weg ist nicht kinderwagentauglich).

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere

Freitag, 08.01.27, 15.30 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Boschnhaus Vagen

Euro 18 + Material Euro 4

Begleitende Erwachsene gebührenfrei



Künstlerisches und Kreatives

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.

K641 Töpfern für Kinder von 7 bis 12 Jahren

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: Lappen, bequeme Kleidung die schmutzig werden darf
Geschwisterkinder können sehr gerne in einem Kurs angemeldet werden.

Freitag, 25.09.26, 13.45 – 15.45 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str. 8
Euro 27,50 + Material Euro 5,50

K642 Dreh dein Youtube-Video mit deinen Lieblingsspielfiguren

Heike Stöcker

Werde zum Youtuber und produziere mit deiner selbst ausgewählten Spielfiguren-Familie dein eigenes Video. In diesem Kurs lernst du mit Hilfe der Inshot-App, wie aus Fotos, deiner Stimme, Toneffekten und Musik ein professionelles Video entsteht. Für Kinder ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: Handy/Tablet mit installierter Inshot-App, verschiedene Spielfiguren (Lego, Playmobil, kleine Kuscheltiere), Schere, Kleber, Bunt-/Filzstifte

Freitag, 13.11.26, 15.30 – 18.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 18 + Material Euro 3

K643 Décollage – Alte Seiten neue Kunst – für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Cornelia Ettrich

In unserem spannenden Kreativkurs dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr gestaltet eine einzigartige Collage aus alten Zeitungen und Journalen, die ihr mit leuchtenden Acrylfarben verfeinert. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag, 21.11.26, 11.00 – 13.00 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str.8
Euro 21

K644 Druckwerkstatt „Karten & Co.“ – für Kinder ab der 4. Klasse

Christine Baumgartner

Hier kannst Du verschiedene Drucktechniken wie das Schablonenducken, Tiefdruckverfahren oder Stempelducken ausprobieren. Dabei gestalten wir Karten und Papiere und schnitzen unsere eigenen Stempel. Was gibt es schöneres, als individuelle Weihnachtskarten, Geschenkeanhänger und kleine Tütchen zu verschenken, für Oma, Opa, Tanten und Lieblingsfreunde.

In diesem Kurs ist alles „hand made“. Beim ersten Treffen stellen wir die Druckvorlagen und Stempel her und beim zweiten Treffen wird gedruckt, was das Zeug hält. Die Auswahl an schönen Papieren ist groß. Dabei könnt ihr auch eure Stempel austauschen und sogar euer eigenes Geschenkpapier herstellen.

Bitte mitbringen: altes Hemd/T-Shirt
2x: Freitag 27.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr und
Samstag 28.11.26, 10.00 – 12.00 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 24 + Material Euro 10

K645 Waldvorweihnacht – für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Bettina Sedlmair

Jedes Jahr und jedes Jahr wieder schön. 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, 04.12.26, 16.15 – 18.15 Uhr
Treffpunkt: Eingang Leitzachwerk,
Leitzachwerkstr. 50, Vagen
Euro 16 + Material Euro 1

K646 Nähen mit der Nähmaschine – Weihnachtssocke – für Kinder ab 7 Jahren

Bettina Sedlmair

Heute nähen wir zur Deko oder zum wirklichen Befüllen eine Socke für den Kamin. Ihr solltet alle schon mal genäht haben, sonst wird es zu schwierig. Wir applizieren, füttern und machen einen Umschlag. So lernt ihr nach und nach alle grundlegenden Schritte zum Profinähen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, eigene Stoffe, falls vorhanden
Samstag, 05.12.26, 13.00 – 16.00 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 24 + Material Euro 7

K647 Weihnachtswichtel aus Wolle – für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Aus Wolle gestalten wir einen Wichtel mit Mütze. Wir brauchen ja schließlich auch schöne Deko oder kleine Geschenke für Oma, Tante und Nachbarin.

Freitag, 11.12.26, 15.30 – 17.00 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 12 + Material Euro 3

K648 Faschingsbasteln – für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Clown, Pirat, Prinzessin ... der Fasching ist schon eine lustige Zeit. Wir basteln aus verschiedenen Materialien Dekoration für das Zimmer und Masken.

Freitag, 22.01.27, 15.30 – 17.00 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 12 + Material Euro 2

Kochen und Backen

In unseren Kinder-Koch- und Backkursen entdecken junge Küchenheldinnen und -helden mit viel Freude die Welt des Kochens und Backens. Spielerisch erlernen sie grundlegende Küchentechniken und den sicheren Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Gemeinsam wird gerührt, geknetet, geschnippelt und natürlich probiert – denn am Ende steht nicht nur ein köstliches Ergebnis, sondern auch der Stolz auf das eigene Werk.

Kochen und Backen – für Kinder ab 4 Jahren

Bettina Sedlmair

K650 Kürbissuppe und Kürbiskuchen

Es ist Kürbiszeit!! Heute machen wir eine Kürbis-Gemüsesuppe und einen Kürbiskuchen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, zwei Dosen zum Heimtragen der Schätze

Freitag, 30.10.26, 15.30 – 18.00 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 20 + Verzehrgeld Euro 8

K651 In der Weihnachtsbäckerei ...

Was wäre die Adventszeit und Weihnachten ohne Plätzchen? Heute kugeln, drehen und stechen wir unsere eigenen Plätzchen aus.

Bitte mitbringen: Tablett oder Blech, Ausstechform, Nudelholz, Geschirrtuch

Samstag, 28.11.26, 14.00 – 16.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 20 + Material Euro 5

K652 Wir backen einen Schokocreme- Christbaum

Ich freue mich schon drauf! Seid ihr dabei? Falls wir noch Zeit übrig haben, machen wir einfach noch ein Plätzchenrezept.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Tablett, um den Baum ordentlich transportieren zu können

Samstag, 05.12.26, 09.00 – 11.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 20 + Material Euro 5

K653 Wir backen Konfettikekse

Pünktlich zum Fasching backen wir uns Konfettikekse. Ihr werdet sehen, das ist ganz einfach. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und eine Dose für die Kekse

Freitag, 05.02.27, 15.30 – 17.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 17 + Material Euro 5

FÜR
MORGEN

Sar
rd
Ga
Aperitivo
di Vino

CARRER
DEL FOSSARI

4



ENTDECKUNGEN



vhs der Stadt Kolbermoor

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

Vorsitz

Thomas Rothmayer, 1. Bürgermeister



Leitung

Ulrike Sinzinger

Vewaltung

Monika Hofmann, Birgit Margreiter, Sandra Neumann

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:**

01.11. – 08.11.26 Herbstferien
24.12.26 – 10.01.27 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.

1. bis 10. Oktober 2026

Italienische Woche

In Kooperation mit der
Stadtbücherei Kolbermoor



U101 Sardinien – Insel des Lichts

Martin Sinzinger

Als „Insel des Lichts“ erlebt und bezeichnet Martin Sinzinger den ‚kleinen Kontinent‘ Sardinien, wie ihn die Einheimischen liebe- und respektvoll nennen. In seiner fotografischen Auseinandersetzung mit den verschiedensten Lebensräumen im Zusammenspiel mit den vielfältigen Qualitäten des Lichts ist ein sensibles Portrait von Landschaft, Pflanzen, Tieren und Menschen entstanden. Martin Sinzinger zeigt eine faszinierende Landschafts- und Naturfülle, die von Orchideen, Schmetterlingen über Mufflon, Purpurhuhn und Eleonorenfalken bis hin zur Unterwasserwelt illustriert wird.

Donnerstag, 01.10.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 12



U107 Gesamtkarte „Settimana Italiana“

Enthält Vortrag U101, Lesung U102,
Streifzüge U104, Filme U103
Euro 50



Der lange Montag des italienischen Films

Ein Klassiker, zwei Filme aus aktueller Produktion:
am **05.10.26** dreht sich alles um das italienische
Kino. Infos zu den Filmen unter vhs-kolbermoor.de

15.00 Uhr
„Vermiglio“

Deutsch mit italienischen Untertiteln
Seniorenkino, gebührenfrei

U103

17.00 Uhr – Aperitivo italiano

17.30 Uhr
„La Vita è bella“ –
„Das Leben ist schön“

Italienisch mit deutschen Untertiteln

19.30 Uhr – Aperitivo italiano

20.00 Uhr
„C'è ancora domani“ –
„Morgen ist auch noch ein Tag“
Italienisch mit deutschen Untertiteln

Gesamtkarte Euro 15 inkl. zwei Filme und
zweimal Aperitivo italiano



U102 „Espresso unter Sternen“: Eine Lesung mit Stefan Maiwald in Sachen Glück

Bestsellerautor Stefan Maiwald verlässt seine kuschelige Komfortzone und zieht von der Insel Grado in die vibrierende Großstadt Triest. Mit einem Augenzwinkern begibt er sich auf die Sinn-
suche in Italien: Zwischen Piazze und Palästen stolpert Maiwald in skurrile Begegnungen von schwarzgebrannten Bademeistern mit Faible für die DDR bis zu Espresso-Enthusiasten auf der Suche nach dem göttlichen Schuss aus der Siebträgermaschine. Triest wird zur Bühne für eine humorvolle Selbstfindung – eine Stadt, die so viele Gesichter in sich trägt, wie das Leben selbst. „Stefan Maiwald schreibt die Leichtigkeit in unser Leben.“ – Oberösterreichische Nachrichten.

Freitag, 02.10.26, 19.30 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
Euro 12, Karten ab 22.09. nur in der Stadtbücherei

U104 Streifzüge durch die Marken

Simon Hausstetter

In den Marken kann man noch Geheimnisse entdecken: Der Vortrag versucht sowohl die abwechslungsreiche Landschaft in den Blick zu nehmen als auch historische Begebenheiten abseits der großen Weltgeschichte. Wir treffen auf große Gestalten der Vergangenheit: auf Kaiser Trajan, den Staufer Friedrich II., napoleonische Truppen und deutsche SS-Einheiten, die auch vor diesem friedlichen Landstrich nicht Halt gemacht haben. Und wir treffen auf Dichter und Gelehrte vom Range eines Giacomo Leopardi oder Alberico Gentili.

Dieser kulturelle Abend wird begleitet von einem Ensemble der Stadtsing- und Musikschule.

Mittwoch, 07.10.26, 19.30 Uhr,
Euro 12



U105 Dolce Vita – Italienischer Wein- und Genussabend

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend in italienischem Ambiente. Im Spezialitätenladen „Via del Gusto“ Kolbermoor nimmt Sie ein Weinspezialist mit auf eine Reise durch die vielfältigen Weinregionen Italiens. Erfahren Sie Wissenswertes über Rebsorten, Anbauggebiete und die Besonderheiten ausgewählter Weine.

Passend zum Wein genießen Sie kleine italienische Köstlichkeiten, die das Geschmackserlebnis abrunden. Ein Abend für alle, die guten Wein und die italienische Genussskultur lieben.

Freitag, 09.10.26, 19.00 – 21.30 Uhr,
Treffpunkt: Via del Gusto,
An der Alten Spinnerei 6
Euro 44 mit Anmeldung bis 05.10.26

→ Pasta selbstgemacht

Freitag, 09.10.26, 17.30 – 21.00 Uhr
Siehe U520, Seite 135

→ Mediterrane Vorspeisen

Samstag, 14.11.26, 09.00 – 12.30 Uhr
Siehe U521, Seite 135

→ Bilderbuchkino „speciale“

Zweisprachig italienisch-deutsch
Donnerstag, 08.10.26, 16.00 – 16.30 Uhr
Buchausstellung in der Stadtbücherei

→ Buchausstellung mit italienischen Romanen, Reiseführern und Kochbüchern

01.10.26 bis 10.10.26 in der Stadtbücherei

Galeriekonzerte



U110 Galerie-Konzert 34u mit Jakob, Benno und Raphael

Wenn drei junge Musiker aus unterschiedlichen Richtungen zusammenkommen, entsteht etwas Besonderes: 34u. Das Trio verbindet Volksmusik, Jazz und Klassik zu einem unverwechselbaren Klang, der gleichermaßen vertraut und überraschend neu wirkt. Was 34u so besonders macht, ist nicht nur die Jugend dieser Musiker, sondern ihre Haltung zur Musik: offen, virtuos, neugierig und unprätentiös. In ihrem Programm begegnen sich Bach und Piazzolla, Keith Jarrett und Chick Corea, alpenländische Klangfarben, Polkas, Jazzstandards und neue, eigene Kompositionen. Das alles geschieht nicht als bloße Stilübung, sondern mit jener Lust am Überschreiten von Grenzen, die einen Konzertabend lebendig, überraschend und gegenwärtig macht.

Donnerstag, 05.11.26, 19.00 Uhr,
Euro 16



→ Hinweis:

falls nicht anders angegeben,
finden alle Veranstaltungen
im Rathaus Kolbermoor statt



U111 „Wintermorgen in Istanbul“: Klavierduo Aydin – Krämer

Vier Hände, drei Kontinente, zwei Pianisten und ein Flügel: Die Pianisten Aydin Krämer und Christian Krämer spielen Klavierwerke aus Amerika, Österreich und der Türkei.

Mit einer Sonate von Wolfgang Amadeus Mozart und Franz Schuberts Grande Sonate stehen zwei Sterne der Literatur zu vier Händen auf dem Programm.

Als Gegenpol zu den Evergreens der Wiener Klassik erklingen eine Ballettmusik vom Samuel Barber und Fazil Says „Wintermorgen in Istanbul“.

Donnerstag, 26.11.26, 19.00 Uhr,
Euro 16

U112 himmelwärts – geerdet: Musik für Querflöte und Violoncello

Christian Jüttendonk, Andrea Ikker

Immer schon war die Flöte, die durch den Atem erklingt, das Instrument, das in eine andere Sphäre weist. Der sonore Klang des Cellos bildet als Gegengewicht den Ausgleich. Durch das gesamte Programm, von Bach bis Bartok, hören wir Wechselspiel, Ergänzung, harmonisches Miteinander.

Donnerstag, 25.02.27, 19.00 Uhr,
Euro 16

Kunstgeschichte



U115 Bedeutende Künstler des 20. Jahrhunderts

Dr. Stefan Schmitt
Als Reihe ermäßigt für Euro 30,
einzelner Vortrag je Euro 12
3x Montag, je 15.00 Uhr

U1151 – Montag, 12.10.26 Max Beckmann – „Magie der Realität“ und „Mysterium des Daseins“

Max Beckmann ist einer der größten deutschen Künstler der Moderne und gilt auch international als eine der großen Figuren der Klassischen Moderne. Niemand verschmolz Merkmale der realistischen Malerei so mit den Eigenheiten der expressionistischen Kunst.

U1152 – Montag, 19.10.26 Pablo Picasso – das kreative „Kraftwerk“ der klassischen Moderne

Picasso scheint in der Kunstgeschichte der Moderne geradezu allgegenwärtig. Er war überall dabei und setzte souverän neue Maßstäbe, ob als Fauvist, Kubist, Surrealist oder sogar Neoklassizist. Am Ende war er nur noch „Picasso“.



U1153 – Montag, 26.10.26 Henri Matisse – „joie de vivre“ und Eleganz des Essentiellen

Der französische Maler Matisse zählt zu den größten Meistern des 20. Jahrhunderts und zu den populärsten Künstlern der Klassischen Moderne. Der begnadete Zeichner erwies sich im weiteren Verlauf seiner Karriere als Großmeister des Dekorativen: Die Reinheit seiner Kompositionen, die unnachahmliche Eurythmie seiner Bildschöpfungen wie auch die Klarheit seiner Farben zielen auf die Essenz der Dinge.

U116
@ Kunstanalyse: Max Liebermann
Michael Moesslang
Dienstag, 17.11.26, 19.00 Uhr, Online
Euro 10 Kooperation vhs Oberland



U118 Krimi-Lesung: Der Turm der blauen Pferde

Bernhard Jaumann
Seit 2019 veröffentlicht der vielfach ausgezeichnete Autor eine Krimi-Reihe um die Münchner Kunst-detektei von Schleewitz. Im „Turm der blauen Pferde“ spüren die Detektive dem gleichnamigen, seit 1945 verschollenen Meisterwerk von Franz Marc nach. Historisch spannend, blendend recherchiert und mit Bildmaterialien unterlegt, erleben Sie kombiniert detektivische Ermittlungsarbeit und Kunstgeschichte.
Montag, 23.11.26, 15.00 Uhr, Rathaus
Euro 10, Karten ab 10.11.26 nur in der Stadtbücherei
Kooperation Stadtbücherei

U119 Geschichten und Musik zum Advent Margarita Wolf-Lenz liest, Marinus Weidinger spielt

Erleben Sie allerlei Geschichten rund um die Weihnachtszeit mit stimmungsvoller musikalischer Begleitung. Die Plätzchen dürfen gerne Sie mitbringen, der Tee wird frisch im Rathaus gekocht.
Montag, 14.12.26, 15.00 Uhr, Rathaus
Euro 5, nur Tageskasse
Kooperation Stadtbücherei

→ Weitere und aktuelle Infos
unter [vhs-kolbermoor.de](https://www.vhs-kolbermoor.de)

→ **NEU:**
Folgen Sie uns auf Instagram





U117
Wenn Frauen sammeln ...

Ute Gladigau M.A.
Als Reihe ermäßigt für Euro 20;
einzelner Vortrag je Euro 12.
2x Montag, je 15.00 Uhr, Rathaus

U1171 – Montag, 16.11.26
Heidi Horten Collection in Wien

Seit 2022 präsentiert die Heidi Horten Collection in einem renovierten Wiener Innenstadt-Palais spektakuläre Kunstwerke der klassischen Moderne bis zur Gegenwart. Die Sammlung des deutschen Expressionismus ihres Mannes Helmut Horten erweiterte die österreichische Milliardärin und Kunstmäzenin Heidi Goëss-Horten zu einer der beeindruckendsten Privatsammlungen.

U1172 – Montag, 30.11.26
Sammlung Gertrude Vanderbilt im Whitney Museum New York

Nachdem das Metropolitan Museum of Art 1929 ihre großzügige Spende von über 500 avantgardistischen Werken amerikanischer Kunst ablehnte, entschloss sich Gertrude Vanderbilt Whitney zum Bau eines eigenen Museums. Es ist heute in einem 2015 fertiggestellten spektakulären Bau beheimatet. Die Sammlung dokumentiert den Aufstieg der amerikanischen Moderne und die Loslösung von der europäischen Kunst.



U120 – U1203
Kunstmeteropole Florenz

Dr. Karin Dohrmann
Die „Italienreise“ war ein Muss für das Bildungsbürgertum Europas im 18. und 19. Jahrhundert. Die Grundlage für die Bedeutung dieser Stadt hatten die Medici gelegt, die in den Uffizien ihre über Jahrhunderte gesammelten Schätze ausstellten. Damit war das erste und größte Museum Europas eröffnet worden! Adelige aus aller Welt begannen italienische Kunst zu sammeln, sich Renaissanceschlösser zu bauen und sich wie die Medici mit wundersamen Objekten aus aller Welt zu umgeben. Florenz wurde Zweitwohnsitz des Geldadels aus Europa und den USA. Die Sammelleidenschaft dieser Neubürger wurde Grundlage weiterer außergewöhnlicher Museen in Florenz. Eine perfekte Vortragsreihe, um eine ganz andere Reise nach Florenz zu planen!
Als Reihe ermäßigt für Euro 30;
einzelner Vortrag je Euro 12.
3x Montag, je 15.00 Uhr, Rathaus

U1201 – Montag, 18.01.27
Die Uffizien: eines der größten Kunstmuseen der Welt

U1202 – Montag, 25.01.27
Palazzo Davanzati: eindrucksvolles Museum mit der Atmosphäre des Mittelalters

U1203 – Montag, 01.02.27
Museo Stibbert: Kostbare Museographie, einer der schönsten Gärten von Florenz

U121
@ Franz Kafka und Prag
Dr. Reiner Stach
Donnerstag, 19.11.26, 19.30 Uhr
gebührenfrei, vhs.wissen.live



U122
Filmvorführung: Ingeborg Bachmann – Jemand, der einmal ich war

Zum 100. Geburtstag von Ingeborg Bachmann gelingt Regina Schilling eine so sinnliche wie intellektuelle Annäherung an eine der bedeutendsten Schriftstellerinnen des 20. Jahrhunderts. Durch die kraftvolle Interpretation von Sandra Hüller und meisterhafte Archivmontagen wird Bachmanns Sprachgewalt im Kino unmittelbar erfahrbar.
Donnerstag, 10.12.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 12 Kooperation Stadtbücherei

U124 – U1243
Philosophieren über Freundschaft

Dr. Sandra Johst
Der griechische Philosoph Epikur beispielsweise machte Sinn- und Glücksuchende darauf aufmerksam, dass es weit weniger wichtig sei, was man esse, als mit wem. Wir wollen das Phänomen Freundschaft unter drei unterschiedlichen Perspektiven betrachten und dabei bekannte Weisheiten hinterfragen.
3x Dienstag, je 19.00 Uhr, Rathaus
Als Reihe Euro 30, Vortrag je Euro 12.
Bitte einschreiben! Liegen für die Reihe ausreichend Anmeldungen vor, können einzelne Vorträge mit Abendkasse besucht werden.
Infos unter vhs-kolbermoor.de

U1241 – Dienstag, 17.11.26
„Man kann nur andere lieben, wenn man sich selbst liebt“
Ist die Selbstliebe der Schlüssel? Mit dem Mythos von Narziss und Echo als auch den Überlegungen des Aristoteles zur Freundschaft lässt sich die Bedeutung einer positiven Beziehung zu sich selbst als Basis von Freundschaft ergründen.

U1242 – Dienstag, 24.11.26
„Gleich und gleich gesellt sich gern“
Mit wem befreunden wir uns und wie entsteht eine Freundschaft? Was Freundschaft bedeutet und wie sie gestaltet wird, ist individuell und unterliegt dem sozialen Wandel. Dass Gleichheit dabei eine Rolle spielt, durchdenken wir anhand der Freundschaftsarten, die bereits Aristoteles voneinander unterschieden hat und der Beschreibung der wahren Freundschaft von Montaigne.

U1243 – Dienstag, 01.12.26
„Gegensätze ziehen sich an“
Faszinierend sind Freundschaften zwischen sehr verschiedenen Personen – zahlreiche Beispiele ziehen sich durch Literatur und Film. Abschließend richten wir den Blick auf das Phänomen der Unterschiedlichkeit: Sind sie ein Freundschaftsfaktor oder sind sie eher ein Grund, warum Freundschaften enden?

@ Philosophie als Orientierung
Angelika Bönker-Vallon
Je 19.00 Uhr, Online,
Je Euro 9 Kooperation vhs Südost

U1251 – Mittwoch, 25.11.26
Philosophische Wegweisung für eine bewegte Zeit

U1252 – Mittwoch, 02.12.26
Existenzfragen der Moderne

U1253 – Mittwoch, 09.12.26
Philosophische Blicke auf Pflicht, Recht und Verbindlichkeit

U123
@ Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji
Prof. Dr. Martin Zimmermann
Sonntag, 25.10.26, 19.30 Uhr, Online
gebührenfrei, vhs.wissen.live

U130

Ägypten gestern und heute

Joachim Willeitner M.A.

Keine Kultur in der Menschheitsgeschichte hatte so langen Bestand wie die des pharaonischen Ägypten, die in ihren konstanten Grundzügen mehr als drei Jahrtausende existierte. Und kaum eine Kultur vermag uns auch heute noch in ähnlicher Weise zu berühren und zu faszinieren. Die zeitlosen Tempel und Pyramiden, die Portraits von Nofretete, Ramses oder Tutenchamun sprechen uns auch heute noch unmittelbar an.

Das Land vereint in vieler Hinsicht große Gegensätze: endlose Wüstengebiete, grüne Oasen und das fruchtbare Niltal, die Kunstdenkmäler für die „Ewigkeit“ und die Verwerfungen des modernen Lebens. Ägypten ringt heute nicht nur mit der eigenen Entwicklung, sondern versucht Balance und Stabilität in einer äußerst angespannten Region – die Nachbarstaaten sind Libyen, Sudan, Israel, Jordanien und Saudi Arabien – zu wahren. Begleiten Sie Joachim Willeitner auf eine Reise durch Geschichte und Kultur des alten Ägyptens. Denn selbstredend hat es über den langen historischen Zeitraum trotz der Kontinuität in den Grundzügen, permanent Änderungen und Innovationen gegeben. Epochen der pharaonischen Zentralgewalt waren mehrfach von Perioden politischer Instabilität unterbrochen. In vier Abschnitte lässt sich die altägyptische Geschichte sinnvoll unterteilen, an vier Abenden werden Sie sich mit dem Ägyptologen Willeitner in die einzigartige Kultur vertiefen. Joachim Willeitner ist Archäologe, Reiseleiter, Sachbuchautor und betreibt ein umfangreiches Bildarchiv über die Schätze vergangener Kulturen des Vorderen Orients.

4x mittwochs, ab 14.10.26, je 19.00 Uhr, Rathaus

Euro 40 mit Anmeldung

Bitte einschreiben! Liegen für die Reihe ausreichend Anmeldungen vor, können einzelne Vorträge mit Abendkasse besucht werden. Infos unter vhs-kolbermoor.de



U131

Höhepunkte iranischer Kunst und Kultur

Prof. Dr. Jürgen Wasim Frembgen

Der Iran ist ein Land großer Vielfalt und historisch betrachtet eine der bedeutendsten Zivilisationen der Welt. Das alte Persien und der moderne Iran bieten einen einzigartigen Reichtum an Kunst, Geschichte und lebendiger Kultur, der kaum zu übertreffen ist. Hauptthemen dieses Bildvortrags sind der antike Iran, Meisterwerke islamisch-iranischer Baukunst, der Iran als Wiege des Sufismus sowie Perlen der Dichtkunst.

Prof. Dr. habil. Jürgen Wasim Frembgen ist Ethnologe, Islamwissenschaftler und Autor; er lehrte islamische Religions- und Kulturgeschichte an der LMU und ist ehemaliger Hauptkonservator und Leiter der Orient-Abteilung im Museum Fünf Kontinente in München.

Mittwoch, 25.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus

Euro 12 mit Anmeldung



U132

Oman-Expedition – Mit dem Geländewagen durch Berge und Wüste Ein Abend voller Abenteuer, Geschichte und orientalischer Faszination

Staffan Lindqvist

Begleiten Sie mich auf eine faszinierende Bildreise durch das ursprüngliche Oman! Ich nehme Sie mit auf eine Geländewagen-Expedition durch die dramatischen Landschaften des Sultanats. Erleben Sie die Kontraste zwischen den schroffen Bergwelten des Hajar-Gebirges und den endlosen goldenen Dünen der Wahiba Sands. Der Vortrag verbindet Landschaftsaufnahmen meiner Off-Road-Abenteuer mit Einblicken in die omanische Geschichte. Von mittelalterlichen Burgen bis zu antiken Handelsstätten – entdecken Sie die kulturellen Schätze abseits der Touristenpfade.

Mittwoch, 02.12.26, 19.00 Uhr, Rathaus

Euro 10



U133

Mein langer Weg in den Pamir

Karl Hegele

Der 79-jährige Reisende nimmt sein Publikum mit auf eine 104-tägige Motorradexpedition durch zwölf Länder – vom 12. April bis 27. Juli 2025. Auf seiner Aprilia Tuareg 660, mit nichts als Zelt und Neugier, durchquerte Hegele die entlegensten Regionen zwischen dem Kaukasus und Hochasien. Seine Route führte ihn durch Georgien, Russland, Kasachstan, Usbekistan, Kirgisistan und Tadschikistan, wo die legendären Pässe des Pamir-Gebirges auf ihn warteten.

Mitreißend und humorvoll berichtet Hegele von Begegnungen mit gastfreundlichen Einheimischen, von grenzenloser Weite und mancher bürokratischen Hürde. Seine lebendigen Erzählungen, ergänzt durch eindrucksvolle Fotos und Videosequenzen, lassen Sie hautnah die Abenteuer miterleben.

Mit Kraft, Durchhaltevermögen und Leidenschaft bewältigte ein Mann im 80. Lebensjahr eine solche Unternehmung – so ist es nicht nur ein Reisebericht, sondern ein Zeugnis dafür, dass Neugier, Mut und Lebensfreude keine Altersgrenzen kennen.

Montag, 25.01.27, 19.00 Uhr, Rathaus

gebührenfrei Kooperation Bergsteigergilde Kolbermoor



U134

Der Jakobsweg: Camino Francés

Norbert Kersting

Der rund 780 km lange Camino Francés ist der bekannteste aller Jakobswege und führt quer durch Nordspanien durch historische Städte, kleine Dörfer und abwechslungsreiche Landschaften. Heute ist der Camino Francés sowohl ein religiöser Pilgerweg als auch eine persönliche Reise zu Natur, Kultur und innerer Einkehr. Sie erhalten Informationen zur Planung, Vorbereitung und natürlich zu Land und Leuten.

Mittwoch, 11.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus

Euro 12



Karin Leukefeld: Vortragsabend und Get together

Gefördert von der Gesellschaft für Europahäuser und Europäischen Akademien e. V.
Unterstützt von der Aktionsgemeinschaft für Arbeitnehmerfragen der Evang.-Luth. Kirche Bayern

U135

Krieg in Nahost: Geopolitik, Verwüstung, Widerstand und Aufbruch einer Region

Karin Leukefeld

Wer kämpft eigentlich gegen wen? Und warum? Um zu verstehen, muss man zurückblicken in die Geschichte einer Region, die schon seit vielen Jahrzehnten nicht zur Ruhe kommt. Karin Leukefeld, renommierte Expertin für den Nahen und Mittleren Osten, legt in ihrem Vortrag dar, wie das Gebiet zwischen dem östlichen Mittelmeer und dem Persischen Golf, das einst den Namen „Fruchtbarer Halbmond“ trug und als „Wiege der Zivilisation“ gilt, nach Ende des Ersten Weltkriegs unter den Einfluss geopolitischer Interessen geriet. Vor allem die territoriale Aufteilung Palästinas schuf Konfliktfelder, die seither nie wirklich befriedet worden sind. Der Vortrag möchte durch ein besseres Verständnis eine stabilere Grundlage für die Vision einer friedlicheren Zukunft schaffen.

Freitag, 29.01.27, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 10



Montag um 3 im Rathaus

Eine Kooperation von vhs und Stadtbücherei

Seniorenkino Montag, 05.10.26

Max Beckmann – „Magie der Realität“ und „Mysterium des Daseins“
Dr. Stefan Schmitt
Montag, 12.10.26

Pablo Picasso – das kreative „Kraftwerk“ der klassischen Moderne
Dr. Stefan Schmitt
Montag, 19.10.26

Henri Matisse – „joie de vivre“ und Eleganz des Essentiellen
Dr. Stefan Schmitt
Montag, 26.10.26

Seniorenkino Montag, 09.11.26

Heidi Horten Collection in Wien
Ute Gladigau M.A.
Montag, 16.11.26

Krimi-Lesung: „Der Turm der blauen Pferde“
Bernhard Jaumann
Montag, 23.11.26

Sammlung Gertrude Vanderbilt im Whitney Museum New York
Ute Gladigau M.A.
Montag, 30.11.26



U1351 Get together mit Karin Leukefeld

Aufbauend wollen wir darüber sprechen, was fortwährender Krieg und die Zerstörung in der Region für die Menschen bedeutet und ob und wie er gestoppt werden kann? Deutschland und die Europäische Union finanzieren – wie viele Organisationen und Staaten weltweit – seit Jahrzehnten mit Milliarden Euro Hilfsprojekte und versuchen, die Versorgung der Bevölkerung mit Wasser, Strom und Gesundheitsversorgung zu sichern. Warum ist es nicht gelungen, den Menschen der Region ein grundlegendes Menschenrecht zu sichern: ein selbst bestimmtes Leben in Würde? Die Autorin wird von ihren Begegnungen mit den Menschen berichten und ist offen für alle Fragen.
Samstag, 30.01.27, 10.30 – 12.30 Uhr,
Bahnhof, Seminarraum
Euro 10 mit Anmeldung

Seniorenkino Montag, 07.12.26

Geschichten und Musik zum Advent
Margarita Wolf-Lenz liest und
Marinus Weidinger spielt
Montag, 14.12.26

Seniorenkino Montag, 11.01.27

Die Uffizien: eines der größten Museen der Welt
Dr. Karin Dohrmann
Montag, 18.01.27

Palazzo Davanzati: eindrucksvolles Museum mit der Atmosphäre des Mittelalters
Dr. Karin Dohrmann
Montag, 25.01.27

Museo Stibbert: Kostbare Museographie, einer der schönsten Gärten von Florenz
Dr. Karin Dohrmann
Montag, 01.02.27

Seniorenkino Montag, 15.02.27

→ Hinweis:

Vorträge je Euro 12, Lesung Euro 10
Seniorenkino gebührenfrei

U136

@ Dem guten Willen folgen keine Taten – Die Geschichte des neuzeitlichen Friedens

Joachim Willeitner M.A.
Dienstag, 10.11.26, 18.00 Uhr, Online
Euro 10 Kooperation vhs Oberland

U137

@ Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Mittwoch, 20.01.27, 19.30 Uhr, Online
gebührenfrei, vhs.wissen.live

U138

**Zahnloser Tiger oder effektive Rechtsordnung?
Die Durchsetzbarkeit des Völkerrechts
im Spannungsfeld von Souveränität
und Rechtsbindung**

Prof. Dr. Christian Walter

Nach dem Ende des Kalten Krieges schien sich die Vorstellung zu verfestigen, dass internationale Konflikte zunehmend durch Recht, Institutionen und multilaterale Kooperation eingeholt werden könnten. Auch wenn dieses Bild nie bruchlos war, treten seine Grenzen heute besonders deutlich hervor. Gegenwärtig wird das Völkerrecht auf vielen Ebenen herausgefordert. Staaten berufen sich auf Souveränität, Sicherheit, geopolitische Interessen oder auch schlicht auf ihre militärische, wirtschaftliche und politische Macht.

Prof. Dr. Christian Walter hat seit 2011 den Lehrstuhl für Völkerrecht und Öffentliches Recht an der LMU inne und wurde 2019 in die Bayerische Akademie der Wissenschaften gewählt.

Mittwoch, 18.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 12 mit Anmeldung



U139

Filmvorführung: Führer und Verführer

Die Handlung spannt einen Bogen von März 1938 bis Mai 1945. Im Jahr 1938 erreicht die Zustimmung zur Politik Hitlers bis dahin nicht gekannte Ausmaße, nun geht es in Richtung Krieg. Goebbels will dazu die Begeisterung der Bevölkerung anheizen. Er löst u. a. das Pogrom vom 9. November 1938 aus. Mit großen Massenveranstaltungen gelingt eine fast perfekte und kontrollierte Inszenierung. Nach der Niederlage von Stalingrad ruft Goebbels zum „totalen Krieg“ auf. Seine Sportpalastrede feiert er als sein Meisterstück der Propaganda.

Donnerstag, 12.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 10

@ Geschichte des Antisemitismus

Martin Schneider

Je 19.00 Uhr, Online

Je Euro 9 Kooperation vhs Südost

U1401 – Dienstag, 12.01.27

Das Bild der Juden in der Antike

U1402 – Dienstag, 19.01.27

**Judenfeindlichkeit in Mittelalter
und Neuzeit**

U1403 – Dienstag, 26.01.27

**Judenfeindlichkeit seit dem
19. Jahrhundert**



U145

**80 Jahre Bayerische Verfassung:
Werteordnung des Freistaates**

Rupert Grübl

Mit der Annahme der Bayerischen Verfassung per Volksentscheid wurde die demokratische Neuordnung und staatliche Neukonstitution Bayerns nach dem Krieg vollzogen. Sie ist geprägt von der Betonung von Eigenstaatlichkeit, Rechtsstaatlichkeit, Wehrhaftigkeit sowie von plebiszitären Elementen.

Rupert Grübl, Direktor der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit, erläutert, würdigt und ehrt an diesem Abend das Werk, das nun seit acht Jahrzehnten ein „Vorbild“ (Charlotte Knobloch) und eine „sehr gute Grundlage für unser gemeinsames Zusammenleben“ (Ilse Aigner) darstellt.

Montag, 30.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 5

U146

**Die Geschichte Bayerns 1960 – 1978:
umfassende Veränderungen in Stadt
und Land**

Dr. Karl-Ulrich Gelberg

Der Referent, Geschäftsführer der Historischen Kommission (HiKo) in München, stellt im Rahmen der Vorträge wichtige Persönlichkeiten vor. Zudem unternimmt er den Versuch, neben den allgemeinen Entwicklungen einen lokalen bzw. regionalen Bezug zu Kolbermoor und zum Landkreis Rosenheim herzustellen.

3x Dienstag, ab 19.01.27, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 30 mit Anmeldung.

*Bitte einschreiben! Liegen für die Reihe
ausreichend Anmeldungen vor, können einzelne
Vorträge mit Abendkasse besucht werden.*

Infos unter vhs-kolbermoor.de

U1461 – Dienstag, 19.01.27

**Hanns Seidel, Vater des wirtschaftlichen
Aufschwungs: vergessen und unterschätzt**

U1462 – Dienstag, 02.02.27

**Die Ära Alfons Goppel I: das Gegenbild zu
Franz Josef Strauss: Kontinuität im Wandel**

U1463 – Dienstag, 23.02.27

**Die Ära Alfons Goppel II: Umweltschutz,
Ölkrise & Kernenergie; außerdem Gebietsreform
und Gastarbeiter**

U147

**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, 27.09.26, 14.00 – 16.00 Uhr,
**Treffpunkt: ehemaliges Pförtnerhaus der
Spinnerei, jetzt Brothaus Miedl**
Euro 9 mit Anmeldung

U148

Historische Stadtführung Kolbermoor

Christian Poitsch

Im Verlauf der Führung erfährt man Einiges zur 150-jährigen Geschichte Kolbermoors, zur Industriegeschichte des unteren Mangfalltals, zu Entstehung, Architektur und Sanierung der Arbeitersiedlung. Ein Großteil der Gebäude ist in den ersten beiden Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts im sogenannten Heimatstil erbaut worden.

Sonntag, 18.10.26, 10.30 – 12.00 Uhr,
Treffpunkt Bahnhof Kolbermoor
Euro 9 mit Anmeldung

U149

**Führung Staatliche Versuchsstation
„Karolinenfeld“**

Das Versuchsgut beschäftigt sich seit 2019 mit Forschungen zur Reduzierung des CO₂-Ausstoßes entwässerter Moorböden sowie der landwirtschaftlichen Nutzung wiedervernässter Böden mit angepassten Kulturen. Die Führung beinhaltet neben einer kurzen Runde zu Fuß im Gelände auch den Besuch der im Sommer 26 eröffneten Dauerausstellung zum Thema Moore.

Freitag, 23.10.26, 15.00 – 16.30 Uhr,
**Treffpunkt: Staatliche Versuchsstation
Karolinenfeld, Theodor-Mayer-Weg 25**
Euro 5 mit Anmeldung

U150

**Besichtigung: Neues Fahrradparkhaus
am Bahnhof Kolbermoor**

Benjamin Nabel

Bei dieser Besichtigung der Baustelle erhalten die Teilnehmenden spannende Informationen zur Planung, Umsetzung und Finanzierung des Projekts durch den neuen Bauamtsleiter der Stadt Kolbermoor.

Donnerstag, 08.10.26, 17.00 – 18.00 Uhr,
Bahnhof Kolbermoor
gebührenfrei mit Anmeldung

→ Hinweis:

weitere Infos zu den Veranstaltungen
unter vhs-kolbermoor.de

U151
Betriebsbesichtigung:
Inntalnuss – Walnusswerk

Sie erhalten einen Einblick in den Anbau und die Bearbeitung von Walnüssen und Walnussprodukten, besichtigen die Knackanlage und Ölmühle und verköstigen Walnussprodukte. Bitte bis 08.10.26 anmelden.

Freitag, 23.10.26, 14.00 – 15.30 Uhr,
Treffpunkt: Inntalnuss-Walnusswerk, Freibichl 14, 83115 Neubeuern

Euro 15 für Verkostung und Produkte zum Mitnehmen bitte direkt vor Ort bezahlen

U1511
ADFC – geführte Fahrradtour zum
Betrieb Inntalnuss, Neubeuern

Gerhard Anzill

Infos zur Tour unter vhs-kolbermoor.de

Freitag, 23.10.26, 12.15 – 16.45 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus

Tour gebührenfrei; 15 Euro für Verkostung und Produkte zum Mitnehmen bitte direkt vor Ort bezahlen, Kooperation ADFC e. V.

Mobil vor Ort –
Einladung zum Bürgerdialog

Die Stärkung und nachhaltige Gestaltung der Mobilität in Kolbermoor ist ein zentrales Ziel der Stadt Kolbermoor. Der 1. Bürgermeister Thomas Rothmayer, der Leiter des Bauamtes Benjamin Nabel und die Mobilitätsmanagerin Veronika Winkler laden alle Bürgerinnen und Bürger zu einem lebendigen Austausch über die Zukunft der Mobilität in der Stadt ein. Bei diesem Ortstermin geht es nicht um Diskussionen am Tisch, sondern darum, geplante Vorhaben gemeinsam vor Ort zu besichtigen. Ihre Ideen und Anregungen sind willkommen!

U1551 – Donnerstag, 30.09.26

Schwerpunkte: Mögliche Weiterführung der Fahrradstraße Friedrich-Ebert-Straße, geplante neue Routen und einiges mehr.

17.00 – 19.00 Uhr,

Treffpunkt: Rathaus

gebührenfrei, mit Anmeldung bis 27.09.26

U1552 – Dienstag, 20.10.26

Schwerpunkte: aktuelle Projekte im Zentrum wie die Baumaßnahmen rund um den Bahnhof, Bahnübergang an der Haßlerstraße und einiges mehr.

17.00 – 18.30 Uhr,

Treffpunkt: Bahnhof Kolbermoor

gebührenfrei, mit Anmeldung bis 19.10.26

Kooperation Mobilitätsmanagement



U156
Mobilitätswerkstatt mit
Gewohnheitstiger, Waschbär & Co.
Willkommen zu einem
außergewohnheitsmäßigem Abend!

Annschi Hacklinger spielt ganz passabel Klavier, komponiert herzerregende Melodien und schreibt Liebeslieder für unzufriedene Mitmenschen. Sie ist passionierte Fahrradfahrerin und Erfinderin des Gewohnheitstigers.

Was bitte, kann man von diesem Abend erwarten? Gesammelte Werke, geschrieben, komponiert, gelesen und am Flügel gespielt von Annschi Hacklinger. Mit Marion Dimbath (Posaune, Tuba) hat sie eine kongeniale Musikerin an ihrer Seite. Im Anschluss geht es mit der Mobilitätswerkstatt weiter: Wir sprechen über konkrete, lokale Themen. Was bewegt Sie im Alltag? Wo sehen Sie Chancen? Unsere Ziele:

- Ihre Themen und Ideen hören – Ihre Perspektive ist uns wichtig
- Prüfen, was machbar und umsetzbar ist – gemeinsam realistische Wege finden
- Konkrete Impulse entwickeln – für eine Mobilität, die für alle funktioniert

Mit 1. Bürgermeister Thomas Rothmayer und Mobilitätsmanagerin Veronika Winkler

Donnerstag, 19.11.26, 18.30 – 22.00 Uhr,
Rathaus

*gebührenfrei, Kooperation Mobilitätsmanagement
Stadt Kolbermoor, anschi-bewegt.de*

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



Kooperation Klimaschutz-
management Kolbermoor und
EnergieBeratung Kolbermoor e.V.

U160

Ausstellung: 6. Rosenheimer Holzbaupreis 2024

Die Ausstellung präsentiert herausragende Beispiele zeitgemäßer Holzarchitektur aus Südbayern und Österreich. Entdecken Sie innovative Wohn-, Gewerbe- und öffentliche Gebäude, die zeigen, wie nachhaltiges Bauen mit dem Rohstoff Holz heute gelingt. Die Projekte stehen für zukunftsweisende Architektur, hohe gestalterische Qualität und einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen. Zu besichtigen während der Öffnungszeiten des Rathauses.

18.01.27 – 19.02.27, Rathaus

**Ausstellungseröffnung mit Einführungsvortrag
am 18.01.27, 19.00 Uhr**
gebührenfrei

U161

Bauen ohne Bauchemie: Bauen, Anbauen, Aufstocken mit Holzbau

„Chiemgauer Holzhaus“ realisiert moderne Mehrfamilienhäuser, Aufstockungen und Anbauten in Massivholzbauweise, die energieeffizient, wohngesund und nachhaltig sind. Florian Siemer, Geschäftsführer von „Chiemgauer Holzhaus“, präsentiert an diesem Abend nachhaltige, ökologische, gesunde und realisierbare Möglichkeiten.

Montag, 16.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei

U162

Exkursion: Nachhaltiges Bauen mit Holz – Campus Rosenheim

Bei dieser Exkursion besichtigen wir mit einer Architektin und einem Gebäudemanager das mit dem DGNB-Platin-Zertifikat ausgezeichnete Wohnheim CampusRo direkt neben der TH Rosenheim. Sie erhalten spannende Einblicke in die nachhaltige Planung, Bauweise und den Betrieb der Gebäude. Eine interessante Gelegenheit, nachhaltiges Bauen mit Holz in der Praxis kennenzulernen.

Donnerstag, 29.10.26, 18.00 Uhr,
Treffpunkt: Campus Rosenheim, vor Cafe der cUca
gebührenfrei mit Anmeldung

U163

Führung: Holztechnisches Museum Rosenheim

Bei einer zweistündigen Führung entdecken Sie die faszinierende Welt des Werkstoffs Holz – von der Holzgewinnung über traditionelle Handwerks-techniken bis hin zu modernen Anwendungen. Eine interessante Führung für alle, die sich für Nachhaltigkeit, Handwerk, Technik und Architektur begeistern.

Samstag, 14.11.26, 10.00 – 12.00 Uhr,
Treffpunkt: Holztechnisches Museum
Euro 14 + Eintritt vor Ort Euro 4

U164

Führung durch die Zollingerhalle in Valley

Besichtigung der ehemaligen Sägewerkshalle aus Grub, die heute als Konzerthalle des Orgelzentrums Valley genutzt wird. Die Architektin Olivia Mayr erläutert die Konstruktionsweise des stützenfreien Lamellendachs und zeigt in einem kurzen Vortrag historische und zeitgenössische Beispiele der wiederentdeckten Dachkonstruktion.

Samstag, 10.10.26, 13.00 – 14.30 Uhr,
Treffpunkt: Orgelzentrum Valley
Euro 10

U1641 – ADFC – geführte Fahrradtour zum Orgelzentrum in Valley

Gerhard Anzill

Infos zur Tour unter vhs-Kolbermoor.de

Samstag, 10.10.26, 10.00 – 17.00 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus

*Tour gebührenfrei; 10 Euro für Führung
Orgelzentrum*

U165

Filmvorführung: Der Wilde Wald

„Natur Natur sein lassen“ lautet die Philosophie des Nationalparks Bayerischer Wald. Trotz eines massiven Widerstands ist diese Vision zu einem bahnbrechenden Vorzeigeprojekt geworden. Weil der Mensch nicht in die Natur eingreift, wächst aus den einstigen Wirtschaftswäldern ein Urwald heran, ein einzigartiges Ökosystem und ein Refugium der Artenvielfalt.

Mittwoch, 10.02.27, 19.00 Uhr, Rathaus
*gebührenfrei, Kooperation BUND Naturschutz
Ortsgruppe Kolbermoor e. V.*

U170

Balkonkraftwerke

Anton Keilhauer

Mit einem Balkonkraftwerk können Sie auf einfache Art im privaten Bereich Energie selbst erzeugen. Der praxisnahe Vortrag beschäftigt sich mit den Fragen der Auswahl von Komponenten, rechtliche Vorgaben, Montage, Sicherheit und Erweiterungsmöglichkeiten.

Montag, 12.10.26, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei

U171

Lohnt sich ein Batterie-Speicher? Kosten, Dimensionierung und echte Einsparpotenziale

Anton Keilhauer

Referent Anton Keilhauer zeigt, welche Kosten und Einsparungen realistisch sind, wie man die passende Speichergröße bestimmt und welche Lebensdauer moderne Systeme erreichen. Verständlich, praxisnah und aktuell – wichtige Informationen für alle, die ihre PV-Anlage oder ihr Balkonkraftwerk sinnvoll erweitern möchten.

Montag, 23.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei

U172

Energy Sharing

Anton Keilhauer

Seit dem 1. Juni 26 gibt es das Gesetz zum „Energy Sharing“. Private Erzeuger können nun anderen Letztverbrauchern (Nachbarn, Freunden) Solarstrom verkaufen. Leider verursacht starke Überregulierung Kosten. Einfacher ist die gemeinschaftliche Gebäudeversorgung.

Montag, 22.02.27, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei

U173

Änderungen durch das neue Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG)

Rainer Tschichholz

Ist nun Robert Habecks „Heizungsgesetz“ endgültig vom Tisch? Die Gegenüberstellung der Gesetze zeigt auf, was sich tatsächlich für Verbraucher und Immobilienbesitzer geändert hat.

Montag, 19.10.26, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei

U174

Effiziente Warmwasserbereitung, eine unterschätzte Technik im Heizungskeller

Rainer Tschichholz

Bei der modernen Warmwasserbereitung mit der Unterstützung von thermischen Solaranlagen oder Wärmepumpen können Kosten eingespart werden. Vorgestellt wird auch der Betrieb einer Frischwasser-Station.

Montag, 07.12.26, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei

U180

**@ Kohlendioxid als Rohstoff:
Wie schließen wir den Kreislauf?**

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

Dienstag, 13.10.26, 19.30 Uhr, Online
gebührenfrei, vhs.wissen.live

U181

**@ Vertrauen in Wissenschaft –
zwischen Expertise und Skepsis**

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Dienstag, 06.10.26, 19.30 Uhr, Online
gebührenfrei, vhs.wissen.live

U182

**@ Künstliche Intelligenz und Bildung –
Lernen mit und lernen trotz KI**

Prof. Dr. Ute Schmid

Mittwoch, 28.10.26, 19.30 Uhr, Online
gebührenfrei, vhs.wissen.live

U183

**Mit Balance durch die Wechseljahre –
mehr Energie, besserer Schlaf und
Wohlbefinden**

Karin Maier

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs, in der hormonelle Veränderungen viele körperliche und emotionale Prozesse beeinflussen. Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme können den Alltag belasten. In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes Wissen und alltagstaugliche Strategien, um diese Phase aktiv und positiv zu gestalten und wie sie Ihre Ernährung und Bewegung gestalten können, um fit, gesund und aktiv zu bleiben.

Montag, 19.10.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 12



U184

**Schlafprobleme und eigenaktive
Möglichkeiten**

Marianne Roider

Durch die vielen unruhigen und oft belastenden Lebenssituationen ist ein gesunder, erholsamer Schlaf für viele Menschen schon eine Seltenheit. Wie man selbst eigenaktiv Zusammenhänge erkennen kann und auch die Möglichkeit zu einer besseren Schlafqualität wieder erleben lernt, möchte dieser Impuls-Vortrag mit anschließendem Gespräch aufzeigen.

Dienstag, 27.10.26, 18.30 Uhr, Rathaus
Euro 8 mit Anmeldung

U185

**Vorsorgevollmacht, Betreuungs-
verfügung, Patientenverfügung**

Jakob Gerstmeier RA

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.

Dienstag, 17.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 8



Minimalismus

mit Theresa Ulrich

Je 19.00 Uhr, Online,
Euro 15 Kooperation vhs Oberland

U186 – Donnerstag, 08.10.26

**@ Weniger macht Sinn –
Wie Minimalismus unser Leben
leichter macht**

U187 – Donnerstag, 12.11.26

**@ Minimalismus für Familien –
Weniger macht's leicht!**

U188 – Donnerstag, 19.11.26

@ Wenn ich gehe – was bleibt?

U189

Der Weg zum Pflegegrad

Ab wann ist man pflegebedürftig? Wie läuft eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst ab? Wie wird das erstellte Gutachten interpretiert?

Montag, 23.11.26, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei, Kooperation Pflegestützpunkt
Rosenheim.

U190

**Wohnberatung:
Daheim, solange wie möglich**

Wie kann das häusliche Umfeld gestaltet werden, um möglichst lange zu Hause leben zu können? Lösungsmöglichkeiten und deren Finanzierung werden aufgezeigt.

Montag, 01.02.27, 19.00 Uhr, Rathaus
gebührenfrei, Kooperation Pflegestützpunkt
Rosenheim.

U199

Der Duftgarten im Winter

Ulrike Windsperger

Statt Thuja oder Kirschlorbeer lassen sich z. B. auch im Winter blühende Gehölze mit wunderbarem Blütenflor und Düften genießen. Dieser monatelange Duftgarten mit blühenden Gehölzen von November bis Mai ist ein Muss!

Mittwoch, 23.09.26, 19.30 Uhr, Rathaus
Euro 10 mit Anmeldung

**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



Beruf und Digitale Kompetenzen

→ Hinweis:

Alle Präsenzkurse U211 bis U240 finden im Rathaus, EDV-Raum Nr. 123 statt.

U201

Begleiten statt Verbieten – Medienkompetenz in der Familie stärken

Sebastian Kurz

Für Eltern bringt die digitale Dauerpräsenz der Kinder oft Verunsicherung und tägliche Diskussionen mit sich. Dieser Vortrag bietet Orientierung und zeigt Wege auf, wie Sie Ihr Kind kompetent und gelassen begleiten.

- Der Ist-Stand: Was machen Jugendliche heute online? (Soziale Netzwerke, Gaming, KI-Tools).
- Wie lange sind Teenager online und welche Richtwerte machen im Alltag Sinn?
- Konkrete Handlungsempfehlungen: Wie reagiere ich bei Konflikten? Wie schaffen wir medienfreie Zonen?
- Praktische Werkzeuge: Vom gemeinsamen Aushandeln von Regeln bis hin zu sinnvollen technischen Filtereinstellungen.

Ziel des Vortrags ist es nicht, Medien zu verteufeln, sondern Ihnen das nötige Werkzeug an die Hand zu geben, um die Medienkompetenz Ihres Kindes zu stärken und gleichzeitig für einen gesunden Ausgleich im Familienalltag zu sorgen.

Donnerstag, 03.12.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 10, mit Anmeldung

U211

Windows 11 – Ordnung ist das halbe Leben

Sabine Mutschke

Daten, Fotos wiederfinden, Überblick gewinnen!

- Desktopansicht individuell strukturieren
- Dateien anlegen, speichern und löschen
- Ordner, Dateien und Fotos systematisch ablegen und suchen
- Apps und Programme installieren und deinstallieren

Donnerstag, 08.10.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

U220

Digital fit – Einsteigerkurs Tablet und Smartphone für Senioren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

- Erste Schritte
- Kommunikation: Kontakte speichern und finden, SMS und Messenger-Dienste
- Navigation im Internet, Goldene Regeln der Sicherheit
- Termine, Fotos, hilfreiche Apps
- Wartung und Selbsthilfe

Mehr Infos unter vhs-kolbermoor.de

3x donnerstags, ab 04.02.27, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 60

U221

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.

Bringen Sie Ihre Google-Mail-Adresse (xy@gmail.com) sowie das dazugehörige Passwort mit!

3x dienstags, ab 10.11.26, 09.30 – 11.30 Uhr
Euro 60

U229

@ Scannen, übersetzen, identifizieren: Was das Smartphone alles kann

Matthias Weller

Dienstag, 13.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 9 Kooperation vhs Südost

U224

iPad und iPhone Einführung

Sabine Mutschke

Kursinhalt: Grundbegriffe, Handhabung und Einstellungen; E-Mail; Internetsurfen mit Safari; Standardanwendungen (u. a. Notizen, Kalender, Erinnerungen); App- und iTunes-Store; Tipps und Tricks.

Donnerstag, 15.10.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

U225

iPad und iPhone Aufbaukurs

Sabine Mutschke

Weitere Anwendungen und Einrichtungsmöglichkeiten für Ihr iPhone oder iPad entdecken, Kenntnisse vertiefen sowie Einstellungen im System kennenlernen. Inhalte:

- Systemeinstellungen
- Gestalten der Arbeitsoberfläche
- Bezahlen in Geschäften, Apps oder im Internet mit Apple Pay oder Apple iTunes Gift-Card
- Installieren und Verwalten von Apps und iTunes
- Vorstellen sinnvoller und kostenloser Apps
- iPhone und iPad synchronisieren in iCloud

2x donnerstags, ab 22.10.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 40

U226

Speicher voll! iCloud – mehr Speicherplatz auf meinem iPhone

Sabine Mutschke

Mögliche Ursachen liegen bei Einstellungen zum Abspeichern von Fotos, Mails oder iCloudDrive – hier werden Lösungen gezeigt! Außerdem: Backup in der Cloud wie geht das? Dies und weitere Themen werden erläutert und an Ihrem Gerät vorgeführt.

Donnerstag, 28.01.27, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

U230

Google Maps für Einsteiger Sicher ankommen & den Überblick behalten

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Google Maps ist viel mehr als eine digitale Landkarte – es ist Ihr persönlicher Assistent für die Hosentasche. In diesem Kurs lernen wir in aller Ruhe und ohne Zeitdruck, wie Sie sich mit Ihrem Smartphone überall auf der Welt (und direkt vor Ihrer Haustür) zurechtfinden. Hier lernen sie kleine Tricks mit großer Wirkung.

2x donnerstags, ab 12.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 40



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

SCHREINEREI
KRUG

krug-schreinerei@t-online.de
www.krug-schreinerei.de

Grubholzerstr.3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031/98124

U231 **Google Maps für Grundlagenkönner**
nützliche Tipps und Tricks für
den Alltag

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Sie möchten jetzt das volle Potenzial von Google Maps ausschöpfen? In diesem Kompakt-Kurs zeigen wir Ihnen, wie die App zum echten Insider-Begleiter für Ihren Alltag und Ihre Reisen wird.

Donnerstag, 26.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

U232
Kleinanzeigen App – Inserate erstellen

Sabine Mutschke

Ihr Keller ist voll mit gebrauchten Gegenständen – Verkaufen Sie diese bei Kleinanzeigen. Inhalte:

- Konto als privater Anbieter einrichten
- Erstellen von Inseraten: Titel, Beschreibungstext, Preis mit Preistyp, Bilder-Upload, Ortsangabe, Rechtliches

Donnerstag, 10.12.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

U233 **WhatsApp – Kreativ & Vernetzt**
Entdecken Sie die neuen Möglichkeiten
Ihres Smartphones

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

WhatsApp: Entdecken Sie die Profi-Tricks! Sie können Nachrichten schreiben und Fotos verschicken? Super! Aber wussten Sie, dass WhatsApp auch Ihr persönlicher Sekretär, Reisebegleiter und Event-Planer sein kann? In diesem kurzweiligen Workshop schauen wir unter die Haube der App und zeigen Ihnen Funktionen, die Ihren Alltag leichter und bunter machen.

2x donnerstags, ab 24.09.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 40

U240 **Instagram einfach erklärt: So bleiben**
Sie mit Kindern und Enkeln in Kontakt

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Mit Instagram bleiben Sie mit der Familie in Verbindung – Kursleiterin Nicole zeigt Ihnen die Nutzung Schritt für Schritt. Alles wird verständlich und ohne Eile erklärt. Sie lernen, wie Sie Nachrichten schreiben, Bilder Ihrer Enkel anschauen oder selbst posten und wie Sie sicher kommunizieren. Außerdem: eigenes Profil pflegen, Beiträge verfassen, wichtige Sicherheitseinstellungen vornehmen.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Großeltern oder ältere Menschen, die sich einen klaren und einfachen Einstieg in die Welt von Instagram wünschen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Samstag, 17.10.26, 09.00 – 12.00 Uhr
Euro 30

U241 **Social Media „einfach“ machen:**
Ideen für Inhalte, mehr Sichtbarkeit
und einfache Umsetzung

Helmut Rückert

In diesem Kurs lernen Sie viele einfache Tricks: Was man posten kann, um Vertrauen zu gewinnen, wie man Zeit spart, wie aus dem scheinbar gewöhnlichen Alltag interessante Inhalte entstehen, die gerne angesehen werden, und welche kleinen Hacks helfen können, wenn man selbst einmal sympathisch und natürlich vor der Kamera wirken möchte.

- Viele Content Ideen für den Alltag
 - Content Säulen als einfache Hilfe für regelmäßige Inhalte
 - Praktische Tipps für spannenderes Storytelling und mehr Vertrauen
 - Verbale und visuelle Hooks für mehr Aufmerksamkeit
 - Zeitsparendes Erstellen von Beiträgen
 - Ideen für Reels, kurze Videos und Voice Over Inhalte
 - Kleine Hacks für sympathisches und natürliches Auftreten vor der Kamera
 - KI als Unterstützung für Content Ideen, Texte und Bilder
 - Sichtbar bleiben, ohne ständig posten zu müssen
- Der Kurs richtet sich an Freiberufler, Selbstständige, kleine Unternehmen, Vereine und Einzelpersonen, die Social Media gezielt für ihre Sichtbarkeit nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 16.10.26, 14.00 – 19.30 Uhr,
Bahnhof, Seminarraum
Euro 59

U245
@ SEO-Grundlagen:
Gefunden werden im Netz

Bastian Huber

Samstag, 24.10.26, 13.00 – 16.00 Uhr, Online
Euro 29 Kooperation vhs Oberland

U246
@ Texte, die gefunden werden:
Keywords & Struktur

Bastian Huber

Freitag, 20.11.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 15 Kooperation vhs Oberland

U247
@ Die ePA für alle – Funktionen, Nutzen
und Einstellungen

Matthias Weller

Donnerstag, 22.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
gebührenfrei Kooperation vhs Südost

U248
@ Daten-Nachlass und digitales
Erbe regeln

Matthias Weller

Mittwoch, 16.12.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18 Kooperation vhs Oberland



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 141.

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 diese 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.

Kursabschnitt I: 28.09.26 – 22.12.26

Kursabschnitt II: 11.01.27 – 18.03.27



U310

Deutsch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A 2.1.)

Lehrbuch: Schritte plus Neu A 2.2., Lek. 1.

Der Kurs findet jeweils Montag, Dienstag und Mittwoch 10.45 Uhr – 12.15 Uhr und Donnerstag von 09.00 – 12.15 Uhr statt.

U311

Deutsch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A 2.1.)

Lehrbuch: Schritte plus neu A 2.2., Lek. 1.

Dieser Kurs findet jeweils Dienstag, Mittwoch und Freitag 14.00 – 16.00 Uhr statt.

U312

Deutsch mit Vorkenntnissen (B 1.1.)

Lehrbuch: Schritte plus neu B 1.1., Lek. 1.

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.

U313

Deutsch mit guten Vorkenntnissen (B 1.2.)

Lehrbuch: Schritte plus neu B 1.2., Lek. 12.

Dieser Kurs findet jeweils Montag und Mittwoch 09.00 – 12.15 Uhr und Donnerstag 09.00 – 10.30 Uhr statt.

Arabisch

U305

Arabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Joell Haddad

10x montags, ab 05.10.26, 17.30 – 19.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 1

Euro 130 ab 5 Personen

Englisch

U320

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. Sprachen lernen hält geistig fit und beweglich! Mit leichten Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs willkommen!

Lehrbuch: network now A1, ca. unit 5.

13x montags, ab 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 169 bei 5 – 6, Euro 124 ab 7 Personen

U322

Englisch mit Vorkenntnissen (A2)

Andrea Euler

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger gedacht, die bereits einfache Unterhaltungen führen können. Anhand ausgewählter Texte besprechen wir Themen verschiedener Lebenssituationen, erweitern und vertiefen so unseren Wortschatz. Grammatik wird langsam an Beispielen erklärt und wiederholt. Es gibt viel Gelegenheit für freies Sprechen. Let's start and practice your English!

13x mittwochs, ab 30.09.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 169 bei 5 – 6, Euro 124 ab 7 Personen

→ Englisch-Stammtisch bei Tina Knight

24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.26, 14.01., 28.01., 11.02., 25.02.27
in der Stadtbücherei, kostenlos, immer von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

U324

Englisch mit Zeit und Muße (B2)

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: Go for it B2, Lek. 5.

13x dienstags, ab 29.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen



Französisch

U330

Französisch von Anfang an (A1)

Isabelle Wagner

Dieser Kurs richtet sich an Personen ganz ohne Vorkenntnisse. Sie lernen von Grund auf Französisch, um Alltagssituationen in Frankreich sprachlich zu meistern. Strukturiert und in angepasstem Tempo werden Sie an die Sprache herangeführt. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

13x dienstags, ab 06.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 169 bei 5 – 6 Personen

U331

Französisch mit leichten Grundkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald

Mit leichten Vorkenntnissen können Sie in diesen 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. 7B.

10x dienstags, ab 29.09.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 130 bei 5 – 6 Personen

→ Hinweis

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de

U332

Französisch mit Grundkenntnissen (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. 10A.

10x mittwochs, ab 30.09.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 130 bei 5 – 6 Personen

U333

Französisch mit Grundkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald

Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse und möchten während Ihres Urlaubs in Frankreich die Alltagssituationen besser meistern. Landeskunde, Kultur und Informationen über Aktuelles fließen immer in den Unterricht mit ein!

Buch: Voyages neu A1, ca. ab Leç. 10B/11.

10x mittwochs, ab 30.09.26, 08.30 – 10.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 95 ab 7, 130 Euro bei 5 – 6 Personen

Beratung, Service, Qualität garantiert

von

optik schwägerl

www.optik-schwaegerl.de • Bahnhofstraße 3
Tel. 08031 . 91878 • 83059 Kolbermoor



Italienisch

U340 Italienisch von Anfang an (A1)

Luigia Petrillo

Benvenuti in Italia! Hier lernen Sie die italienische Sprache gründlich, systematisch und mit einem guten grammatikalischen Fundament von Anfang an. Beginnen Sie jetzt mit dem Kurs – Sie werden staunen, was Sie im nächsten Urlaub schon alles können!

Lehrbuch: Dieci A1, lez. 1.

13x dienstags, ab 06.10.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

U341 Italienisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Katrin Brandlmeier

Mit leichten Vorkenntnissen können Sie in den Kurs einsteigen. Fragen Sie nach einer Schnupperstunde. Lehrbuch: Dieci A1, lez. 1, lez. 3

14x donnerstags, ab 24.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 133 ab 7, Euro 182 bei 5 – 6 Personen

U342 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Luigia Petrillo

Lehrbuch: Dieci A1, lez. 5.

14x dienstags, ab 29.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 133 ab 7, Euro 182 bei 5 – 6 Personen

U343 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Christina Lux

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, lez. 7.

13x mittwochs, ab 30.09.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

U344 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Sonia Trentani-Rupp

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, lez. 8.

13x montags, ab 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 124 ab 7 Personen

U347 Italienisch mit Grundkenntnissen (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. 4.

13x mittwochs, ab 30.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

U348 Italienisch: Vivere la lingua, entrare nella cultura (B1)

Luigia Petrillo

Ein praxisorientierter B1-Kurs, der alle sprachlichen Fertigkeiten systematisch trainiert: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Wir arbeiten mit Dialogen, Hörverstehen und gezielten Übungen, um die Sprachkompetenz Schritt für Schritt zu erweitern und mehr Sicherheit im Alltag und auf Reisen zu gewinnen. In jeder Stunde gibt es außerdem einen kurzen kulturellen Impuls (città italiane, cucina, tradizioni), der den Unterricht ergänzt und lebendig gestaltet. „Vivere la lingua, entrare nella cultura“. Ziel ist ein solides und anwendbares Italienisch auf B1-Niveau. Lehrbuch: dieci B1, lez. 2.

14x dienstags, ab 29.09.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 182 bei 5 – 6, Euro 133 ab 7 Personen

U349 Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B2)

Sonia Trentani-Rupp

In questo corso il libro di testo viene arricchito da articoli e materiali audio selezionati per entrare davvero in contatto con la lingua viva. Al centro delle lezioni ci sono anche conversazioni su temi legati alla cultura, storia e società italiana: un modo per approfondire la lingua e, allo stesso tempo, scoprire il paese. Se ami l'italiano e vuoi andare oltre la grammatica, questo corso fa per te!

Lehrbuch: Dieci B2, lez. 6.

11x dienstags, ab 13.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 1

Euro 143 bei 5 – 6, Euro 105 ab 7 Personen

Koreanisch

U357 Koreanisch von Anfang an (A1)

Eun Kyung Park-Janssen

Der Einstiegskurs Koreanisch vermittelt Anfängern in kurzweiligen Lektionen neben grundlegenden Sprachstrukturen auch viel Interessantes über Land, Leute und Kultur.

Buch: Sejong Korean Student Book 1A – English Edition, Lek. 1.

10x montags, ab 05.10.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 130 bei 5 – 6, Euro 95 ab 7 Personen

U358 Koreanisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Eun Kyung Park-Janssen

Buch: Sejong Korean Student Book 1A – English Edition, Lek. 10.

10x donnerstags, ab 01.10.26, 18.15 – 19.45 Uhr, Bahnhof, Seminarraum

Euro 95 ab 7, Euro 130 bei 5 – 6 Personen



Russisch

U360

Russisch mit leichten Vorkenntnissen (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 leichte Vorkenntnisse. Das Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen sind die hauptsächlichlichen Inhalte des Unterrichts.

Lehrbuch: Otlichno A1, Lek. 4

11x dienstags, ab 29.09.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 143 bei 5 – 6 Personen

U361

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 Alltagssituationen sprachlich bewältigen und Texte von einfachem bis mittlerem Schwierigkeitsgrad lesen können.

Lehrbuch: Otlichno A2, Lek. 3

13x montags, ab 28.09.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

Spanisch

U370

¡Hola y Bienvenidos! Spanisch von Anfang an (A1)

Prykxy Becker Chenet

Spanisch gewinnt in seiner Funktion als Weltsprache ständig an Bedeutung. Dieser Kurs legt neben alltags-tauglicher Sprachkenntnis ein gutes grammatikali-sches Fundament, auf das Sie immer weiter aufbauen können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, unidad 1.

15x donnerstags, ab 01.10.26, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 195 bei 5 – 6, Euro 143 ab 7 Personen

U371

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Prykxy Becker Chenet

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, unidad 8.

15x donnerstags, ab 01.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 195 bei 5 – 6, Euro 143 ab 7 Personen

U373

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Prykxy Becker Chenet

Mit guten Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs willkommen! 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 6.

15x dienstags, ab 29.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

U374

¡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 29.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen



Ungarisch

U381

Ungarisch mit Vorkenntnissen (A2)

Zita Szurok

Lehrbuch: Szituációk, Lek. 8.

10x montags, ab 21.09.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 130 bei 5 – 6 Personen



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



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 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<i>Sieglinde Schirmer</i> U437 Rückenfitness für die Frau 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Friederike Schnabel</i> U4321 Feldenkrais 09.15 – 10.15 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> U443 Body Feeling 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> U404 Tai Chi Chuan/ Yang-Stil 08.15 – 09.15 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> U454 Fit und gesund 50+ 09.00 – 10.00 Uhr
<i>Barbara Eggert</i> U456 Ganzkörperfitness 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> U451 Body in Form 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> U435 Reha Gymnastik 09.00 – 10.15 Uhr	<i>Kathrin Simons</i> U4111 Yoga – Vinyasa Flow 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> U458 Fit und gesund 70+ 10.15 – 11.15 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> U453 Fitness 50+ für Sie 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> U452 Fitnesstraining 50+ für Sie 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Heike Anders</i> U433 Pilates Basics 09.45 – 10.45 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> U403 Tai Chi/Qi Gong – Grundkurs 09.25 – 10.25 Uhr	
	<i>Rosemarie Held</i> U415 Yoga kennt kein Alter 10.30 – 11.45 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> U430 Feldenkrais 10.30 – 11.45 Uhr	<i>Barbara Schurzmann</i> U4401 Training mit Smovey 09.45 – 10.45 Uhr	
<i>Friederike Schnabel</i> U4311 Feldenkrais 16.00 – 17.00 Uhr	<i>Marianne Roider</i> U4161 Yoga für Senioren 16.30 – 17.45 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> U402 Qi Gong, Tai Chi, Gymnastik 16.45 – 17.45 Uhr	<i>Yumi Yamamoto</i> U460 Zumba Fitness 17.30 – 18.30 Uhr	
<i>Christine Fußstetter</i> U457 Ganzkörperfitness 60+ 16.30 – 17.30 Uhr	<i>Klaus Hagn</i> U405 Autogenes Training 18.00 – 19.00 Uhr	<i>Patricia Schroeder</i> U4131 Yoga und Rücken 17.45 – 19.00 Uhr	<i>Kerstin Wanitschek</i> U401 Die Kraft der Atmung 18.15 – 19.30 Uhr	
<i>Astrid Werhand</i> U438 Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.30 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> U444 Body Feeling 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> U445 BodyFitness für Sie und Ihn 18.00 – 19.00 Uhr	<i>Alfred Sporer</i> U465 Bachata 19.00 – 20.30 Uhr	
<i>Ulrike Hösch</i> U434 Pilates 17.45 – 18.45 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> U441 Stretching meets Bodyforming 19.30 – 20.30 Uhr	<i>Alexandra Stadler</i> U446 Bodyweight Training 19.15 – 20.15 Uhr	<i>Anke Islinger</i> U412 Yoga für Geübte 19.45 – 21.00 Uhr	
<i>Birgit Panovsky</i> U442 Body Feeling 19.00 – 20.00 Uhr		<i>Daniela Schurer</i> U4101 Yoga und Atem 19.15 – 20.30 Uhr		
<i>Margit und Franz Feldmeier</i> T4611 Tango Argentino 19.00 – 20.30 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 mit **WP** gekennzeichneten Kursen können Sie mit Ihrer Wellpass-App einchecken – auch an einzelnen Kurstagen.



Entspannung und sanfte Bewegung

U401 **NEU****Die Kraft der Atmung: Stress reduzieren und zur Ruhe kommen**

Kerstin Wanitschek

In diesem Kurs lernen Sie, wie der Körper auf Stress reagiert und wie Atmung und innere Anspannung zusammenhängen. Durch leicht umsetzbare Erklärungen und viele praktische Übungen lernen Sie, wie Sie mit gezielten Atemtechniken Anspannung abbauen, Ihre innere Ruhe stärken und Ihr Wohlbefinden im Alltag positiv beeinflussen können. Der Schwerpunkt liegt auf der direkten Anwendung. Schritt für Schritt vertiefen Sie die Techniken und entwickeln eine nachhaltige Routine für mehr Ausgeglichenheit im Alltag. **6x donnerstags, ab 29.10.26, 18.15 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum Euro 54 + Euro 5 Materialgeld**

U402 **WP****Qi Gong, Tai Chi und leichte Gymnastik**

Sandra Suchomel

Die Übungen des Qi Gong können sowohl die körperliche Beweglichkeit fördern als auch die inneren Organe entlasten und stärken. Sandra Suchomel kombiniert Elemente der traditionellen chinesischen Medizin mit abgestimmten leichten Gymnastik-Übungen. So entsteht ein abwechslungsreiches Rund-Um-Programm, das den ganzen 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.

10x mittwochs, ab 30.09.26, 16.45 – 17.45 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 72 bei 5 – 8, Euro 53 ab 9 Personen

U403

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.

Voraussetzung: 1. Teil Tai Chi Yang-Stil

15x donnerstags, ab 24.09.26, 09.25 – 10.25 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

U404

Tai Chi Chuan/Yang-Stil: Geübte

Annette Schomburg

Sie kennen bereits die gesamte Tai Chi-Form.

15x donnerstags, ab 24.09.26, 08.15 – 09.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 108 bei 5 – 8 Personen

U405 **NEU****Autogenes Training**

Klaus Hagn

Das Autogene Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Bei dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine Entspannung für Körper und Geist zu erreichen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig ausgeübt und in den Alltag integriert werden.

10x dienstags, ab 19.01.27, 18.00 – 19.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum, 19.01. und 16.03.27 mit Theorieinheit 18.00 – 19.30 Uhr

Euro 88 bei 5 – 8 Personen

NEU WP**Yoga & Atem – Bewegung und Entspannung**

Daniela Schurer

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, auch ohne Vorkenntnisse, und kombiniert ruhige sanfte Bewegung mit einfachen Atemübungen und Achtsamkeit zur Entspannung und Regulation des Nervensystems. Dadurch werden die Regulierung des Nervensystems unterstützt und die Körperwahrnehmung gestärkt.

U4101 – 6x mittwochs, ab 11.11.26**U4102 – 6x mittwochs, ab 20.01.27****Je 19.15 – 20.30 Uhr,****Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum**

Euro 54 bei 5 – 8 Personen

NEU**Yoga – Vinyasa Flow**

Kathrin Simons

In diesem dynamischen Vinyasa-Kurs verbinden wir Atem und Bewegung zu einem fließenden Flow, begleitet von ausgewählter Musik, die dich durch die Stunde trägt. Die Abfolgen sind kreativ aufgebaut und variieren von Stunde zu Stunde – mal kraftvoll und energetisch, mal ruhig und meditativ. Der fließende Bewegungsablauf fördert Kraft, Flexibilität und Balance, am Ende kommen Körper und Geist mit einer wohltuenden Entspannungsphase zur Ruhe.

U4111 – 10x donnerstags, ab 01.10.26, Euro 80**U4112 – 6x donnerstags, ab 14.01.27, Euro 48****Je 08.30 – 09.30 Uhr,****Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum**

Gebühr bei 6 – 12 Personen

U412

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 (Asanas und Pranayama), wie auch Tiefenentspannung und Meditation sind Bestandteile der Yogastunden 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 24.09.26, 19.45 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 100 ab 9 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-Asana mit Elementen aus der Rückenschulung und Atemübungen in einer bewussten und achtsamen Übungspraxis.

U4131 – 11x mittwochs, ab 23.09.26, Euro 99

U4132 – 5x mittwochs, ab 20.01.27, Euro 45
bei 5 – 8 Personen

Je 17.45 – 19.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

U415 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 gute 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.

15x dienstags, ab 22.09.26, 10.45 – 12.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 135 bei 5 – 8 Personen

NEU

Yoga für Senioren: Kurs für Einsteiger

Marianne Roider

Mit den reiferen Jahren sind oftmals Verspannungen spürbar. Steifheiten erschweren natürliche Bewegungen und die gewohnte Aktivität wird damit eingeschränkt. Mit anregenden Yoga-Übungen können sich Blockaden lösen und verbunden mit bewussten Gedanken erwächst eine neue Lebendigkeit und Lebensfreude.

U4161 – 5x dienstags, ab 06.10.26, Euro 45

U4162 – 4x dienstags, ab 12.01.27, Euro 36

Je 16.30 – 17.45 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Gebühr je ab 6 Personen

NEU

WP

Pilates Basics am Vormittag

Heike Anders

U433 – 9x mittwochs, ab 14.10.26, Euro 65

U4331 – 6x mittwochs, ab 13.01.27, Euro 43

Je 09.45 – 10.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Gebühr gilt bei 6 – 9 Personen

→ Hinweis

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de

U430

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 23.09.26, 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

Sie 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 und die aufrechte Haltung wird leichter. Eine verbesserte Bewegungsfähigkeit lässt sich gut in den Alltag übertragen. Sie ist für jedes Alter geeignet.

U4311 – 7x montags, ab 05.10.26,
16.00 – 17.00 Uhr

U4312 – 7x montags, ab 18.01.27,
16.00 – 17.00 Uhr

U4321 – 7x dienstags, ab 06.10.26,
09.15 – 10.15 Uhr

U4322 – 7x dienstags, ab 19.01.27,
09.15 – 10.15 Uhr

Je Euro 56, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Gebühr bei 7 – 12 Personen

U434 WP

Ganzheitlich fit mit Pilates

Ulrike Hösch

Pilates ist ein Fitnesstraining für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird. Es entspannt, dehnt und kräftigt die Muskulatur. Das Pilates-Training fördert auch die Verbesserung der eigenen Körperhaltung, Koordination und Konzentration.

16x montags, ab 21.09.26, 17.45 – 18.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 85 ab 9 Personen



Die gesunde Wirbelsäule

→ Für alle Kurse gilt:

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!

U435

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 23.09.26, 09.00 – 10.15 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

U437

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.

15x montags, ab 28.09.26, 09.30 – 10.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 ab 9 Personen



U438 **WP**

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.

12x montags, ab 21.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 86 bei 5 – 8, Euro 64 ab 9 Personen

NEU

Schwing dich glücklich! Mit den Smovey® Ringen dem Herbst-Blues entfliehen

Barbara Schurzmann

Bei diesem sanften Training bringen wir den gesamten Körper in Schwingung. Mit abwechslungsreichen Übungen aktivieren wir Lymphe, Kreislauf und Stoffwechsel, stärken Muskeln und Sehnen und fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Das Training macht nicht nur fit – es hebt auch die Stimmung. Wir fühlen uns ausgeglichen, energiegeladener und einfach rundum wohl.

Ob Einsteiger oder Geübte – alle sind herzlich willkommen! Geeignet für alle Altersstufen, die moderat trainieren wollen, gerne in der Natur sind und Freude an Bewegung haben oder finden wollen. Lass dich motivieren, bewege dich mit Spaß und tu dir und deinem Körper etwas Gutes!

U4401 – 8x donnerstags, ab 08.10.26

U4402 – 8x donnerstags, ab 21.01.27

Je 09.45 – 10.45 Uhr,

Treffpunkt Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 64 bei 6 – 12 Personen

bei Leihe von Trainingsgerät + Euro 2 direkt an die Kursleiterin

U441

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.

15x dienstags, ab 29.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 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.

U442 – 15x montags, ab 28.09.26,
19.00 – 20.00 Uhr

U443 – 15x mittwochs, ab 30.09.26,
08.30 – 09.30 Uhr

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125,
Euro 80 ab 9 Personen

→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de

U444

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 u. v. m. Bei diesem abwechslungsreichen Gesundheitsprogramm ist für jeden etwas dabei (auch für Männer)!

15x dienstags, ab 29.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 ab 9 Personen

U445 **WP**

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.

15x mittwochs, ab 30.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

U446 **WP**

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.

15x mittwochs, ab 23.09.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

Richtig fit – Fitnesstraining 50+ für Sie

Sieglinde Schirmer

- Muskelkräftigung, um die Mitte zu stärken und die Gelenke zu entlasten
- Dehnübungen, um die Elastizität der Faszien (Bindegewebe) zu erhalten oder zu verbessern, dadurch mehr Beweglichkeit und Gewandtheit
- Gleichgewichts- und Reaktionsübungen (Sturzprophylaxe)
- Atemübungen zur verbesserten Sauerstoffaufnahme (dadurch eventuelle Verspannungen lösen)
- Entspannungsübungen

U451 – 15x dienstags, ab 29.09.26,
09.30 – 10.30 Uhr

U452 – 15x dienstags, ab 29.09.26,
10.45 – 11.45 Uhr

U453 – 15x montags, ab 28.09.26,
10.45 – 11.45 Uhr

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125,
Euro 80 ab 9 Personen

U454

Fit und gesund 50+

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.

15x freitags, ab 18.09.26, 09.00 – 10.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 80 ab 9 Personen

U456 

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. Sie motivieren, die immer wichtiger werdende Bewegung in unseren bewegungsarm gewordenen Alltag einzubauen und damit das eigene Bewegungsbedürfnis zu wecken.

16x montags, ab 21.09.26, 09.30 – 10.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 115 bei 5 – 8, Euro 85 ab 9 Personen

U457

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 fördern Sie Ihren Gleichgewichtssinn.

15x montags, ab 21.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 80 ab 9 Personen

→ Hinweis

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de

U458

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 und 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.

15x freitags, ab 18.09.26, 10.15 – 11.15 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 80 ab 9 Personen

U460 

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.

9x donnerstags, ab 24.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 48 ab 9, Euro 65 bei 5 – 8 Personen

Tanz

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 den 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. Bitte paarweise anmelden.

U4611 – 6x montags, ab 21.09.26

U4612 – 6x montags, ab 09.11.26

Je 19.00 – 20.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 65 pro Person

Bachata mit Alfred Sporrer

Bachata ist ein Musik- und Tanzstil aus der Dominikanischen Republik. Er zeichnet sich durch seine romantische, oft melancholische Stimmung und die charakteristischen Musikrhythmen aus. Der Tanz wird normalerweise sehr eng und hüftbetont getanzt und gilt als einer der erotischsten Tänze. Als sehr junger Tanz entstand er in den 1960er Jahren und hat sich seitdem weltweit verbreitet. Vielfältige Einflüsse und Trends entwickeln diesen Tanz ständig weiter.

U465 

Bachata – Refresher Workshop

Wer schnell ins Tanzen kommen will, der ist hier genau richtig! In diesem Kurs über 2 Einheiten steht das Fundament im Fokus; somit ist der Kurs ideal für alle, die einen einfachen Einstieg wollen und natürlich für alle, die gerne ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir wiederholen die Basics vom Grundschrift, sowie Drehungen für Spaß auf der Tanzfläche.

2x donnerstags, ab 24.09.26

Euro 22 Anmeldung nach Möglichkeit mit Tanzpartner

U466 

Bachata – Party Moves Neue Kombinationen Teil 1

Hier stehen einfache, aber effektvolle Kombinationen im Mittelpunkt. Diese sind perfekt für jede Tanzparty und bereichern das Repertoire mit Wow-Momenten. Wir legen besonders Wert auf gut führbare Kombinationen, die auch bei den typischen Tanzparty-Situationen funktionieren. Die Musik aus der Karibik ist wie ein Kurzurlaub und garantiert Spaß und gute Laune, ideal gegen den Herbstblues. 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.

4x donnerstags, ab 22.10.26

Euro 43

U467 

Bachata – Party Moves Neue Kombinationen Teil 2

Dieses Mal stehen Hip-Lift-Kombinationen im Mittelpunkt.

4x donnerstags, ab 19.11.26

Euro 43

U468 

Bachata – Fundament

Die Basics gehen leicht einmal verloren. Dieser Kurs über 4 Einheiten ist ideal, für alle, die neu einsteigen oder ihr Fundament verbessern wollen. Ein kreativer Umgang mit Musik und das Entwickeln von Variationen sind hier ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

4x donnerstags, ab 14.01.27,

Je 19.00 – 20.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Euro 43 Anmeldung nach Möglichkeit mit Tanzpartner

U510 ^{NEU} Natur-Regenerationstag am Schöllkopf-Chiemseestrand

Marianne Roider

Ein individueller Naturerlebnis- und Regenerationstag am Ostufer des „bayerischen Meeres“ möchte Körper, Seele und Geist anregen und stärken. Sanfte Yoga-Übungen, Kneipp-Erfahrungen im Wasser sowie Bild- und Textbetrachtungen zur selbstaktiven Gesundheitsbildung, verbunden mit der ruhigen Atmosphäre des Chiemsees, können diesen Tag sehr aktivierend und gleichzeitig regenerierend erlebbar machen.

Im Anschluss ab 14.00 Uhr Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffee und Kuchen im idyllischen Strandcafé.

Samstag, 10.10.26, 10.00 – 14.00 Uhr,

Treffpunkt: Parkplatz Hittenkirchen

Euro 18, Ausweichtermin 17.10.26

U511 Biber – die Burgherren sind zurück

Klaus Dehler

Zwischen Kolbermoor und Bad Aibling hat sich entlang der Mangfall eine Biberfamilie niedergelassen. Ein ca. 4 km langer Spaziergang führt uns entlang ihres Reviers. Dabei stoßen wir überall auf ihre Spuren. Während des Spaziergangs erfährt man Einiges aus dem Leben und Wirken der Biber. Welche positiven Veränderungen hat seine Anwesenheit auf die Umgebung? Welche Konflikte können entstehen? Fernglas nicht vergessen!

Samstag, 21.11.26, 14.00 – 16.00 Uhr,

Treffpunkt: Ecke Obere Mangfall-/Zugspitzstraße gebührenfrei; Kooperation BN Ortsgruppe Kolbermoor

Schwammerl finden und kennen lernen: Pilz-Exkursion

Emanuel Sonnenhuber

Schwammerl-Suchen ist ein Spaß für Jung und Alt: Die Bewegung in der Natur, das Staunen über den Formenreichtum der Pilzwelt und das Glücksgefühl, beim Finden schmackhafter Speisepilze. Doch wie erkennt man Speisepilze? Und welche 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. In einer 2-stündigen leichten Wanderung durch den Wald und bei einer anschließenden Besprechung aller Funde werden in dieser Veranstaltung Grundkenntnisse über die wichtigsten Pilzgattungen, häufige Giftpilze und die Aufgabe der Pilze im Ökosystem vermittelt. Von den Teilnehmern gefundene Pilze werden bei der Führung sachkundig bestimmt und Speisepilze zum Verzehr freigegeben.

U512 – Samstag, 03.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr

U513 – Samstag, 03.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt wird bekannt gegeben

je Euro 15

U514 Schneeschuherlebnis mit Rodelspaß

„... weil mia einfach alle gerne mal wieder Kinder san.“
Infos unter vhs-kolbermoor.de

Samstag, 30.01.27, 09.00 – 14.00 Uhr,

Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol; je nach Schneelage



Ernährung und Genuss

→ Hinweis

Alle Kochkurse finden in der Küche der Pauline-Thoma-Mittelschule, Dr.-Max-Hofmann-Straße 7 statt.

U520 Pasta selbst gemacht – fünf Teige, viele Formen, ein Genuss

Brigitte Hamp

In diesem praktischen Kochkurs lernen Sie, wie vielseitig und kreativ die Welt der Nudeln ist! Wir bereiten den klassischen Eiernudelteig, Hartweizengrießpasta ohne Ei, eine grüne Spinatpasta, eine farbenfrohe Rote-Beete-Variante sowie eine gefüllte Variante zu. Sie erfahren, wie sich die Teige in Konsistenz, Verarbeitung und Geschmack unterscheiden und welche Formen sich jeweils besonders gut eignen. Außerdem bereiten wir eine leckere Ricotta-Spinat-Füllung zu und formen daraus frische Ravioli. Eine einfache Tomatensoße rundet das Pastaerlebnis ab. Der Kurs eignet sich für Anfänger ebenso wie für alle, die neue Varianten ausprobieren möchten. Am Ende genießen wir gemeinsam unsere selbstgemachten Pasta-Kreationen.
Freitag, 09.10.26, 17.30 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 37 + Verzehr Euro 10

U521 Mediterrane Vorspeisen – Farben, Aromen, Lebensfreude

Brigitte Hamp

Entdecken Sie die Vielfalt mediterraner Vorspeisen. Gemeinsam bereiten wir farbenfrohe, aromatische Antipasti zu, die Urlaubsstimmung auf den Teller bringen. Wir reisen kulinarisch einmal um das Mittelmeer und bereiten Florini, Zucchini-Päckchen, slowenische Teigtaschen und andere Köstlichkeiten zu. Frische Zutaten, einfache Techniken und kleine Genussmomente stehen im Mittelpunkt. Zum Abschluss probieren wir alles in geselliger Runde.
Samstag, 14.11.26, 09.00 – 12.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 37 + Verzehr Euro 18

U522 Brotbackkurs – Sauerteig erleben und genießen

Christian Mittl

In diesem 4-stündigen Brotbackkurs tauchen wir gemeinsam in die Welt des traditionellen Brotbackens ein. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus wenigen hochwertigen Zutaten ein aromatisches Sauerteigbrot mit knuspriger Kruste und saftiger Krume entsteht. Während der Teig reift, bereiten wir zwei passende hausgemachte Dips zu, die perfekt mit dem frisch gebackenen Brot harmonisieren. Nach dem Backen genießen wir das noch warme Sauerteigbrot gemeinsam mit den selbstgemachten Dips, gutem Schinken und Bergkäse in entspannter Atmosphäre.

Freitag, 29.01.27, 17.00 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 42 + Euro 20 Verzehr

U523 Gesunde Kräuter und Gewürze im Weihnachtsmenü

Christian Mittl

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kräuter und Gewürze und entdecken Sie, wie diese natürlichen Zutaten nicht nur den Geschmack Ihrer Speisen bereichern, sondern auch einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben können. In diesem 4-stündigen Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene Kräuter und Gewürze in einem köstlichen Vier-Gänge-Weihnachts-Menü mit Suppe, Vorspeise, Hauptgang (Fleischgericht) und Dessert einsetzen können.

Sie genießen Ihr selbst zubereitetes Menü und nehmen wertvolle Kenntnisse mit nach Hause, um Kochkünste und Gesundheit zu bereichern. Lassen Sie sich inspirieren!

Anmeldeschluss: 07.12.26

Freitag, 11.12.26, 17.00 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 42 + Euro 25 Verzehr

Kultur und Gestalten



Zeichnen mit dem Kugelschreiber

Alfred Sporrer

Der Kuli ist immer griffbereit und daher ideal, um zu experimentieren und das Zeichnen zu üben. Durch Druck lässt sich von zartesten Schattierungen bis zu kräftigen intensiven Schatten einiges aus dem Stift herausholen. Da er nicht radierbar ist, diszipliniert der Kuli unser Zeichnen und schafft Selbstvertrauen, weil oft erstaunliche kleine Kunstwerke entstehen.

U530 Einführungskurs Stilleben mit dem Kugelschreiber

Alfred Sporrer

Das „Stilleben“ konzentriert sich auf die Darstellung von unbewegten, leblosen Gegenständen. Wir arrangieren Alltagsgegenstände, Früchte und Gemüse und lernen diese mit unterschiedlichen Techniken zu zeichnen. Wir kombinieren geometrische Gegenstände mit organisch gewachsenen und beschäftigen uns mit der Darstellung von Material und Struktur. Am Ende entsteht eine spannende Komposition aus unterschiedlichen Objekten, die das ganze Spektrum des Gelernten herausfordern.

Der Einführungskurs ist ideal für alle, die gerne ausprobieren wollen.

Samstag, 23.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 28

→ Kurse bei Alfred Sporrer:

Für Interessenten mit und ohne Vorkenntnissen; der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf Ihrem Niveau.

→ U531 und U532

Mixed Media mit dem Kugelschreiber

Die Basis bildet eine Vorzeichnung mit Kugelschreiber, die im Kurs erstellt und koloriert, übermalt und weiterentwickelt wird. Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

U531 Stilleben für Neugierige und Experimentierfreudige

Alfred Sporrer

Die Experimentierfreude wird in diesem Kurs gefördert und steht im Mittelpunkt. Grundkenntnisse aus dem Kurs U530 oder vergleichbar werden vorausgesetzt.

Samstag, 30.01.27, 10.00 – 13.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 28

U532 Handstudien für Neugierige und Experimentierfreudige

Alfred Sporrer

Hände sind für viele eine Herausforderung. An diesem Tag widmen wir uns intensiv dem Thema Hände und zeichnen unsere eigene Hand in unterschiedlichen Posen, gerne kombiniert mit Gegenständen. Die Experimentierfreude wird in diesem Kurs gefördert und auf der Grundlage einer Kugelschreiberzeichnung kolorieren, übermalen und experimentieren wir mit unterschiedlichen Materialien nach Lust und Laune.

Samstag, 06.02.27, 10.00 – 13.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 28

U533

Hand-Lettering für Einsteiger

Lana Laar

In diesem Workshop lernst du alle wichtigen Basics, um direkt schöne Schriftzüge zu gestalten und mit dem Hand- und Brushlettering loszulegen. Neben einer Menge Vorlagen und Inspiration bekommst du auch viele Tipps mit an die Hand, so dass dir schnell schöne Schrift-Kunstwerke gelingen und du direkt nach diesem Kurs deine ersten fertigen Kunstwerke mit nach Hause nehmen kannst.

Anmeldeschluss: 10.11.26

Samstag, 14.11.26, 09.30 – 13.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 39 + Euro 27 für Stifteset, Papierset,
Testmaterial sowie gedrucktem Guide bei
Kursleiterin vor Ort

U534

Nie mehr Karten kaufen – Kartenworkshop für Geburtstage und Feste

Lana Laar

Unser Leitthema ist Karten für verschiedene festliche Anlässe wie Geburtstag, Hochzeit, Taufe, etc. zu gestalten. In diesem Workshop erstellen wir mindestens 3 verschiedene Motive, bei denen ich dir Schritt für Schritt erkläre wie du sie umsetzen kannst. Außerdem bekommst du neben einem Karten Materialset immer auch noch ein Vorlagenpaket mit dazu, das Schriften und Motive zu verschiedenen Themen enthält und dir somit eine große Möglichkeit gibt, abzuwandeln, auf andere Anlässe zu übertragen und selbst neue Ideen zu entwickeln!

Freitag, 27.11.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 15 + Euro 20 Materialpaket
inkl. Vorlagenmappe zum Mitnehmen direkt
an Kursleiterin

U540

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, 06.02.27, 10.00 – 14.00 Uhr,
Adolf-Rasp-Schule, Werkraum

Euro 51 + Euro 10 Nebenkosten an Kursleiter +
Material nach Verbrauch

→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de

Angebote aus der Stadtbücherei

- **Bilderbuchkino (für Kinder ab 4 Jahren)**
Je Donnerstag, 16.00 Uhr, ca. 25 Minuten,
Rathaus, Trauzimmer
Anmeldung in der Stadtbücherei je eine
Woche vor dem Termin.
22.10., 23.10., 05.11., 19.11., 03.12.26
- **Bilderbuchkino „speciale“**
08.10.26
Zur „Italienischen Woche“ von vhs und
Stadtbücherei wird zweisprachig
Italienisch-Deutsch vorgelesen!
- **Kinderkino in den Ferien**
(für Kinder ab 6 Jahren)
Freitag, 06.11.26, 15.00 Uhr, Rathaus,
Sitzungssaal, ca. 90 Min.
- **Musikalische Vorlesestunde**
(für Kindergartenkinder und
Schulanfänger)
Freitag, 13.11.26, 15.30 Uhr,
Rathaus, Trauzimmer, ca. 40 Min.
Musikerin Karolin Wahlers präsentiert:
„Hörspaß mit Herz! – Kuschtiergeschichten
mit Musik“

Bilderbuchkino, Kinderkino, Vorlesestunde:
Freier Eintritt, begrenzte Plätze.
Bitte anmelden in der Stadtbücherei.

Kindertheater (für Kinder von 4 bis 10 Jahren und die ganze Familie)

Theater HERZeigen präsentiert
„Das Traumfresserchen“ von Michael Ende
Dienstag, 13.10.26, 15.00 Uhr,
Rathaus, Sitzungssaal, ca. 50 Min.
Kinder Euro 4, Erwachsene Euro 10

Autorenlesung (für Kinder ab 6 Jahren und die ganze Familie)

Sonja Kaiblinger präsentiert:
„Vincent – Eine Fledermaus und ihre Abenteuer“
Mittwoch, 28.10.26, 15.00 Uhr,
Rathaus, Sitzungssaal, ca. 60 Min.
Kinder Euro 4, Erwachsene Euro 8

Karten jeweils ab zwei Wochen
vor Veranstaltung in der Stadtbücherei

Theaterfahrten

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.

Informationen, Anmeldung und individuelle Auskünfte bei Herrn Lechermann unter Telefon 08031 92111 oder musikfan48@freenet.de

Geplante Theater- und Konzertfahrten 2026/27

- 10.10.26 – Nationaltheater München
„Die Kameliendame“ – Ballett
Musik Frédéric Chopin
Choreographie John Neumeier
- 31.10.26 – Tiroler Landestheater Innsbruck
„Don Quichotte“
Jules Massenet
- 21.11.26 – Nationaltheater München
„La Bohème“
Giacomo Puccini
- 28.11.26 – Berchtesgaden und
St. Bartholomä
Christkindlmarkt und „Heilige Nacht“
- 06.12.26 – Tiroler Landestheater
und Christkindlmarkt
„Un ballo in maschera“
Giuseppe Verdi
- 02.01.27 – Nationaltheater München
„Maria Stuarda“
Gaetano Donizetti
- 31.01.27 – Nationaltheater München
„Il barbiere di Siviglia“
Gioachino Rossini
- 27.02.27 – Nationaltheater München
„Der Fliegende Holländer“
Richard Wagner
Besetzung u. a. Michael Volle, Georg Zeppenfeld
- 19.03.27 – Nationaltheater München
„Rigoletto“
Giuseppe Verdi
Besetzung u. a. Jonathan Tetelman
- 24.04.27 – Nationaltheater München
Ballettfestwoche:
„Orpheus und Eurydike“ – Tanzoper
Musik Christoph W. Gluck
Choreographie Pina Bausch

Ihr zuverlässiger Partner für den Mittelstand

P.S.R.G.
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Kolbermoor

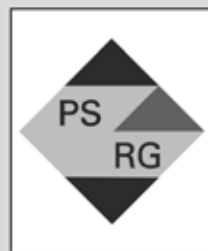
Geschäftsführer:

Robert Gratt
Steuerberater

Andreas Kannengießer
Steuerberater

Angestellter Steuerberater
§58 StBerG:

Dipl. Betriebswirt
Peter Schönauf



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



© Bayerische Staatsoper

Junge vhs & Pädagogik

U610

Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) **Entwicklung erleben, Bewegung** **anregen, Kompetenz stärken**

Jennifer Mittl

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich dein Baby rasant. Im PEKiP®-Kurs erhältst du konkrete Spiel- und Bewegungsanregungen, mit denen du dein Baby achtsam auf seinem Entwicklungsweg begleiten kannst. Dein Baby hat in einer warmen, sicheren Umgebung die Möglichkeit, neue Bewegungen aus-zuprobieren und erste soziale Kontakte zu Gleich-altrigen zu erleben. Gleichzeitig bietet der Kurs Eltern Raum für Austausch, Fragen und hilfreiche Impulse aus der Gruppe und durch die Kursleitung. Weitere Infos unter vhs-kolbermoor.de

10x mittwochs, ab 07.10.26, 09.30 – 11.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 140 + Euro 20 Material

U611

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: 23.01., 30.01., 06.02. und
13.02.27, je 09.30 – 11.15 Uhr

3x montags: 25.01. und 01.02.27,
je 15.00 – 16.45 Uhr,

08.02.27 von 09.30 – 11.15 Uhr (Ferien)

Elternabend: Montag, 01.02.27, 17.30 – 19.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 118, + Euro 35 Material



U620

Halloween-Backkurs für Kinder **ab 6 Jahren**

Christian Mittl

Gemeinsam zaubern wir viele schaurig-schöne Halloween-Leckereien und selbstgemachte, fantasie-volle Backideen für die gruseligste Zeit des Jahres. Ob Cupcakes oder andere originelle Backkreationen – Schritt für Schritt entstehen leckere und kreative Ideen für Halloween-Partys oder zu Hause.

Anmeldeschluss: 19.10.26

Samstag, 24.10.26, 13.00 – 17.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 35 + Euro 13 Verzeehr

U621

Weihnachtsbäckerei für Kinder **ab 6 Jahren**

Christian Mittl

In unserer kleinen Weihnachtsbäckerei entstehen mit viel Freude viele verzierte Plätzchen für die Advents-zeit. Gemeinsam wird gerührt, ausgestochen, dekoriert und natürlich genascht. So entstehen festliche Naschereien zum Mitnehmen, Verschenken oder Selbstergenießen.

Anmeldeschluss: 30.11.26

Samstag, 05.12.26, 13.00 – 17.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 35 + Euro 13 Verzeehr

U622

Wir backen uns eine Schokokuss-Torte **... mmmhh! Für Kinder ab 5 Jahren**

Bettina Sedlmair

Das ist gar nicht so schwer und die mag vermutlich jedes Kind!!

Samstag, 23.01.27, 12.00 – 14.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 16 + Euro 4 Material



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





**Viel mehr
als Energie**



ELEKTRO DUSCHL

Die Elektro Profis

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



**U623
Kunterbuntes Funfood –
Essbare Kunstwerke selbst gemacht!**

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll
Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung Eltern oder Großeltern. Bist du bereit für eine kulinarische Entdeckungsreise? Wir zeigen dir, wie man aus Obst, Gemüse und gesunden Leckereien lustige Figuren und essbare Landschaften zaubert. Gemeinsam schnippeln, stapeln und dekorieren wir kleine Köstlichkeiten, die viel zu schade zum Essen aussehen – aber fantastisch schmecken! Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf, verwandeln Bananen in Delfine oder Brotgesichter in wilde Löwen und entdecken, wie viel Spaß gesundes Essen machen kann. Am Ende genießt du deine eigenen, kunterbunten Funfood-Kreationen.
Samstag, 30.01.27, 09.00 – 12.00 Uhr,
Pfarrer-Klaas-Stüberl
Euro 18 + Euro 15 Verzehrgehd
Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung Eltern oder Großeltern, ohne Begleitung für Kinder ab 9 Jahren



**U630
Herbstbasteln – für Kinder ab 4 Jahren**

Bettina Sedlmair
Jetzt im Herbst gibt es so viel zum Basteln ... Kastanien, Zapfen, Blätter, Gräser, aber auch Wolle, Papier und Steine. Ich bring euch ganz viel Material und Ideen mit und ihr könnt euch überlegen, was ihr gern machen wollt. Ist das was?
Freitag, 23.10.26, 15.30 – 17.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2
Euro 12 + Euro 2 Material

**U632
Elvira, das Eichhörnchen –
für Kinder ab 4 Jahren**

Bettina Sedlmair
In unserem Wald gibt es viele Tiere, darunter auch die Eichhörnchen. Eines davon kenne ich genau, es heißt Elvira. Im Herbst versteckt es ganz viele Nüsse im Boden und im Winter schläft es hoch oben in einem Baumkobel. Wir machen uns auf die Suche nach Dingen, die für Elvira nützlich sein könnten und spielen ihr Leben im Winter nach. Ihr braucht auf jeden Fall walddaugliche, warme Kleidung, eine Brotzeit und eine Sitzgelegenheit.
Samstag, 23.01.27, 14.45 – 17.00 Uhr,
Treffpunkt: Tierheim Kolbermoor
Euro 18 + Euro 1 Material

**U201 ^{NEU}
Begleiten statt Verbiehen –
Medienkompetenz in der Familie
stärken**

Sebastian Kurz
Ziel des Vortrags ist es nicht, Medien zu verteufeln, sondern Ihnen das nötige Werkzeug an die Hand zu geben, um die Medienkompetenz Ihres Kindes zu stärken und gleichzeitig für einen gesunden Ausgleich im Familienalltag zu sorgen.
Donnerstag, 03.12.26, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 10, mit Anmeldung

**U640
@ Urvertrauen & Resilienz:
Wie stärke ich mein Kind?**

Cecile Franz
Montag, 28.09.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 11 Kooperation vhs Südost

**U641
@ Geschwisterliebe und
Geschwisterstreit – Wege zu
Harmonie im Familienalltag**

Lena Holzmann
Dienstag, 06.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 11 Kooperation vhs Südost

**U642
@ Klick&Klar: Medienkompetenz
im Kindergartenalter für Eltern und
Interessierte**

Petra Güvenc
Mittwoch, 14.10.26, 20.00 – 21.00 Uhr, Online
Euro 11 Kooperation vhs Südost

**U643
@ Wenn der Kopf nie Pause macht –
Mental Load verstehen & Stress
loswerden**

Sandrella Lithoxopoulos
Dienstag, 12.01.27, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 11 Kooperation vhs Südost

**U644
@ Sicher und geschützt im Netz:
Datenschutz für die Familie**

Matthias Weller
Dienstag, 16.02.27, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18 Kooperation vhs Südost

**BiOMarkt
SCHINDECKER**
seit 1912 im Großhandelsvertrieb

*Qualität
die man
schmeckt!*

Vollsortiment
Große Auswahl an der Käsetheke
Wurst & Fleisch von den
Herrmannsdorfer
LANDWERKSTÄTTEN

**Wendelstein-
Apotheke**
Apothekerin Monika Mayer
Rosenheimer Straße 10
83059 Kolbermoor
Tel. 0 80 31 / 9 12 36 · Fax 9 84 45
wendelstein.apotheke@gmail.com

Wir bieten folgende Serviceleistungen:
Verleih von Medela-Milchpumpen · Babywaagen · Pari-Inhalationsgeräte
Kompressionsstrümpfe nach Maß · Blutdruckmessen
Blutzuckermessungen · kostenloser Lieferservice

Seit über 60 Jahren
**Wendelstein-
Apotheke**
*Engagiert und gut
gelaunt beraten wir
Sie gerne rund um
Ihre Gesundheit.*

DAS BESONDERE AUSFLUGSZIEL BEI BAD FEILNBACH

Glück auf!*

*... der traditionelle Bergmannsgruß,
der bis heute als Zeichen des Zusammenhalts und Kameradschaft gilt.

Wetterstollen Deisenried

Erlebnis, Abenteuer & Abkühlung



HITZEFREI AM WENDELSTEIN - COOLE ERLEBNISSE UNTERTAGE!



www.fischbachau.de
Tel. +49 80 28 / 876

www.bad-feilnbach.de
Tel. +49 80 66 / 887 440

Im Wetterstollen können Sie in die spannende Welt des Bergbaus eintauchen, an einem echten, original erhaltenen Ort. Der Schaustollen zeigt mit Filmen, zahlreichen Bildern sowie Werkzeugen und Ausrüstung, wie die Bergleute früher gearbeitet haben.

Hier heißt es nicht nur zuschauen, sondern auch mitmachen. Wie schwer ist ein Presslufthammer? Wie eng war es unter Tage? Für Kinder gibt es sogar eine (akustische) Sprengung zum selbst auslösen!

Geöffnet ist der Wetterstollen am Wochenende und an Feiertagen jeweils von 13 - 16 Uhr, der Stollen kann barrierefrei besichtigt werden. Eine Führung ist auf Anfrage möglich!

Mit Ihrer persönlichen Finanzstrategie.

Informieren Sie sich jetzt über das Sparkassen-Finanzkonzept.
spk-ro-aib.de



Weil's um mehr als Geld geht.

**Finanzplanung
ist
Lebensplanung.**



Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling

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

Fernsehsendungen mühelos verstehen

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
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
und 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 11.400 – 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

Ulrich Bauder*

Ulrich Bergmann*

*bis 2017

kanzlei@bergmannundkollegen.de
www.bergmannundkollegen.de

Ludwig-Thoma-Str. 3 a, 83043 Bad Aibling

Telefon: +49 8061 / 93 808-0 | Fax: +49 8061 / 93 808-22



*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*



Die ganze Welt der Busreisen!

Unsere neuen Kataloge
"Wintergenuss" sind
ab Mitte Juli erhältlich!
Jetzt kostenlos anfordern!
www.berr-reisen.de

Jetzt gemeinsam Reisemomente erleben!

Zeit,
bis zur nächsten
Busreise

Loading...

Großes Berr-Reisefest 2026 Samstag 07.11. & Sonntag 08.11.

Reisekataloge 2027 • Großer Reisemarkt •
Großer Herbstmarkt am Festgelände •
Kinderprogramm • Café-Berr • Bewirtung •
Reisevorträge • Probe-Busfahrten • uvm!

● **Jahrmarkt der Reisen bei Berr Reisen!**

Für die ganze Familie!

REISEBÜRO BERR

Müller-zu-Bruck Str. 3
83052 Bruckmühl

REISEBÜRO BERR

Max-Josefs-Platz 4
83022 Rosenheim

REISEBÜRO BERR

Bayerstraße 8
80335 München

ONLINE: 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
vhs@bruckmuehl.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.

