

Hier eine Vorschau auf das Kursangebot Frühjahr/Sommer 2012 der VHS Peißenberg,  
mit den Außenstellen Hohenpeißenberg und Oberhausen/Huglfing:

**Das VHS-Programm steht im Frühjahr unter dem Motto  
„Taufrisch und fit in den Frühling –mit Ihrer VHS“.**

Diesem Motto widmen sich unter anderem die Vorträge „Gewichtsreduktion –dauerhaft und genussvoll“, „Was bedeutet BIO? Wann ist BIO sinnvoll“, „Ausleitung und Entschlackung im Frühjahr“, „Heilkräuter als Jungbrunnen“ sowie ein Vortrag über Heilen und Lindern von Heuschnupfen und Allergien mit klassischer Homöopathie. Am Internationalen Weltfrauentag (8.3.12) findet der Vortrag „Wesen und Heilkraft der Frauenkräuter“ statt. Im Juni behandelt ein Seminar das Thema „Kräuter sammeln – Kräuterpräparate selbst gemacht“.

Im persönlichkeitsbildenden Bereich geht es unter anderem um „Lernerfolg mit Lerncoaching“, um die Fragestellungen „Innen wie Außen -Kann man die Seele im Äußeren entdecken? und „Pubertät – wie wird die Raupe zum Schmetterling?“ Ein Frühjahrsthema für Gartenliebhaber ist der Vortrag „Gartenplanung leicht gemacht“. Im Bereich des Arbeitsrechts für Arbeitnehmer beleuchtet ein Vortrag „Fallstricke vermeiden bei Problemen mit dem Arbeitgeber“, ein gerade sehr aktuelles Thema ist die „Energetische Gebäude-Sanierung“.

Geschichtliches über die Römer in Huglfing und Oberhausen wird in einem Lichtbilder-Vortrag und in einer „Radltour auf Römerstraßen“ angeboten.

Die Fortbildungsreihe „Engagement für Lebensqualität im Alter (ELiA) im Bereich des Ehrenamts, die gemeinsam mit den Volkshochschulen Murnau und Penzberg angeboten wird, startet ins zweite Jahr und bietet ein umfassendes Angebot für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten bzw. bereits ehrenamtlich in der Arbeit mit Senioren tätig sind. In Peißenberg werden im Rahmen dieser Fortbildung die Themen „Kommunikation im Seniorenheim“ sowie „Spielen macht Spaß“ angeboten.

Der Programmbereich EDV/Beruf bietet EDV-Einstiegs- und Aufbaukurse sowie Tabellenkalkulation, Textverarbeitung und Präsentation. Möglichkeiten zur Nutzung des Internets („Sicher surfen im Internet“) sowie ein Kurs speziell für die Generation 50+ „Silver Surfer –Internet für aktive Senioren“ runden das EDV-Angebot ab.

In dem neuen Kurs „Grundlagen digitale Fotografie und Bildbearbeitung“, erlernen die Teilnehmer/-innen an fünf Samstagen allgemeine Grundlagen der Fotografie und Bildbearbeitung mit kostenfreier Software.

Wer sich in Sprachen fortbilden möchte, findet eine vielfältige Auswahl in den Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus und mit verschiedener Ausrichtung, egal ob für Urlaub oder Beruf. So gibt beispielsweise ein „English Afternoon Workshop“ älteren Menschen die Möglichkeit, ihre Englischkenntnisse zu üben und auszubauen, wobei sie die Kursthemen selbst bestimmen können.

Neue Kurse im Gesundheitsbereich widmen sich der „Babymassage nach Leboyer“, stärken als Fitnesskurs unter dem Motto „Beweg(t) dich“ den gesamten Körper, oder machen unter dem Titel „Deep Water Running – nichts für Weicheier“ im Wasserbecken den Körper fit für den Sommer. „Zumba – Tanz-Fitness-Workout“ ist weiterhin im Angebot, ebenso „Schwingstab und Co.“ sowie „Laufen ohne Schnaufen“. Umfangreiche Kurse zur Entspannung und Stressreduzierung sind ebenfalls im Programm, darunter auch wieder zwei Entspannungswochenenden mit Yoga und QiGong im Kloster Wessobrunn.

Für die Liebhaber der Kochkunst gibt es die Kurse „Fingerfood und Partyhäppchen“ und „Frühlingshaftes ‚Unkräuter‘-Menü“. Asiatische Gerichte bieten die Kurse „Schnuppern in die Sushi-Welt“ und „Asiatisch kochen für Jedermann/frau“ (Hohenpeißenberg). Für Feinschmecker wird der Kochkurs „Österliches 4-Gänge-Menü“ (Huglfing) angeboten. Abgerundet wird das kulinarische Angebot mit einem Kaffee-Seminar (Röstverfahren und deren Auswirkung auf Geschmack und Bekömmlichkeit) sowie einem Wein-Seminar. Im „Kreativ-Bereich“ wird erstmals „Monotypie - experimentelles Zeichnen und Drucken“ angeboten, die Maltechnik des aus dem Fernsehen bekannten Künstlers Bob Ross ist weiterhin im Programm.

Das künstlerische Handwerk beinhaltet neben den beliebten Goldschmiedekursen erstmals einen Klöppelkurs. Beim Kurs „Boule für Anfänger“ kann neben dem Erlernen des Boulespiels auch Gemeinschaft, Geselligkeit und Kommunikation gepflegt werden. Eine breite Palette von Tanzkursen reicht von Standardtänzen über Salsa und Merenge, Line Dance, bis hin zu Alpenländischen Volkstänzen.

Für Bücherfreunde gibt es neben dem „Literarischen Gesprächskreis“ die Autorenlesung „Mordsviecher“ mit Nicola Förg (17. April) im Foyer der Tiefstollenhalle, in Kooperation mit

dem Kulturverein. Wer selbst Lust hat, Krimikurzgeschichten zu schreiben, kann dies in der Kurzgeschichten-Schreibwerkstatt mit dem Thema „Mord im Premer Filz“ erlernen. Eine kulturell geprägte Exkursion mit dem Bus (in Kooperation mit der VHS Schongau) führt nach Benediktbeuern und ins Franz-Marc-Museum. Ferner wird eine Führung in München unter dem Titel „Suppen, Bier und Münchner Schmankerl - Eine Genussstour durch die Altstadt Münchens“ (in Kooperation mit der VHS Landsberg) geboten sowie ein Besuch in der Moschee in Penzberg (in Kooperation mit VHS Penzberg und VHS Murnau).

Boule-, Bogenschießen- und Sportboot-Kurse sowie das im Oberland beliebte Schafkopfen sind weitere Kursschmankerl.

Neu im Kinder- und Jugendkurs-Angebot sind ein Yoga-Kurs für Kinder (Oberhausen), „Lagerfeuergeschichten zum Mitmachen“, „Feuerfackeln selber machen“ (Huglfing), der Ferien-Malkurs „Kühe malen mit Iris Diem“ und der „Workshop: Kleintierhäuschen-Bau“. Für die ganz Kleinen ab 4 Jahre steht „Erlebnistanzen für Kinder“ auf dem Programm. An Schüler richten sich Englisch Powerkurse für verschiedene Klassenstufen sowie Zehn-Finger-Tastschreibkurse inkl. Textgestaltung.

Im Kreativbereich gibt es Töpferkurse, das „Abenteuer Speckstein“ sowie einen Zauberkurs. Für kleine Köchinnen und Köche gibt es einen Pizza-Backkurs. Beim Geo-Caching begeben sich Schnitzeljagd-Fans per GPS im Gelände auf die Suche nach Schätzen. Bei Kletterkursen geht es „hoch hinauf“, für junge Tänzer/-innen gibt es Hip-Hop-Workshops.

Das Kinderkino des Landkreises zeigt in Zusammenarbeit mit der VHS auch im Frühjahr wieder Kinofilme für Kinder ab 6 Jahren, es startet am Samstag, 28. Januar um 10 Uhr mit dem Film „Das tapfere Schneiderlein“.