vhs

Volkshochschulen im Pfaffenwinkel

Peißenberg, Peiting, Penzberg, Schongau, Weilheim

#regional

– vielfältig & nah.

Programm
Frühjahr/Sommer 2024

Weilheim | Penzberg | Peißenberg

EFQM

QUALIFIED BY
EFQM 2023

Die Volkshochschulen Weilheim, Penzberg und Peißenberg danken allen Firmen für die Schaltung einer Anzeige. Sie unterstützen damit unsere Bildungsarbeit.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserin, lieber Leser,

wieso nicht mal ein Vorwort von einer künstlichen Intelligenz erstellen lassen? Ist doch bestimmt schnell und einfach. Schau ma doch einfach mal…

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe vhs-Interessenten,

ich freue mich sehr, Sie heute zur Vorstellung des neuen vhs-Programms begrüßen zu dürfen. Die Volkshochschulen sind ein wichtiger Bestandteil in unserem Landkreis. Sie bietet eine Vielzahl von Bildungsangeboten für alle Altersgruppen und Interessen. Damit trägt sie dazu bei, dass unsere Bürgerinnen und Bürger ihr Wissen und ihre Kompetenzen erweitern können und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln. Ich bin beeindruckt von der Vielfalt des neuen Programms. Ich bin sicher, dass Sie hier das Richtige für sich finden werden. Die Volkshochschule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß und Erfolg beim Lernen und Entdecken!

Ihre Künstliche Intelligenz

Das ist doch jetzt so verkehrt nicht, oder? Na ja, wenn man von der Tatsache absieht, dass dieses Vorwort auf jede beliebige vhs passen würde. Ist das der Preis den wir für diese technischen Möglichkeiten zahlen müssen? Mit diesen und ähnlichen Fragestellungen setzen sich einige Angebote in diesem Programmheft auseinander. Und in weiteren vielfältigen Themenbereichen sind tolle Inhalte zu entdecken.Auch das ist ein Grund warum die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel dieses Mal ihren Fokus auf die eigene Region richten. Es gibt viel Interessantes, Neues, Schützenswertes und Lehrreiches, direkt vor der Haustüre. Hier spielen die Volkshochschulen ihre Stärke aus, weil sie die Möglichkeiten vor Ort kennen und regional eng vernetzt sind. Machen Sie sich auch auf ihre persönliche „Schatzsuche“ und finden ihren ganz persönlichen Kurs oder Vortrag. Dabei wünsche ich Ihnen von Herzen ganz viel Spaß und Freude. Ganz in echt. Bleiben sie kritisch und interessiert.

Ihr Frank Zellner
1. Bürgermeister Peißenberg

vhs WEILHEIM
AB SEITE 4

Admiral-Hipper-Passage 11
82362 Weilheim i. OB

Telefon: 0881 / 927 833 8
Fax: 0881 / 927 833 0
info@vhs-weilheim.de
www.vhs-weilheim.de

vhs PENZBERG
AB SEITE 50

Friedrich-Ebert-Str. 9a
Rathauspassage
82377 Penzberg

Telefon: 08856 / 36 15
Fax: 08856 / 93 23 88
info@vhs-penzberg.de
www.vhs-penzberg.de

vhs PEISSENBERG
AB SEITE 90

Hauptstraße 116
im Rigi Center
82380 Peißenberg

Telefon: 08803 / 690-400
Fax: 08803 / 690-800
vhs@peissenberg.de
www.vhs.peissenberg.de

Sprachen

Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der passende ist?

Kostenloser Sprachtest unter: www.vhs-pfaffenwinkel.de/service/sprachen-lernen-an-der-vhs

Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:
– transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
– gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
– Ihre Sprachkentnisse sind Europaweit vergleichbar
– aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
– grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
– Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Information zu unseren Sprachkursgebühren

Unsere Sprachkurse finden in der Regel an 10–15 Terminen à 90 Minuten statt. Wir möchten Sprachkurse ermöglichen, nicht absagen:
Wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, entscheidet die Kursgruppe am zweiten Kurstermin anhand der Gebührentabelle gemeinsam, wie viele Kurseinheiten belegt werden. Dies sichert den Bestand der Lerngruppen (auch in weiter fortgeschrittenen Kursen).

Niveaustufen

A1 A2 B1 B2 C1 C2

	Ich kann zum Beispiel:	
A1 Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestikauf einfachste Weise ausdrücken.	☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen ☐ einfache Fragen stellen und beantworten ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen	☐ eine kurze Notiz schreiben ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern ☐ einiges verstehen
A2 Ich kann mich im Alltagzurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	☐ etwas zum Essen und zum Trinken bestellen ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)	☐ eine kurze Notiz schreiben ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern ☐ einiges verstehen
B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird ☐ persönliche Briefe schreiben	☐ einen einfachen Zeitungs artikel verstehen ☐ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen
B2 Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.	☐ mich aktiv an längeren Geprächen beteiligen ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen	☐ gewöhnliche Geschäfts briefe schreiben ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	☐ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren ☐ komplexe Sachverhalte darstellen ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben	☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen ☐ Tageszeitungen, Fachzeitschrif ten und literarische Texte lesen
C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.	☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken ☐ mich mühelos an allen Gesprächen und ☐ Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen	☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben ☐ Literatur- und Sachbücher lesen ohne Schwierigkeiten ☐ gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen

vhs Volkshochschule Peißenberg e.V.

mit den Kursorten
- Hohenpeißenberg
- Oberhausen
- Huglfing

Grußwort ... 3
Inhaltsverzeichnis vhs Peißenberg ... 90
Informationen vhs Peißenberg ... 91
Stadtplan/ Kursräume ... 92
Anmeldeformular ... 93
AGBs / Impressum / DSGVO ... 128

Gesellschaft und Leben

Internationale Politik ... 94
Heimatgeschichte ... 94
Ehrenamtliches Engagement ... 95
Wirtschafts- und Finanzfragen ... 95
Allgemeine Rechtsfragen ... 96
Nachhaltig leben ... 97
Pädagogik / Erziehung / Familie ... 98
Persönlichkeitsentwicklung ... 99
Länder- und Heimatkunde ... 100
Naturwissenschaften ... 104
Digitale Teilhabe ... 105

Kultur und Gestalten

Tanz ... 106
Kunst / Kunstgeschichte ... 107
Malen / Zeichnen ... 107
Töpfern ... 107
Textiles Gestalten ... 108

Gesundheit

Erste Hilfe ... 108
Effektive Selbstverteidigung ... 109
Entspannung / Stressbewältigung ... 109
Klangreise / Alexandertechnik ... 109
Yoga ... 109
Taiji Chan / Qigong / Feldenkrais ... 110
Bewegung / Fitness ... 112
Starker Rücken / Pilates ... 113
Zumba / Beckenboden / Gymnastik ... 114
Bogenschießen ... 114
Aquafitness ... 116
Gesundheitsvorträge / Gesundheitspflege ... 116
Essen und Trinken / Ernährung ... 117

Sprachen

Europäischer Referenzrahmen ... 76
Chinesisch ... 118
Englisch ... 118
Französisch ... 119
Italienisch ... 119
Neugriechisch ... 120
Spanisch ... 120

Beruf und EDV

Dozentenseminare ... 121
Datenschutz / Chat GPT ... 122
Smartphone / Tablet ... 122
Web ... 122
Social Media ... 122
Digitale Bildbearbeitung / Mediengestaltung ... 122
Navigation ... 124

Junge vhs / vhs Spezial

Junge vhs ... 125
vhs Spezial ... 127
Kinderkino ... 127

Tel. 08803 690-400 • vhs@peissenberg.de

Liebe Leserschaft,

wir freuen uns Ihnen auch im neuen Jahr 2024 wieder ein buntes und vor allem vielfältiges Programm anbieten zu können. Schön dass Sie „reinschauen".

Wir haben unter dem Semestermotto
#regional – vielfältig & nah,
wieder zahlreiche Kurse, interessante Vorträge und Veranstaltungen für Sie organisiert. In unserem wunderschönen Landkreis ist es tatsächlich oft nur ein kleiner Schritt um Neues entdecken zu können. Wir möchten das Motto auch im Sinne von Nachhaltigkeit verstanden wissen. Wie wäre es z.B. mit einem Vortrag über Honigbienen? Ein regionales Angebot, so wie wir es vorhalten können, hilft auch dem Klima. Übrigens. Wir sind beim Klimafrühling Oberland dabei! Schauen Sie doch gerne mal auf www.klimafrühling.com. Viel Spaß beim Lesen!

Homepage
Aktuell arbeiten wir daran die Internetseiten der einzelnen Volkshochschulen im Verbund zusammenzuführen. Folgen Sie uns auf unsren Kanälen im Internet oder abonnieren Sie unseren Newsletter um immer auf dem aktuellsten Stand zu sein.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Haben Sie Vorschläge für Kurse, die wir noch anbieten könnten? Fehlt Ihnen ein bestimmtes Angebot? Dann schicken Sie uns gerne Ihre Vorschläge an vhs@peissenberg.de oder unsere Social-Media Accounts. Vielleicht finden Sie Ihre Idee bald als Kursangebot im nächsten Semesterprogramm wieder.

Kursleiter/in werden
Sie überlegen selbst Kurse durchzuführen und sind entsprechend qualifiziert? Wenn Sie diesen über die vhs anbieten, können Sie sich komplett auf den Inhalt konzentrieren, wir übernehmen die notwendige Organisation. Sie haben außerdem die Möglichkeit unsere Räume zu nutzen. Mit einer Auflage von ca. 20.000 Programmheften und der Kursbuchungsmöglichkeit im Internet erreichen Sie einen großen interessierten Teilnehmerkreis.

„Volkshochschulen im Pfaffenwinkel"
Die Volkshochschule Peißenberg ist Mitglied im Verbund „Volkshochschulen im Pfaffenwinkel" Wir kooperieren mit den benachbarten Volkshochschulen in Weilheim, Penzberg, Schongau und Peiting als "Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel". Besuchen Sie gerne unsere gemeinsame Homepage. Sie finden dort auch alle Veranstaltungen des Verbundes zum Thema Verbraucher-bildung gesammelt: www.vhs-pfaffenwinkel.de

Das vhs-Team Peißenberg

Sigrid Halbritter – Verwaltung
Marco Sailer – Leitung
Ariane Schnitzler – Verwaltung (v.l.n.r.)

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Besuch!

Öffnungszeiten und Buchung
Geschäftsstelle der vhs Peißenberg
Hauptstr. 116 (Rigi Center, Westflügel)
Eingang Ecke Sulzer Straße
82380 Peißenberg
vhs@peissenberg.de
Telefon: 08803 690-400, Fax: 800
Geschäftszeiten:
wochentags von 09.00 – 12.00 Uhr
donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle in der Regel geschlossen und es finden keine Kurse statt, es sei denn es ist explizit angegeben.

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Anmeldungen sind jederzeit möglich:
- online auf www.vhs.peissenberg.de
- per E-Mail an vhs@peissenberg.de
- telefonisch unter 08803 690400
- persönlich zu den Öffnungszeiten
- per Fax / Anmeldeformular im Heft

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich ist!
Schüler, Studenten, Menschen die durch Behinderungen eingeschränkt sind und Personen ohne Arbeitsstelle erhalten für einzelne Kurse eine Ermäßigung bei Vorlage entsprechender Nachweise.

Der Verein
Vorstand und Verwaltung der Volkshochschule Peißenberg e.V.
1. Vorsitzende: Karin Leibold-Streicher
2. Vorsitzender: 1. Bgm. Frank Zellner
3. Vorsitzender: Maximilian Maar
Kassiererin: Sabine Gerold
Schriftführerin: Sigrid Halbritter
Beisitzerin f. TN: Ursula Gallmetzer
Beisitzer f. KL: Herbert Unter

Mitgliedschaft im Verein
Mitglieder des vhs Peißenberg e.V. erhalten einmal im Jahr Ermäßigung in Höhe der Hälfte des Jahresbeitrages, der 10 Euro beträgt. Des Weiteren sind alle Mitglieder mit einer Basis-Haftpflichtversicherung bei allen Kursteilnahmen versichert.

Social Media
Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:

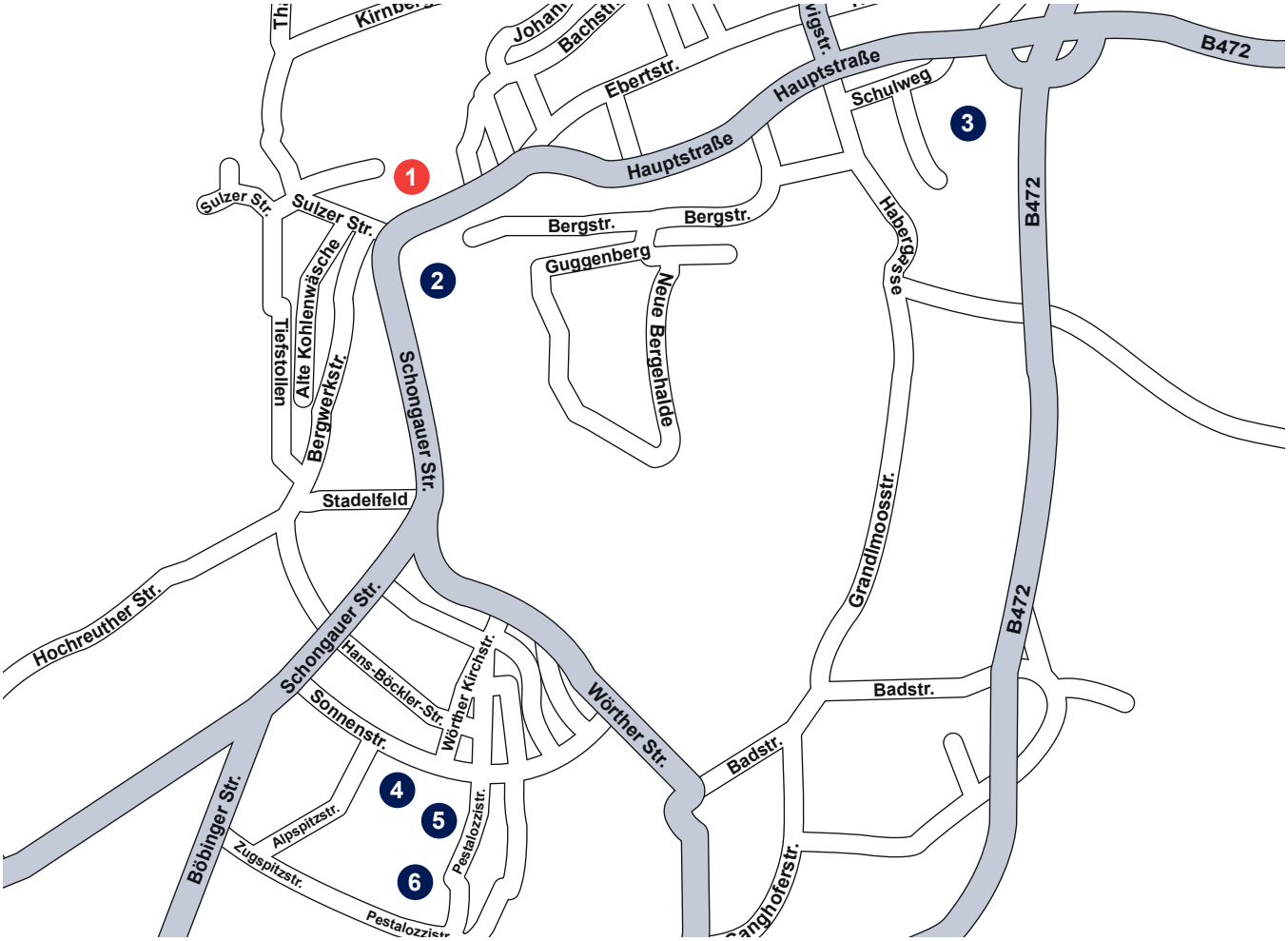
vhspeissenberg

vhs.peissenberg

Immer gut informiert sind Sie mit unserem Newsletter. Melden Sie sich einfach auf unserer Homepage an. Dort finden Sie auch unser Newsletterarchiv.

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen."
(Astrid Lindgren)

vhs Volkshochschulen im Pfaffenwinkel
Peißenberg, Peiting, Penzberg, Schongau, Weilheim



1 vhs
Geschäftsstelle
und Kurszentrum
Hauptstr. 116
(Rigi Center)

2 Max-Biller-Haus
(Bücherei-Gebäude)
Schongauer Str. 2

3 Grundschule St. Johann
Schulweg 2
(Eingang Rückseite)

4 Staatl. Realschule
Sonnenstr. 29

5 Josef-Zerhoch-
Mittelschule
Pestalozzistr. 2

6 Schwimmbad
Rigi Rutsch'n
Pestalozzistr. 8

Weitere Kursorte

Haus der Vereine
Nordstraße 1
Hohenpeißenberg

HOP –
Sozialer Treff
im Schächen
Hauptstraße 39
Hohenpeißenberg

Rathaus
Oberhausen
Schulstraße 1
Oberhausen

Dorfgemeinschaftshaus
Ringstraße 34
Huglfing

Gesellschaft und Leben

Internationale Politik

QA101-100
Neu

Der Nahost-Konflikt – Ein aktueller Vortrag

Am 7. Oktober 2023 hat die radikalislamische Terrorgruppe Hamas vom Gazastreifen aus Israel mit Raketen beschossen. Es gab bisher über tausend Tote und mehrere Tausende Verletzte auf beiden Seiten. Der Terror der Hamas richtete sich mit Massakern insbesondere und gezielt gegen die israelische Zivilbevölkerung. Zudem verschleppte die Hamas mehr als 200 Menschen als Geiseln. Der Terror der Hamas bedeutet den Beginn eines weiteren Krieges im Nahen Osten. Israel hat als Reaktion auf die Terrorattacke eine massive Militäroperation gegen den von der Hamas kontrollierten Gazastreifen begonnen. Die Folgen des Terrors der Hamas für Israel, für die palästinensische Zivilbevölkerung, unter der es bereits Tausende Tote gibt, sowie für den Nahen Osten insgesamt sind noch nicht absehbar. Sie erhalten einen Überblick über Konfliktursachen und Konfliktdimensionen. Im Vortrag werden die wichtigsten Streitfragen erklärt und wir werfen einen Blick auf den bisherigen Friedensprozess und die aktuelle Situation. Jochen Zellner ist stellvertretender Akademieleiter des Vereins Europäische Akademie Bayern e.V.

Jochen Zellner
Mo. 18.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 5,-

QA101-200C
#regional

Über Heimat reden

Der Begriff „Heimat" ist in aller Munde und jedem bekannt. Allerdings wird sich nicht immer genug Zeit genommen, über „Heimat" zu sprechen und nachzudenken. Dies soll sich mit „über Heimat reden" ändern. Nach einem kurzen Impulsvortrag des Kreisheimatpflegers Jürgen Erhard sind alle Teilnehmenden eingeladen, über die „Heimat" und das Heimatgefühl zu philosophieren und zu diskutieren. In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Jürgen Erhard,
Kreisheimatpfleger
Mo. 29.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube,
Marienplatz 2
Gebührenfrei

QA101-204

Mein Peißenberg: Das Archiv

Das Archiv des Marktes Peißenberg im Max-Biller-Haus ist eine Schatzkammer für die Geschichte unseres Ortes. In den Regalen befinden sich Dokumente aus vielen Jahren, die einen einzigartigen Einblick in die Entwicklung des Ortes geben. Kennen Sie schon Sissis echten Bademantel? Während der Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Gründung von Peißenberg, Sie sehen auch originale Urkunden, Akten und Fotos, die Sie sonst nirgends zu sehen bekommen. Die Führung dauert etwa 1,5 Stunden. In Kooperation mit der Marktgemeinde Peißenberg.

Christine Marksteiner
Fr. 19.04., 16.00 – 17.30 Uhr
Max-Biller-Haus, Marktarchiv,
Schongauer Straße 2
Gebührenfrei

QA102-100D
Online

Das europäische Parlament – Wahl und Funktion

Im Juni 2024 finden die Wahlen zum 10. Europäischen Parlament statt. Die Veranstaltung skizziert das – häufig leider unbekannte – politische System der Europäischen Union. Sie zeigt, wie das Europäische Parlament strukturiert ist, welche Funktionen ihm im Rahmen des politischen Systems zukommen und führt in das Wahlsystem ein. Ebenso wird nach der Rolle des Internets und der sozialen Medien bei der Information über die Parlamentsarbeit sowie im EU-Wahlkampf gefragt. In Kooperation mit der vhs Südost.

Martin Schneider
Do. 02.05., 18.30 – 20.30 Uhr
€ 9,-

QA102-200
Neu

Reichsbürger und Selbstverwalter – harmlose Spinner oder gefährliche Extremisten?

Die Bayerische Informationsstelle gegen Extremismus (BIGE) engagiert sich aktiv für die Förderung von Wissen und Bewusstsein im Bereich Extremismus. Der Vortrag zum Thema "Reichsbürger und Selbstverwalter" behandelt eine äußerst wichtige und aktuelle Problematik im Kontext von Sicherheit und Gemeinschaft. Dieser Vortrag zielt darauf ab, die Anwesenden für die Gefahren von Extremismus zu sensibilisieren und Strategien zur Prävention und Bekämpfung dieser Tendenzen zu diskutieren. Vortragsinhalt: Begriffsdefinition und Hintergrund; Aktuelle Entwicklungen, Gefahrenpotenzial und Risiken, Präventive Maßnahmen und Handlungsempfehlungen. Der Vortrag soll die Teilnehmer dazu anregen, sich bewusst mit dem Thema auseinanderzusetzen und extremistische Tendenzen frühzeitig zu erkennen und zu bekämpfen.

Ralf Hermle
Do. 11.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
Gebührenfrei

QA102-300C

Das George C. Marshall Center

Diese deutsch-amerikanische Bildungseinrichtung in Garmisch-Partenkirchen, die unter der Trägerschaft der Vereinigten Staaten von Amerika und der Bundesrepublik Deutschland steht, ist seit ihrer Gründung 1993 weltweit einzigartig und hat Modellcharakter. Sie feierte 2023 ihr 30-jähriges Bestehen. Nach einer Einführung in die Arbeitsfelder und Arbeitsweise des Marshall Centers werden die einzelnen Ausbildungsprogramme erläutert. Eine Diskussion über die Herausforderungen heutiger Sicherheitspolitik kann sich anschließen. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise auf unserer Homepage! Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis! Anmeldeschluss und Termin entnehmen Sie bitte der Homepage www.vhs-gap.de. Vielen Dank. In Kooperation mit der vhs Garmisch.

Stabsfeldwebel Mark Winkler
Termin wird noch bekannt gegeben –
Info auf unserer Homepage
Treffp.: Marshall Center, Gernackerstr. 2,
Garmisch-Partenkirchen
€ 5,-

QA102-310C

Die NATO School in Oberammergau

Die NATO School Oberammergau wurde 1953 gegründet und feiert somit dieses Jahr bereits ihr 70-jähriges Bestehen. Die Ausbildungseinrichtung liegt am Fuße des Laber. Bei einem Vortrag mit Führung erhalten Sie interessante Einblicke in dieses internationale Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung unter Nennung Ihres Namens, der Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit. (Diese Daten leiten wir vorab an die NATO School weiter.) Bitte halten Sie zu Beginn der Führung Ihren Personalausweis für die Einlasskontrolle bereit. Einen Anfahrtsplan mit Parkmöglichkeit schicken wir Ihnen

vorab per E-Mail zu. Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis. Anmeldeschluss: 13.03.2024! In Kooperation mit der Volkshochschule Garmisch.

Hauptmann Christoph Brückner
Do. 21.03., 18.00 – 20.00 Uhr
Treffp.: NATO Schule,
Am Rainenbichl 54, 82487 Oberammergau
€ 5,-

Ehrenamt

QA102-600C
Stark im Ehrenamt: Eigene Potentiale erkennen

Auch im Ehrenamt stehen Sie oft vor neuen Herausforderungen oder Aufgaben, wie z.B. bei einer Präsentation, bei einem Vortrag oder Gespräch. Nähere Informationen finden Sie bei der vhs Weilheim unter der Kursnummer QE102-601.

Kerstin Kuner, Coach und Trainerin
ab Do. 07.03., 17.30 – 20.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
Gebührenfrei

QA102-601C
Stark im Ehrenamt: Grenzen setzen

Anderen zu helfen, ohne sich dabei selbst zu überfordern, ist eine wichtige Grundlage für ein erfüllendes Engagement. Stattdessen: Nähere Informationen finden Sie bei der vhs Weilheim unter der Kursnummer QE102-600.

Nikola Richter,
Kommunikationstrainerin, Beraterin
Mi. 15.05., 17.30 – 20.30 Uhr
Bürgerbahnhof Penzberg
Gebührenfrei

Wirtschaft und Finanzen

QA103-100D
Online

Finance Monday: ChatGPT statt persönlicher Berater?

Onlinebanking und Versicherungen über das Internet versprechen der Kundschaft deutliche Kostenersparnisse und zeitliche Flexibilität. Auch die Finanzbranche erhofft sich durch den Einsatz von ChatGPT & Co. Einsparungen bei Personalkosten. Doch viele Menschen wollen auf eine persönliche Ansprache nicht verzichten. Zudem mehren sich im Verbraucherschutz Beschwerden über Onlinebanken, die im Ernstfall nicht erreichbar sind. Welche Möglichkeiten haben Verbraucherinnen und Verbraucher? In Kooperation mit der vhs Südost.

Ulrich Lohrer
Mo. 06.05., 19.00 – 21.00 Uhr
Gebührenfrei

Schon gewusst?

Vor der Frankfurter Börse stehen sie. Ein Bulle und ein Bär. Haben Sie sich auch schon mal gefragt, was das denn mit der Börse zu tun hat? So schwierig ist es gar nicht. Die Tiere stehen für die Erwartungshaltung der Marktteilnehmer und das damit verbunden auf und ab. Der Stier, dem Optimismus zugeschrieben wird, stößt mit den Hörnern von unten nach oben, wohingegen der Bär mit der Pranke nach unten schlägt. Und noch eine Eselsbrücke: Wenn Sie auf die Rückenform der Tiere schauen, sehen sie bei dem Bullen eine von vorne nach hinten aufsteigende Kurve und beim Bären das genaue Gegenteil. So bezeichnet dann auch der Bullenmarkt (oder Hausse) einen Anstieg der Kurse und der sogenannte Bärenmarkt (oder Baisse) eine sinkende Kurve. Tierisch einfach, oder?

QA103-101D
Online

Aktien – eine Alternative zu Mini-Zinsen

Viele Privatanleger:innen parken trotz „Mini-Zinsen“ ihr Geld auf Konten und Festgeldern, weil sie „keine Alternativen“ sehen. Dabei gibt es eine gute Möglichkeit, auch in diesen Zeiten sein Geld zu mehren: An der Börse! Mit dem nötigen Wissen ausgestattet ist das Risiko beherrschbar und die Chancen überwiegen. Oft ist es einfach die Auswahl der „richtigen Aktien“, die den Erfolg ausmachen. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Johann Kreilinger
Mi. 06.03., 19.00 – 19.45 Uhr
€ 5,-

QA103-102
Neu

Kostenfalle Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Steuern managen

Über die neue Grundsteuer und der Neubewertung von Immobilien bei der Schenkungs- und Erbschaftssteuer soll Eigentum stärker besteuert werden. Vor allem aber drohen zusätzliche Kosten für den Klimaschutz. Die EU-Kommission führt energetische Mindeststandards für Gebäude ein: Wer Eigentum hat, muss mit Sanierungsaufwendungen rechnen, unsanierten Immobilien drohen Preisabschläge. Der Vortrag zeigt, welche Immobilien betroffen sind, welche Maßnahmen wie viel kosten und welche davon staatlich gefördert werden. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Ulrich Lohrer
Mo. 13.05., 18.30 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 5,-

QA103-103
Neu

Schockanrufe und Trickbetrüger – Wie schütze ich mich davor?

Der Kriminalhauptkommissar Simon Bräutigam informiert über die neuesten Betrugsmaschen, denen jeder zum Opfer fallen kann. Das Telefon oder die Türklingel läutet, eine E-Mail kommt an. Oft sind die Nachrichten schockierend und setzen einen unmittelbar unter Druck. Damit rechnen die skrupellosen Betrüger. Ständig wird das Vorgehen variiert und abgewandelt. Wie können Sie sich schützen? Wie misstrauisch sollte man sein? Keiner muss sich schämen auf einen gemeinen Trick hereingefallen zu sein. Die Täter*innen wissen, auf welche Botschaften man besonders schnell reagiert. Eine Informationsveranstaltung mit anschließender Diskussionsmöglichkeit zu einem hochaktuellen Thema.

Simon Bräutigam, Kriminalhauptkommissar
Mi. 05.06., 16.00 – 18.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
Gebührenfrei

QA103-104 Neu
Zivilcourage im Alltag

Was tue ich wenn ich eine Situation beobachte, in der ich helfen muss? Wie schütze ich mich ausreichend selbst und wie kann ich andere Menschen dazu bringen mir und anderen beizustehen? Was unternehme ich wenn Mitmenschen in Not sind? Schnell kann man in der Öffentlichkeit in Überforderungssituationen geraten und nicht jede gut gemeinte Handlung ist auch empfehlenswert. Am Schlimmsten ist es jedoch nichts zu tun. Wie kann man sich präventiv auf solche Situationen einstellen? Dieser Vortrag richtet sich an alle Altersgruppen.

Simon Bräutigam, Kriminalhauptkommissar
Mi. 15.05., 16.00 – 18.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
Gebührenfrei

QA103-110C Neu
Die selbstgenutzte Immobilie im Alter? Teilverkauf, Verrentung, Verkauf oder Darlehen?

Ein Thema, das viele Fragen aufwirft: Welche Möglichkeiten gibt es aus der selbstgenutzten Immobilie Geld zu machen? Welche Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) bieten die am Markt angebotenen Möglichkeiten? Welchen Einfluss haben Emotionen auf die Entscheidungsfindung und aufs Tun und wie werden die von Produktanbietern ausgenutzt? Wo liegen Fallen? Wie kommt man zu seiner individuellen Entscheidung mit „gutem Gefühl" und wie findet man den richtigen, seriösen Berater/ Produktanbieter? Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mi. 17.04., 15.30 – 18.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I, Weilheim
€ 5,-

QA103-111C
ArbeitnehmerInnen vor der Rente

Die Zeit bis zur Rente ist nur noch ca. 10 Jahre oder der Rentenantrag steht unmittelbar bevor. Was ist zu beachten, welche Entscheidungen sind zu treffen? Was bedeutet Vorruhestand, Rente mit 63, langjährig versichert oder Flexirente im konkreten persönlichen Beispiel? In diesem Kurs werden die Grundlagen geklärt und an konkreten Beispielen die individuellen Möglichkeiten mit Vor- und Nachteilen besprochen. Der Referent geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
ab Mi. 17.04., 19.30 – 22.00 Uhr, 2x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock, Weilheim
€ 10,-

QA103-252C
Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System
(Teil 1)

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Fortsetzen können Sie diesen Abend mit dem Kurs QC103-253. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Weitere Informationen im Programmteil der vhs Penzberg.

Paulina Lolov, Dipl. Phys.
Mi. 24.04., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

QA103-253C
Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System
(Teil 2)

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten, die im Kurs „ETFs Einführung – Teil 1" vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden. Weitere Informationen im Programmteil der vhs Penzberg.

Paulina Lolov, Dipl. Phys.
Do. 02.05., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

QA103-255C
Was tun mit dem Riester-Vertrag

Zwanzig Jahre nach ihrer Einführung steht die Riester-Rente vor dem Aus. Zu teuer, zu renditeschwach und ineffizient, das sind die Kritikpunkte. Was also tun mit dem bestehenden Riester-Vertrag? Im Koalitionsvertrag wurde 2021 der Bestandsschutz für bestehende Riester-Verträge ausdrücklich zugesichert, daher müssen sich Altersvorsorgesparer um die zukünftige Förderung ihrer Verträge wohl erstmal keine Sorgen machen. Eine regelmäßige kritische Überprüfung des Riester-Vertrages hinsichtlich Kosten, Rendite und Rentenhöhe ist dennoch sinnvoll. Die möglichen Optionen sind: Weitersparen, stoppen, Anbieter wechseln oder sogar kündigen. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Susanne Gelbmann,
Beratungsstellenleiterin,
Diplom Ökonomin und Versicherungs- und Altersvorsorgeberaterin beim VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Do. 25.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

Recht

QA103-500
Immobilien vererben oder verschenken

Immer mehr Personen befassen sich mit dem Thema Vermögensnachfolge. Oft stellt sich dann die Frage, ob Immobilien und andere Wertgegenstände erst beim Tod des jeweiligen Eigentümers durch Erbschaft oder bereits lebzeitig übertragen werden sollten. Viele wollen zudem mit „warmer Hand" übergeben. Der Dozent erläutert, welche Vor- und Nachteile bei einer lebzeitigen Übergabe von Immobilienvermögen bestehen und welches Steuersparpotential in solchen Gestaltungen stecken kann. Dabei geht der Dozent auch auf Themen wie Nießbrauch, Leibrente und Rückforderungsklauseln ein.

Maximilian Maar,
Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht
Mi. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 10,-

QA103-501

Testamente für Alleinstehende
und kinderlose Ehegatten

Alleinstehende und kinderlose Ehegatten stellen in der heutigen Zeit einen nicht zu unterschätzenden Anteil der Gesellschaft. An eine Errichtung einer letztwilligen Verfügung und eine damit verbundene ordentliche Vorsorgeplanung wird in diesen Personengruppen kaum gedacht. Zumeist wohl, weil Kinder und damit sehr nahestehende Verwandte nicht vorhanden sind. Gerade bei diesen Personen kann eine kluge und vor allem vorausschauende Nachlassplanung aber insbesondere Steuernachteile sowie Streit unter Angehörigen vermeiden. Auf welche Besonderheiten es Acht zu geben gilt und welche Möglichkeiten hierfür zur Verfügung stehen wird im Vortrag vorgestellt.

Maximilian Maar,
Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht
Mi. 21.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 10,-

Nachhaltig leben

QA104-101O #regional

Klimafrühling: Rotwild und Heidelbeeren – Führung über den Kreilhof

Auf insgesamt 24 Hektar Gehegefläche leben auf dem Kreilhof drei Rotwildrudel. Hierfür nutzt der Demonstrationsbetrieb des Programms „Ökologischer Landbau" des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die landschaftlichen Gegebenheiten optimal. In den Wildgehegen wird ein weitgehend geschlossener Nährstoffkreislauf verwirklicht. Betriebsschwerpunkt ist die ökologische Wildhaltung. Doch auch die Blütenpracht der Staudengärtnerei kann bewundert werden. Auf dem Hof leben auch Bienenvölker und Hühner mit reichlich Auslauf. Bei einer Führung durch den Betrieb geht es um die ökologische Ausrichtung der Herstellung sowie um die Direktvermarktung der Produkte. Als Besonderheit kultiviert der Hof Kulturheidelbeeren zum Selberpflücken. Auch dieser Teil des Kreilhofs kann besichtigt werden (ca. 2 km Entfernung). Eine Veranstaltung im Rahmen des Klimafrühlings Oberland.

Leonhard Spatz
Sa. 20.04., 10.00 – 12.00 Uhr
Kreilhof 6, 82386 Oberhausen
Gebührenfrei

Veranstaltungen zum Thema Energie

Die Verbraucherzentrale Bayern bietet auch dieses Jahr wieder zahlreiche interessante Vorträge rund um das Thema Energie an. Auf der Homepage der Verbraucherzentrale finden Sie kostenfreie Online-Vorträge zu Themen wie:

- E-Mobilität
- Heizungserneuerung ab 2024
- Energiekosten verstehen
- Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke
- Photovoltaik

https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/energie/veranstaltungen

verbraucherzentrale
Energieberatung

Balkonkraftwerk (Mini Photovoltaik)

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

Andreas Weischer
Gebührenfrei

QA104-110D Online
Di. 06.02., 19.30 – 21.00 Uhr

QA104-111D Online
Di. 16.04., 19.30 – 21.00 Uhr

Wärmepumpe, günstige Alternativen

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt – bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. Unter anderem beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)? Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik? Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung? In Kooperation mit der vhs Straubing.

Andreas Weischer
Gebührenfrei

QA104-112D Online
Do. 22.02., 19.30 – 21.00 Uhr

QA104-113D Online
Di. 23.04., 19.30 – 21.00 Uhr

QA104-114D

Klimawandel und Mobilität

Der Kurs Klimawandel und Mobilität beleuchtet die aktuelle Situation der Klimaveränderung und zeigt auf, in welchem Kontext die Elektromobilität im Vergleich zu konventionellen Antriebssystemen zu sehen ist. Die Zusammenhänge zwischen Erderwärmung, Treibhausgasen und deren Verursachung werden verdeutlicht. Welche Rolle spielt die Politik hierbei? Wie wurden globale Interessen in nationale Strategien umgesetzt? Welche Rolle spielt der Verkehrssektor bei der Erreichung der Klimaziele? In Kooperation mit der vhs Straubing.

Paul Saxa
Do. 22.02., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 9,-

QA104-115D

Die deutsche Energiewende:
Möglichkeiten, Chancen und Folgen aus technischer Sicht

Die deutsche Energiewende umfasst die Umstellung der bisherigen Energiegewinnung auf erneuerbare Quellen. Welche ökonomischen und technologischen Herausforderungen kommen auf uns zu? Welcher tatsächliche Nutzen ist von Energiequellen wie Sonne, Wind, Wasser, Biomasse und Erdwärme zu erwarten? Dr. Dieter Huttenloher war viele Jahre in der Energiewirtschaft tätig. Er führt Sie sachkundig ins Thema ein und nimmt aus technischer Sicht Stellung zu aktuellen Diskussionen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Dr. Ing. Dieter Huttenloher
Di. 30.04., 18.30 – 20.00 Uhr
€ 9,-

QA104-116D Online

Die neue Macht der Künstliche Intelligenz – Fluch oder Segen?

Künstliche Intelligenz kann sowohl Wohlstand als auch Gefahr für die Menschheit bedeuten. Im Webinar wird auf den aktuellen Stand der Forschung zur Künstlichen Intelligenz eingegangen. Neben einigen technischen Beispielen werden auch zukünftige Entwicklungen diskutiert. Was ist Intelligenz und wie kann sie auf Maschinen übertragen werden? Wenn die Leistungen von Computern unsere Intelligenz übersteigen (sogenannte „Technologische Singularität"), Sind sie dann noch kontrollier- und abschaltbar? In Kooperation mit der vhs Oberland.

Dr. Günter Spanner
Mi. 15.05., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 10,-

QA104-117D Online

Die Technik der Elektrofahrzeuge

Heute steht die Technik im Fokus. Welche Bauteile sind im Vergleich zu Verbrennerfahrzeugen neu?
Welche Funktionen haben diese Bauteile? Technische Grundlagen zum Einschätzen von Fahrzeugdaten werden verständlich erläutert. Die technischen Vor- und Nachteile von konventionellen und elektrisch angetriebenen Fahrzeugen werden gegenübergestellt. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Paul Saxa
Do. 29.02., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 9,-

QA104-120 Neu

Klimafrühling: Vom Mondglas zum Wärmedämmglas

Aber warum ist Glas überhaupt durchsichtig?

Der Vortrag wird die Geschichte der Glasherstellung vom Mundblasverfahren bis zur industriellen Herstellung von hochwärmedämmenden Gläsern aufzeigen sowie auf viele bekannte und möglicherweise unbekannte Eigenschaften des Werkstoffs Glas eingehen. Moderne Wärmedämmgläser leisten heute einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Energiebilanz von Wohn- und Gewerbebauten. Die dabei wirkenden physikalischen Prozesse werden erklärt und auf die Herstellungsverfahren, teilweise unterstützt durch YouTube-Videosequenzen, eingegangen.

Hans Peter Hoheisel
Mo. 15.04., 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 8,-

QA104-150 Neu

Auswirkung des Klimawandels auf Mensch und Natur

unter besonderer Berücksichtigung der Vögel

Extremeres Wetter, zunehmende Hitze, Trockenheit und Niederschläge, Veränderungen der Jahreszeiten, all diese Folgen des Klimawandels wirken sich in der einen oder anderen Weise auf die Natur aus. Eine der am besten untersuchten Tiergruppen, die Vögel, eignet sich besonders gut diesen Wandel in der Natur zu belegen. So gibt es Vogelarten die vom Klimawandel profitieren aber auch andere, die sich nicht an die neuen Lebensbedingungen anpassen können und im Extremfall vom Aussterben bedroht sind.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Di. 04.06., 20.00 – 21.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 10,-

QA104-221C

Wieviel Ungehorsam verträgt das (gesellschaftliche) Klima?

Nicht zufällig geht im biblischen ebenso wie im griechischen Mythos, Erich Fromm zufolge, „die gesamte menschliche Zivilisation auf einen Akt des Ungehorsams zurück". Gehorsam ist zweifellos wichtig, er trägt zu Ordnung und Stabilität der Gesellschaften bei; ohne Ungehorsam aber stünde es schlecht um Innovationen, grundlegende Veränderungen, mit denen sich gerade westliche Kulturen in der Neuzeit hervorgetan haben. Angesichts des zunehmenden Desinteresses an der Klimakrise stellt sich die Frage nach dem Ungehorsam von neuem. Der Vortrag zielt dabei nicht auf juristische Spitzfindigkeiten, sondern bietet eine philosophisch-literarische Reflexion darüber, was ziviler Ungehorsam und Widerstand in dieser prekären Lage leisten können. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Prof. Dr. Ulrich Beil
Do. 18.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Seminarraum, 3. Stock
€ 10,-

Pädagogik / Erziehung / Familie

QA105-100D Online

Kids am Smartphone

Das erste Smartphone erhalten viele Kinder bereits im Grundschulalter oder spätestens in der weiterführenden Schule. Damit stehen den Kindern viele Möglichkeiten offen, die sie vermutlich noch nicht einschätzen können.

Der Vortrag zeigt Eltern verschiedene Möglichkeiten und Einstellungen, wie Kinderschutz auf Android-Smartphones funktionieren kann und wie Online-Aktivitäten im Blick behalten werden können. Wir werden uns unter anderem eine ausgezeichnete App für Kindersicherung anschauen. Im Vortrag wird anhand zweier Smartphones (aus Sicht der Eltern und der Kinder) gezeigt, was ausgewählte Apps leisten. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Matthias Weller
Di. 23.04., 18.00 – 21.00 Uhr
€ 36,-

QA105-101D Online

Vom Buchstaben zum Lesegenuss

Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken

In der heutigen Welt ist Schrift allgegenwärtig, und die Fähigkeit zu lesen ist von unschätzbarem Wert. Doch Lesen zu lernen ist keine einfache Sache. In jedem Lernprozess, und besonders beim Lesen, steht positive Motivation die entscheidende Rolle. Wie Sie Ihrem Kind helfen können mühelos lesen zu lernen, verrate ich Ihnen an diesem Abend. Es werden wertvolle Tipps und praktische, aber vor allem erprobte Ansätze präsentiert, um den Leseprozess zu unterstützen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Claudia Hartl-Blisse
Mi. 20.03., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 11,-

QA105-102D Online

Die ersten drei Lebensjahre – So gelingt eine sichere Bindung!

Für werdende und junge Eltern

Sie erwarten Ihr erstes Baby oder haben es gerade bekommen? Und fragen sich manchmal: Wie geht das jetzt mit dem „Eltern-Sein"? Wie kann ich die Entwicklung meines Babys fördern und eine gute Beziehung zu meinem Kind haben? Dieser Vortrag gibt viele Informationen und praktische Tipps. In Kooperation mit der vhs Südost.

Cecile Franz
Di. 09.04., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 11,-

QA105-103D Online

Elternzeit zu Ende und was jetzt?

Workshop für berufstätige Eltern

In diesem interaktiven Workshop haben Sie die Möglichkeit zu reflektieren, was Sie brauchen, um nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben zu starten. Neben den organisatorischen Dingen geht es vor allem um emotionalen Aspekte, die betrachtet werden dürfen, wenn es um das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie" geht. Der Workshop lädt durch systemische Fragestellungen zum Reflektieren ein. Somit haben Sie eine Möglichkeit persönliche Lösungsansätze zu finden und diese auch in die Tat umzusetzen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Lena Georgi
Do. 11.04., 17.00 – 19.00 Uhr
€ 11,-

QA105-104D Online

Das große Ja und das kleine Nein

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind

Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind erhält die Kraft auf beiden Seiten. Ein respektvoller Umgang ist der Türöffner für die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder. Falls es mal nicht klappt – bei falsch gewählten Worten, Zeitdruck oder Unausgeglichenheit – bringen wir das Ganze wieder ins Lot. Einfache aber sehr wirkungsvolle Anregungen werden besprochen. Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Alter von 2–8 Jahren. In Kooperation mit der vhs Südost.

Silvia Ziegler
Sa. 08.06., 14.00 – 15.30 Uhr
€ 11,-

QA105-201 Neu

Beratung für Schwangerschaftsfragen

Elternzeit, Elterngeld & Co.

Schwanger?... Neben der Freude besteht oft auch Unsicherheit, was zu tun ist. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten während der Schwangerschaft sowie den ersten Jahren nach der Geburt und erfahren, was zu tun ist. Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Welche rechtlichen und finanziellen Ansprüche haben werdende Eltern? Was bedeutet Elternzeit? Wie verhält es sich mit dem Arbeitsvertrag, wenn Elternzeit angemeldet wird? Es wird auf folgende Aspekte eingegangen: Mutterschutzfrist, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und Familiengeld, Sorgerecht, Entbindungsklinik, Nachsorgehebamme, Vorbereitungs-/Rückbildungskurs. Zeit für individuelle Fragen ist eingeplant.

Dipl. Sozialpädagogin(FH) Anika Schmidt
Fr. 12.04., 18.00 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 5,-

Persönlichkeitsentwicklung

QA106-100C Neu

Freuden meiner Kindheit – Erinnern mit Büchern, Spielen und Sprüchen

„Ich könnte stundenlang hinter meinen Büchern verschwinden." „Wir waren ständig draußen zum Spielen." „Ich weiß noch genau, was meine Mutter immer gesagt hat." So oder so ähnlich klingen Erinnerungen! Gemeinsam werfen wir einen Blick zurück in unsere Kindheit und Jugend. Wir tauschen uns aus über das, was uns Freude gemacht hat, womit wir uns gern beschäftigt haben, was uns begleitet hat. Dabei nutzen wir vielfältige Methoden aus der Biografiearbeit: Einfache Spiele, Kinderbücher, kleine eigene Texte, Bild- und Fotomaterial, gestalterische Ansätze u.v.m. Für den Kurs ist eine Mischung von Menschen verschiedenen Alters sehr willkommen. Sie benötigen lediglich ein bisschen Freude an der Erinnerung und dem Austausch mit anderen. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Barbara Willkomm
ab Di. 20.02., 19.00 – 21.00 Uhr, 32x, 14-tägig
20.02., 05.03., 19.03.
Heuwaage, Vortragsraum,
Seidlstr. 14, 82418 Murnau
€ 35,-

QA106-100D Online

Das erste Handy – Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

Fast 2 Millionen Kinder – viele davon bereits im Grundschulalter – sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Tatsächlich ist nicht die Frage, ob ein Kind mit Cybermobbing oder auch Kriminalität im Netz in Berührung kommt, sondern wann und wie es dann damit umgeht. Inhalte des Vortrages: Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Ab wann sollte ein Kind ein Handy bekommen? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind? In Kooperation mit der vhs Südost.

Petra Güvenc
Mi. 17.07., 20.00 – 21.30 Uhr
€ 11,-

QA106-101D Online

Grundsätze für einen guten Schlaf

Schlaf ist keine verschwendete Zeit – er ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben! Möchten Sie morgens voller Energie aufwachen? Aufnahme- und Leistungsfähigkeit steigern? Stress und Schlafstörungen in den Griff bekommen? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige. Der Vortrag will Sie informieren, inspirieren und mit konkreten Maßnahmen ausstatten, um die Qualität Ihres Schlafes zu verbessern. In Kooperation mit der vhs Oberland.

Katrin Felbermeir
Do. 07.03., 18.30 – 20.00 Uhr
€ 10,-

QA106-155C Neu

Entdecke Dich selbst

Einführung in die Praxis der Selbsterkundung

In diesen sechs Abenden wollen wir uns mit Achtsamkeit unserer inneren Erfahrung zuwenden. Wir haben gelernt, den größten Teil unserer Wahrnehmung auf die Außenwelt zu richten, und auf die Anforderungen, die diese an uns stellt. Dabei vergessen wir den Blick auf das, was uns am allernächsten ist: den Blick in unser Inneres. Weitere Informationen unter www.vhs.peissenberg.de bzw. im Programmteil der vhs Penzberg.

Keil Praxis
ab Mi. 06.03., 19.00 – 22.00 Uhr, 6x
Praxis Keil, Neuseebogen 5, 82347 Bernried
€ 120,-

QA106-510C

Online

Growth Mindset: Wachstumsdenken.

Wie unsere Gedanken über Erfolg oder Niederlage entscheiden

Kennen Sie Sätze wie die folgenden auch bei Ihrem Kind: „Das kann ich nie lernen“, „Mathe kann ich nicht, das kann meine Familie einfach nicht“? Damit sind Sie nicht alleine! In der Psychologie unterscheidet man zwischen zwei grundsätzlichen Haltungen (Mindsets) von Menschen: Growth Mindset (sich Neues zutrauen) und einem Fixed Mindset (Angst vor Fehlern, „Misserfolgen“). Weitere Informationen unter www.vhs-peissenberg.de oder im Programmteil der vhs Penzberg.

Silvia Abeltshauser, Zertif. Selbstbehauptungs- u. Resilienztrainerin
Di. 09.04., 20.00 – 21.30 Uhr
Onlinekurs
€ 10,-

QA106-512C

Wertschätzende Kommunikation

Kommunikation für mehr Verbindung

Wir Menschen sehnen uns danach, in einer guten Verbindung mit unseren Mitmenschen zu sein. Und stellen dabei immer wieder fest, dass es häufig „einfach“ an der Kommunikation scheitert. Finden Sie nicht auch? In diesem Seminar erlernen und trainieren Sie die Grundlagen für eine empathische und wertschätzende Kommunikation. Weitere Informationen unter www.vhs.peissenberg.de oder im Programmteil der vhs Penzberg.

Silvia Abeltshauser, Zertif. Selbstbehauptungs- u. Resilienztrainerin
ab Di. 25.06., 20.00 – 21.30 Uhr, 5x
Rathauspassage Penzberg, Raum 04
€ 89,-

Schon gewusst (Hashtag)

#regional – vielfältig & nah. Vielleicht sind sie über die Schreibweise von unserem Motto gestolpert. Wir verwenden darin ein sogenanntes Hashtag, welches durch das Nummernzeichen / Doppelkreuz dargestellt wird. Einfach übersetzt ist dies ein Mittel um Texte zu verschlagworten oder bestimmten Themengebieten zuzuordnen. In der Fülle an Informationen, die uns gerade auch über Soziale Medien erreicht, ist dies ein wichtiges Mittel um Themengebiete einzugrenzen und Suchen zu vereinfachen.
Würden wir beispielsweise diesen Text mit Hashtags ausstatten, könnte das so aussehen: #vhs #peissenberg #schongewusst #wissenswertes #programmheft #pfaffenwinkel

QA106-600

Das Elternhaus auflösen – wie es gut gelingen kann

Seit Jahren oder Jahrzehnten stehen die Filzlatschen am Eingang hinter der Tür, liegt der Hut auf der Garderobe oder die Fernsehzeitung neben dem bestickten Kissen auf dem Sofa. In Ihrem Elternhaus ist Ihnen häufig vieles noch sehr vertraut. Eines Tages ist es soweit, und Sie müssen Abschied nehmen. Vielleicht kann es in Etappen gehen, und die Eltern wollen sich erst einmal verkleinern; dann ist es leichter. Muss das Haus jedoch sofort aufgeben werden, kommt man in den Räumen, mit Möbeln und Erinnerungsstücken der Familiengeschichte noch einmal sehr unmittelbar in Berührung. Wie das Entrümpeln, Abschied nehmen und Auflösen gut gelingen kann, wollen wir an diesem Vortragsabend gemeinsam ausloten.

Katrin Crone,
Architektin, Feng Shui Beraterin
Fr. 26.04., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 18,-

QA106-601C

Online

Ausmisten und Entrümpeln – Wie und warum befreie ich mich von unnötigem Ballast?

Will Ihnen im Moment so Manches nicht gelingen, Sie können Zuhause nicht wirklich abschalten, geschweige denn gut schlafen? Oder Sie fühlen sich am Arbeitsplatz ausgelaugt und können nicht konzentriert arbeiten? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. Am Anfang bemerken wir noch Unstimmigkeiten. Nach kurzer Zeit jedoch haben wir uns an die Situation gewöhnt. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Räume unter diesen Gesichtspunkten einmal unter die Lupe zu nehmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann Frühjahrsputz Ihnen wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit wieder mehr Freude in Ihrem Leben Platz hat! In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Katrin Crone,
Architektin, Feng Shui Beraterin
Di. 05.03., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs
€ 16,-

Länder- und Heimatkunde

QA109-200

#regional

Stollenwanderung

am Hohen Peißenberg

Mit einem Kleinbus geht’s vorbei an den ehemaligen Bergwerksanlagen nach Hohenpeißenberg. Bei einer Befahrung des Hauptstollens erhalten Sie erste Einblicke ins Bergwerk. Dann wandern wir auf dem Stollenweg (Wegstrecke ca. 4–5 km) und erfahren Wissenswertes über die Geologie des Voralpenlandes und den ehemaligen Bergbau am Hohen Peißenberg. Im Tiefstollen Peißenberg wird eine bergmännische Sprengung simuliert. Anhand von Großexponaten und Filmmaterial erleben sie die Entwicklung des Peißenberger Bergwerks zu einen der leistungsstärksten Betrieben in Deutschland und Europa (Führungsdauer ca. 4 Std.). Im Anschluss an die Führung stärken wir uns bei einem kleinen Imbiss und Getränken. Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, warme Jacke, Stirn- oder Taschenlampe.

Thomas Weinfurtner
Sa. 27.04., 14.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Tiefstollen 5, Parkplatz
€ 28,- für Kinder / 6 bis 14 Jahre € 18,-

QA109-202

Sa. 06.07., 14.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Tiefstollen 5, Parkplatz
€ 28,- für Kinder / 6 bis 14 Jahre € 18,-

QA109-201

#regional

Murnauer Moos – von Bulten, Drischen und Köcheln

Vorbei am Ramsachkircherl, dem „Ähndl“, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, führt unsere Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie be“geistern“.“Eilige“ Teilnehmer können die Tour durch Weglassen des attraktiven Hochmoorteils auf 3 Std. verkürzen. Exkursion entfällt nur bei Sturm, Starkregen und Gewitter.

Helmut Hermann, Biologe
Do. 04.07., 09.30 – 14.45 Uhr
Treffpkt.: Murnau, gr. Wanderparkplatz
Murnauer Moos, Ramsachstr.
€ 16,-

QA109-204 #regional
Osterseen – einmalige Eiszerfallslandschaft

Am Südende des Starnberger Sees trifft man auf eine merkwürdige Ansammlung von Hügeln sowie größeren und kleineren Seen, entstanden am Ende der letzten Eiszeit durch liegengebliebene Toteisblöcke. Die Einmaligkeit dieser Landschaft spiegelt auch ihre Vielfalt wieder – tiefe Quellgumpen, intakte Uferbereiche, Moore, Streuwiesen und naturnahe Wälder auf den trockenen Hügeln. Zu Recht wurde hier 1981 ein Naturschutzgebiet von hohem Rang ausgewiesen. Vor oder nach der Exkursion besteht die Möglichkeit zum Baden. Exkursion entfällt nur bei Sturm, Starkregen und Gewitter.

Helmut Hermann, Biologe
Fr. 17.05., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: vor der Kirche in Iffeldorf
€ 11,-

QA109-207 #regional
Eiszeit – Landschaft am Gletscherrand
Endmoränenwälle bei Leutstetten

Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-Gletscher vor ca. 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterrassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials. Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen. Exkursion entfällt nur bei Sturm, Starkregen und Gewitter.

Maria Hermann, Dipl. Geologin
Fr. 05.07., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten
€ 11,-

QA109-209 #regional
Hardtwiesen – Blumenzauber zwischen feucht und trocken

Durch das kleinräumige Relief einer eiszeitlichen Drumlinlandschaft entstanden eng benachbarte Feucht- und Trockenbiotope. Auf engstem Raum finden sich hier erstaunlich viele Vegetationstypen des Alpenvorlandes – Halbtrockenrasen, Niedermoore und Hochmoore in verschiedenen Entwicklungsstufen. Deshalb gibt es hier eine außergewöhnliche Artenfülle mit vielen botanischen Raritäten. „Blumbesuch“ wurde im Mittelalter der Weidegang des Viehs bezeichnet. Die Reste dieses Blütenmeeres ehemaliger traditioneller Landwirtschaft haben sich hier dank intensiver Naturschutzbemühungen erhalten.
Exkursion entfällt nur bei Sturm, Starkregen und Gewitter.

Helmut Hermann, Biologe
Fr. 28.06., 14.15 – 17.00 Uhr
Treffp.: vor der Kirche in Bauerbach (5 km westlich Bernried)
€ 11,-

QA109-210C #regional
Auf der VIA DAMASIA zum Auerberg – Erlebniswanderung in Bernbeuren

Auf Teilen der VIA DAMASIA erkunden wir die 2000- jährige Besiedlungsgeschichte des Auerbergs. Zunächst wandern wir durch die geologisch interessante Feuersteinschlucht. Über den Ortsteil Prachtsried führt dann ein einsamer Pfad hinauf zu den Wallanlagen der römischen Siedlung. Schließlich erreichen wir oben die Wallfahrtskirche St. Georg. Nach kurzer Besichtigung und möglicher Turmbesteigung ist eine Einkehr geplant. Danach geht es weiter zum Aussichtspunkt Buffernandel. Von dort dann am Südhang über Helmer und Straß hinunter nach Bernbeuren, wo wir noch einen Blick in die kunstgeschichtlich bedeutsame Pfarrkirche St. Nikolaus werfen. Schließlich wandern wir zum Ausgangspunkt am Sportplatz zurück. Hinweise: Strecke: ca.12 km, 330 hm, reine Gehzeit ca. 4 Std. Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen. Wanderausrüstung und gute Schuhe sind notwendig. Jeder geht auf eigene Gefahr.

Bei unklarem Wetter beim Wanderführer anrufen. Mobil: 0160 979 349 55. / In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Thomas Echtler,
DWV- Wander- und Kulturführer
Sa. 11.05., 09.30 – 17.00 Uhr
Parkplatz an der Auerberghalle, Am Sportplatz 16, 86975 Bernbeuren
€ 13,-

QA109-211C #regional
Wanderung zum Wildflussrelikt Litzauer Schleife

Eine der schönsten Naturlandschaften Bayerns und daneben die letzte freie Fließstrecke des bayerischen Lechs, erleben wir bei dieser Wanderung. Wir starten hoch über dem Lech, am Aussichtspunkt Litzauer Schleife. Hier bekommt man einen Eindruck, wie imposant die Wildflusslandschaft am Lech vor dem Bau der zahlreichen Staustufen gewesen sein muss. Entlang von steilen Hangwäldern führt uns der schmale Weg schließlich hinab in die einstige Wildflussaue. Auf der Wanderung erfahren wir mehr über den besonderen Lebensraum eines Wildflusses und entdecken so manche Besonderheiten. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bei Bedarf Sonnenschutz, Wasser/Proviant mit. Bei Fragen können Sie mich unter folgender Nummer erreichen: +49 176 455 587 97. Ich freue mich auf Sie! In Kooperation mit der vhs Schongau.

Mathias Haunstetter
Fr. 07.06., 16.30 – 18.30 Uhr
Sportplatz Burggen, Schwarzkreuzstraße 21
€ 5,-

QA109-212C #regional
Gemütlicher Spaziergang entlang des Lechs

Nach einer kurzen Einführung wandern wir entlang der Lechleiten, im Schatten des Waldes, zur Heidewiese an der Schongauer Alm. Auf der Wanderung erfahren wir mehr über die Besonderheiten des einstigen Wildflusses, deren Flora und Fauna und über die Pflegemaßnahmen, um diese besonderen Lebensräume zu erhalten. Anschließend wandern wir wieder zurück zum Ausgangspunkt. Dauer: 2 – 3 Stunden (ca. 6 km Streckenlänge). Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, ggf. regenfeste Kleidung/Sonnenschutz, Proviant/Getränke mit. Bei Fragen können Sie mich unter folgender Nummer erreichen: +49 176 455 587 97. Ich freue mich auf Sie! In Kooperation mit der vhs Schongau.

Mathias Haunstetter
Fr. 28.06., 16.30 – 19.30 Uhr
Bootshaus am Lido, Lechuferstraße
€ 5,-

QA109-213C

#regional

Der Lech – wie ein Fluss seine Spuren hinterlässt

Sebastian Streitberger, Bildungsreferent für Wasser und Welterbe am Umweltbildungszentrum in Augsburg, nimmt Sie mit auf eine Spurensuche entlang des Lechs: Wie hat dieser Fluss die Menschen und die Natur an seinen Ufern beeinflusst? Wie machte dieser Fluss Augsburg zum Welterbe und vor welche Herausforderungen stellt er uns heute und in Zukunft? An Beispielen aus Augsburg, Schongau und anderen Lech-Anrainern erfahren Sie mehr zum Wandel des Lechs und seiner vielfältigen Rolle als Landschaftsarchitekt, Wirtschaftsfaktor und Lebensader. In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Sebastian Streitberger
Do. 29.02., 18.30 – 20.00 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
Gebührenfrei

QA109-214C

#regional

Besichtigung der Lechtalbrücke

Im November 1991 wurde die Lechtalbrücke zwischen Peiting und Schongau mit einer Gesamtlänge von 590 m fertiggestellt; die Höhe über dem Wasser beträgt max. 45 m, die Baukosten betrugen 22 Millionen DM. Bei dieser Führung befinden wir uns im Inneren der Lechtalbrücke, welche über eine Treppe zum Parkplatz aus erreicht wird. Auch im Inneren der Brücke müssen immer wieder Leitern bestiegen werden. Herr Wiedemann vom staatlichen Bauamt Weilheim gibt eine kurze Erläuterung zur Umfahrung Peiting -Schongau, ebenso zur Brückenkonstruktion: Baugrund, Unterbauten (Pfeiler, Widerlager) und Brückenüberbau. Ebenso zum Bauverfahren der Brücke im Vergleich mit anderen Bauverfahren sowie der Spannbetontechnik, die für den Bau der Lechtalbrücke Voraussetzung ist. Bitte mitbringen: Taschenlampe / In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dipl.-Ing. Andreas Wiedemann
Mi. 17.04., 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt:
Parkplatz Lechtalbrücke (Schongauer Seite)
€ 8,-

QA109-220

#regional

Führung Wessobrunn: Heilige Quellen, Geschichte und Kunst

Wessobrunn ist ein besonderer Ort: 3 heilige Quellen, an denen sich der Legende nach Himmel und Erde verbinden, ein uraltes Kloster mit schloßähnlichem Prälaten- und Fürstentrakt, Waldgeister im Tassilo-Jagdsaal... Nicht von ungefähr entstand hier ein Kloster, ein bedeutender Marienwallfahrts,- und Kunsthandwerkerort, dessen Geschichte bei einer ausgiebigen Klosterbesichtigung (insb. Prälatentrakt, Tassilosaal) und in der Pfarrkirche dargelegt wird. Vom markanten Römerturm geht es danach zur Mariengrotte, zur Tassilolinde, dem Brunnenhaus mit den hl. 3 Quellen sowie zur Kreuzbergkapelle.

Albin Völk,
AK Heimatforscher im Ammerseegebiet,
Vorstandsmitglied Wessofontanum
So. 17.03., 13.00 – 16.15 Uhr
Treffpkt.: Parkplatz im Klosterhof
Wessobrunn vor der Kirche
€ 16,-

QA109-230

#regional

Geschichtliche Wanderung am Schloßberg

zwischen Peiting und Schongau

Der strategisch günstige Schloßberg hoch über Peiting und dem Lech ist ein hochspannender geschichtlicher Ort. Auf einer Wanderung kommen wir an Stellen vorgeschichtliche Brandopferplätze, vermuteter Tempelbauten und noch sichtbarer Reste von Befestigungsanlagen vorbei. Der Sage nach sei er auch Wohnstatt dreier geheimnisvoller Frauen und Ausgangspunkt der „Wilden Jagd“ in den Rauhnächten. Nach einem Abstecher zum Schneckenbichl mit früh- und hochmittelalterlichen Abschnittsbefestigungen und einer abgegangenen Welfenburg geht es zurück über den malerischen Kalvarienberg vorbei an einer vorzeitlichen Siedlungsstätte und einem Hügelgräberfeld. Bitte gutes Schuhwerk tragen; bei Schlechtem Wetter entfällt die Wanderung; bei zweifelhafter Witterung bitte Nachfragen unter 08803/9770

Albin Völk,
AK Heimatforscher im Ammerseegebiet,
Vorstandsmitglied Wessofontanum
So. 14.04., 13.00 – 16.00 Uhr
Treffp.: Parkplatz Sonnenbichl
beim Kalvarienberg (Peiting)
€ 16,-

QA109-240

#regional

Mein Peißenberg: Radtour in die Vorgeschichte Peißenbergs

Über den alten Ortsteil Stamach mit Infos zur Geschichte des alten Dorfes Unterpeißenberg führt die ca. 10 km lange Radtour zu den bronzezeitlichen Hügelgräbern am Dornerbichl und weiter zu einem keltischen Hügelgräberfeld auf Peißenberger Flur. Unterwegs sowie bei zwei weiteren Hügelgräberfeldern erhalten Sie jede Menge Infos über hiesige archäologische Funde sowie zur Geschichte und Kultur der Kelten. Abschließend besichtigen wir noch das uralte Margarethenkircherl Grasla. Nur bei gutem Wetter möglich. Info bei zweifelhafter Wetterlage unter 08803/9770.

Albin Völk,
AK Heimatforscher im Ammerseegebiet,
Vorstandsmitglied Wessofontanum
So. 09.06., 10.00 – 13.00 Uhr
Treffp.:
Wanderparkplatz Fendter Str.,
Ortsausgang Ri. Paterzell
€ 16,-

QA109-400

#regional

Das Schwarzlaichmoor und sein Beitrag zum Natur- und Klimaschutz

Das Schwarzlaichmoor liegt zwischen Peiting und Hohenpeißenberg. Ungestörte Moore sind wichtige Kohlenstoffsenken und Refugien stark bedrohter Pflanzen und Tiere. Trotz schwerer Beeinträchtigung durch Entwässerung und Abtorfung finden sich hier noch viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten im Zentrum des Moores und den umliegenden Streuwiesen.

Bereits durchgeführte Maßnahmen wie größere Staumaßnahmen und Auflichtungen sollen zur Renaturierung und zum Erhalt von zumindest Teilgebieten dieses immer noch wertvollen Moores und dem Klimaschutz beitragen. Anmeldung mit Telefon und E.-Mail erforderlich (zwecks mögl. Terminänderungen) Bitte mitbringen: wasserfeste hohe Schuhe und wenn vorhanden Fernglas.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Sa. 30.03., 08.30 – 12.00 Uhr
Treffp.: Hohenbrand 35, Peiting
(Parkpl. Fa. Griesbeck)
€ 19,-

QA109-401 #regional

Pilzwanderung „Giftpilze, Speisepilze und Heilpilze“

Dreistündige Wanderung bei Peißenberg. Auf dieser Pilzwanderung erhalten Sie erste Einblicke in das Reich der Pilze und lernen, wie man Pilze richtig sammelt, wie man gängige Speisepilze sicher erkennt und welche giftigen Doppelgänger es gibt. Außerdem bieten die heimischen Wälder zahlreiche Arten von Heilpilzen. Lernen Sie die Einsatzbereiche für Ihre Gesundheit und freuen Sie sich auf den einen oder anderen Tipp zur praktischen Anwendung der Heilpilze, z. B. als Tee. Obwohl das Pilzwachstum nie vorzeitig bestimmt werden kann, dürfen Sie selbstverständlich einen Korb zum Sammeln mitbringen. Denn Pilze gibt es das ganze Jahr und einiges werden wir sicherlich finden können. Wie viel? Lassen Sie sich überraschen. Auf alle Fälle erwartet Sie eine spannende Exkursion mit viel Information über die heimische Pilzwelt. Mitzubringen sind der Witterung angepasste Kleidung, Pilzsammelkorb und Verständnis für die Natur. Hunde dürfen mitgeführt werden, jedoch nur an der Leine. Die Wanderung ist geeignet für Kinder ab 12 Jahren.

Thomas A. Zick,
Pilzsachverständiger der DGfM
(Deutsche Gesellschaft für Mykologie) /
Ruth Zick, Heilpraktikerin, Pilzberaterin der
BMG (Bayerische Mykologische Gesellschaft)
Di. 17.09., 14.00 – 17.00 Uhr
Kursort wird kurz vor Kursbeginn
bekanntgegeben
€ 20,-

QA109-402 #regional

Führung durch den einzigartigen Eibenwald

bei Paterzell

Auf dieser Führung durch den Paterzeller Eibenwald mit Angelika Haschler-Böckle, der Autorin des Buches „Magie des Eibenwaldes“, erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Eibe und weiterer dort wachsender Pflanzen. Sie erfahren Wissenswertes zur Botanik und Geschichte der Eibe, zur Mythologie und Heilkraft. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung und feste Schuhe achten!

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 13.04., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffp: Paterzell, Peißenberger Str. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 19,- , für Kinder bis 14 Jahre: € 9,-

QA109-405 Neu #regional

Mein Peißenberg: Das Lichtfilz, ein Moor vor dem Aus

Das Lichtfilz liegt zwischen dem Bahnhof Peißenberg Nord und Kugelsbühl. Der Torfkörper des Lichtfilzes ist durch Entwässerung und Torfabbau und nachfolgenden Fichtenanbau im letzten Jahrhundert bis auf wenige letzte Reste weitgehend zerstört. Trotz dieser massiven Beeinträchtigungen finden sich noch viele anderswo selten gewordene Tier- und Pflanzenarten in den kleinen Restgebieten des Moores und den umliegenden Streuwiesen. Maßnahmen zur Renaturierung des Moorgebietes wie größere Staumaßnahmen und Auflichtungen wären zum Erhalt dieses immer noch potentiell wertvollen Moorgebietes und zum Schutz des Klimas dringend notwendig und sinnvoll. Anmeldung mit Telefon und E-Mail erforderlich zwecks mögl. Terminänderungen. Bitte mitbringen: feste hohe Schuhe und wenn vorhanden Fernglas/Fernrohr.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Sa. 04.05., 08.30 – 12.00 Uhr
Treffp.:
Wanderparkplatz Bahnhof Peißenberg-Nord
€ 19,-

QA109-408 #regional

Vogelwelt am Zellsee

Die aufgelassenen und aktiven Fischteiche bieten vielen Vögeln eine Vielzahl von verschiedenen Lebensräumen. Gerne werden die Wasser- und Schlammflächen und das Schilf zum Ruhen, zum Brüten oder auf dem Durchzug als Zwischenstopp zur Nahrungssuche aufgesucht. Zu jeder Jahreszeit können am Wasser und in der Umgebung interessante Beobachtungen gemacht werden. Mit etwas Glück können u.a. Kiebitz, Bruch- und Waldwasserläufer oder auch ausgesprochene Seltenheiten wie der Fischadler oder der Purpurreiher beobachtet werden. Wegen möglicher witterungsbedingter Änderungen bitte Telefonnummer und E-Mail-Adresse angeben. Wenn vorhanden bitte Fernglas/Fernrohr mitbringen.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Sa. 21.09., 08.30 – 11.30 Uhr
Treffp.: Paterzell, Peißenb. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 17,-

QA109-410 #regional

Kräuterwanderung an der Ammer

Wir betrachten heimische Heilkräuter und besprechen deren Anwendungsmöglichkeiten. Wir lernen Blatt-, Blüten- und Wurzelkräuter kennen. Erntezeitpunkte, Pflanzengemeinschaften, auch Bäume, Büsche und ihre Heilkraft werden einbezogen. Viele der Pflanzen dienten früher der Ernährung, was und wie wir heute davon profitieren können ist ebenso unser Thema. Heilkräuter wirken nicht nur auf den Körper sondern auch auf den Geist und die Seele und sie sind als Talismane verwendbar. Bitte bringen Sie sich eine Brotzeit und etwas zu trinken mit, da es unterwegs keine Einkehrmöglichkeit gibt, feste Schuhe, Sonnen- und eventuell Regenschutz. Führung findet bei jedem Wetter statt, außer Starkregen.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 04.05., 10.00 – 15.00 Uhr
Treffp.: Ecke Böbinger Str. /
Christoph-Bauer-Str., Peißenberg
€ 31,60

QA109-450C #regional

Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze

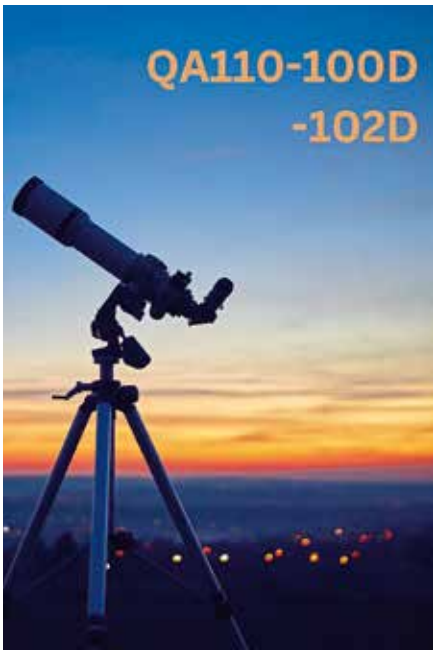
Zentrum für Höhen- und Klimaforschung in Bayern

Die Zugspitze als höchster Berg Deutschlands ist vielen Menschen bekannt. Die besondere Geschichte des Schneefernerhauses, unterhalb des Gipfels gelegen, schon weniger. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die Umweltforschungsstation Schneefernerhaus bei einer Führung zu besuchen und kennen zu lernen. Diese internationale Forschungs- und Experimentierplattform steht ansonsten Forschergruppen und Studenten oder für Tagungen zur Verfügung. Hören Sie von der beeindruckenden Historie, lassen Sie sich über die vielfältigen Forschungsgebiete informieren und genießen Sie den

herrlichen Ausblick über das Alpenpanorama. Ende der Veranstaltung ist gegen 12.00 Uhr auf dem Zugspitzplatt. Die Kursgebühr beinhaltet Berg- und Talfahrt. Anmeldschluss 03.06.2024! Bitte seien Sie bereits um 8 Uhr vor Ort, die Zahnradbahn fährt pünktlich um 8.15 Uhr ab. Bitte mitbringen: Sonnenbrille (UV-Schutz) und wetter-/höhenangepasste Kleidung. In Kooperation mit der vhs Garmisch-Partenkirchen.

Dr. Till Rehm / Sonja Böll
Fr. 07.06., 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P., Olympiastr. 31, 82467 GAP
€ 70,-

Naturwissenschaften



QA110-100D
Online

Einführung in die Astronomie – Teil 1: Oben die Götter, unten wir?

Diese Vortragsreihe bietet einen verständlichen Einstieg in die Themenwelt der Astronomie. Erfahren Sie, was heute über die Entstehung der Welt und deren künftige Entwicklung bekannt ist. Alle Vorträge sind einzeln buchbar. Mit welchen Themen befasst sich die Astronomie heute? Erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um astronomische Beobachtungen,Teleskope und das Licht als Träger fast aller Informationen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Prof. Dr. Werner Becker
Di. 05.03., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 11,-

QA110-101D
Online

Einführung in die Astronomie – Teil 2: Sonne, Mond und Sterne

Was kennzeichnet Asteroiden, Meteoriten, Sternschnuppen, Kometen, Monde, Planeten, Sterne und Galaxien? Lernen Sie die vier Kräfte kennen, die beim Aufbau der Welt zusammenspielen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Prof. Dr. Werner Becker
Di. 12.03., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 11,-

QA110-102D
Online

Einführung in die Astronomie – Teil 3: Das Sonnensystem und seine Entstehung

Wieso leuchtet die Sonne? Was ist über die einzelnen Planeten des Sonnensystems bekannt? Und wie ist das Leben auf der Erde entstanden? In Kooperation mit der vhs Südost.

Prof. Dr. Werner Becker
Mi. 20.03., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 11,-

Liebe Freunde des Theaters,
wir führen in diesem Semester wieder Theaterfahrten durch.
Bei Interesse können Sie sich gerne unter 08803/690400 oder unter vhs@peissenberg.de als Interessierte kostenfrei und unverbindlich anmelden. Nähere Informationen zur Fahrt erhalten Sie dann, sobald Termin und Veranstaltungen geplant sind.

QA110-103D
Online

„Hundherum informiert“ – Wie spielen unsere Hunde?

Hunde spielen viel und gerne – nicht nur als Welpe, sondern auch später im Leben... Oft wird Hunden dadurch aber auch ein Stempel aufgedrückt. Wer kennt sie nicht, die „Der tut nix – der will nur spielen“-Hunde. Oftmals werden hier aber hündische Signale fehlinterpretiert oder gar nicht erst erkannt und der Mensch schreibt seinem Hund – aus den bisher gemachten Erfahrungen oder einem verklärten Blick heraus – eine Spiel-Motivation zu. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Vanessa Schmidt
Mi. 06.03., 18.30 – 20.00 Uhr
€ 9,-

QA110-104D
Online

„Hundherum informiert“ – Mein junger Hund- von der Geburt bis zum Teenager

An diesem Abend werden wir diesen und weiteren Fragen auf den Grund gehen und uns mit der Entwicklung junger Hunde – vom Welpen bis zum Teenager beschäftigen. Denn die Kenntnis über die körperlichen Entwicklungen schafft Verständnis für die Änderungen, die unserer Hund durchläuft.

Vanessa Schmidt
Mi. 10.04., 18.30 – 20.00 Uhr
€ 9,-

QA110-111
#regional Neu

Faszination Honigbienen – Führung mit Demonstration

Führung mit Demonstration. Bienen sind seit Jahrmillionen durch ihre Bestäubungsleistung für den Erhalt vieler Pflanzen verantwortlich. Honigbienen tragen somit stark zum Fruchtertrag in freier Natur und damit zur Ernährung vieler Tiere und des Menschen bei. Wie leben die Bienen und wie gewinnt der Imker die verschiedenen Bienenprodukte? Lebendige Einblicke gibt diese Führung in den Superorganismus Bienenvolk die am Imkerei- und Apitherapie Zentrum in Polling-Oderding stattfindet. Im Anschluss findet eine Honigverkostung mit verschieden Honigsorten, sowie eine Metverkostung statt.

Arno Bruder, Imkermeister
Sa. 11.05., 14.00 – 17.00 Uhr
Fachzentrum für Imkerei, Riedanger 1, 82398 Polling-Oderding
€ 19,-

QA110-112 #regional Neu

Faszination Honigbienen – Von der Wabe bis ins Glas

Die Deutschen sind Spitzenreiter beim weltweiten Honigverbrauch – sie konsumieren jährlich 1,3 kg Honig pro Kopf. Ob zum Frühstück, zum Kochen, beim Backen, für Soßen oder in der Kosmetik, Honig wird vielfältig gebraucht. Aber wie sammeln und produzieren die Bienen den Honig? Wie gewinnt der Imker den Honig aus der Wabe und bringt ihn dann ins Glas. Wieso gibt es verschiedene Honigsorten! Was ist dran am Mythos Honig der schon bei den alten Hochkulturen der Summerer, der Ägypter, der Griechen und Römer einen besonderen Stellenwert hatte. All diese Fragen und was Sie schon immer mal über Honig, Bienen und das Imkern wissen wollten, erklärt Ihnen der ehemalige der Imkereifachberatung des Bezirks Oberbayern und jetzige Inhaber und Leiter des Imkerei- und Apitherapie Zentrums Oberland, Imkereifachberater a.D. Arno Bruder, in Polling-Oderding. Die Teilnehmer erhalten je ein Glas frisch geschleuderten Honig.

Arno Bruder, Imkermeister
Sa. 08.06., 14.00 – 17.00 Uhr
Fachzentrum für Imkerei,
Riedanger 1, 82398 Polling-Oderding
€ 19,-

Kommunikation und Medien

QA111-101C

Digitale Teilhabe – Herzlich willkommen im Internetcafé!

Was ist ein Internetcafé und was kann man dort machen?

Digitale Teilhabe wird für ein gleichberechtigtes Leben in der Gesellschaft immer wichtiger. Für viele Menschen ist digitale Teilhabe schwierig. Zum Beispiel für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder Senior*innen. Viele haben gar kein Gerät für eine Teilhabe, wissen nicht genau, wie das Gerät bedient werden kann oder brauchen Unterstützung bei ihrer Suche im Internet. Dieser Kurs klärt seine Teilnehmer auf, was ein Internetcafé ist, was es dort für Angebote gibt und wo ein Internetcafé für Menschen mit Unterstützungsbedarf (Unterstützung durch sogenannte Digital-Experten) zu finden ist.Ein Einstiegskurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, Senior*innen und andere Interessierte. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur. In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit des Caritasverbandes für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Markus Bartsch
Di. 11.06., 18.00 – 19.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Weilheim,
Caritasverband, Schmiedstr. 15
€ 5,-

QA199-102C

Natur im Garten

Ein Garten für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co.

Sie möchten mehr Hintergrundwissen zum Lebensraum von Wildbienen und Schmetterlingen? Sie wünschen sich einen Garten, der vielfältigen Lebensraum für Sie, aber auch unsere heimischen Tiere und Pflanzen bietet? Mit vielen Bildern und Informationen zeige ich Ihnen auf, wie Sie das ganz einfach umsetzen können. Welche Pflanzen und Gartenelemente bieten Nahrungs-, Nist- und Überwinterungsmöglichkeiten? Und was ist eigentlich ein „Naturgarten"? Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer, die so wichtigen blütenbestäubenden Insekten zu unterstützen und auch Ihr Auge wird sich daran erfreuen! Ein schöner Garten muss summen! Bitte mitbringen: Block und Stift / In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Jana Schmaderer
Fr. 26.04., 16.00 – 17.30 Uhr
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
€ 14,-

Webtalk – Reden Sie mit!

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Die Veranstaltungen finden als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage der vhs Peißenberg.

QA102-300D

Die erschöpfte Bevölkerung?

Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten
Mi. 21.02., 19.00 – 20.00 Uhr

QA102-301D

Von Wikileaks bis zu Panama Papers:

Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können
Mi. 13.03., 19.00 – 20.00 Uhr

QA102-302D

Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland:

Womit ist zu rechnen?
Mi. 10.04., 19.00 – 20.00 Uhr

QA102-303D

Desinformation im europäischen Wahlkampf:

Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?
Mi. 15.05., 19.00 – 20.00 Uhr

Link für alle Veranstaltungen: https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761

Kultur und Gestalten

Tanz

QA205-200
Discofoxkurs mit Figuren

Wer kennt nicht den Kultfilm "Saturday Night Fever" – er löste ein weltweites Discofox Fieber aus. Heute ist der Discofox von keiner Tanzveranstaltung, Hochzeit oder Geburtstagsparty mehr wegzudenken. Deshalb wurden in den 70-iger Jahren einfache Elemente aus anderen Tänzen wie Boogie-Woogie, Swing, Salsa, etc. kombiniert. Erlaubt ist alles, was Spaß macht! Voraussetzung ist das sichere Beherrschen des Discofox-Grundschrittes. Anmeldung nur Paarweise! Kursgebühr gilt pro Person! Mitzubringen: Schuhe mit rutschiger Sohle.

Gabi Lengger, Trainerin / Horst Klein
ab Mo. 26.02., 20.00 - 21.30 Uhr, 6x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 95,-

QA205-201
Boogie-Woogie – Grundkurs

Tanzen im Stil der 50er und 60er Jahre! Lernen Sie mit viel Spaß den Boogie-Woogie 8er-Grundschritt und leichte Tanzfiguren. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle, der Kurs ist für Erwachsene und für Jugendliche gleichermaßen geeignet und ist ein toller Ausgleich zum Alltagsstress, Körper und Geist werden gleichermaßen trainiert. Anregung für Boogie-Woogie Einsteiger: https://youtu.be/cizw2oU1Hs. Kurs findet auch in den Osterferien am 7.4.2024 statt! Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle.

Gabi Lengger, Trainerin / Horst Klein
ab So. 25.02., 16.45 - 18.15 Uhr, 6x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 95,-

QA205-202
Boogie-Woogie für Fortgeschrittene

Wir lernen weitere Tanzfiguren und gehen auch genauer auf Musikinterpretation und dem Ausdruck im Boogie ein. Neu dazu kommen nun auch die Musikstops, wofür Voraussetzung das sichere Beherrschen des 8er-Grundschrittes und auch etwas schwierigere Figuren sind – es sind auch Quereinsteiger herzlich willkommen. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle. Kurs findet auch in den Osterferien am 7.4.2024 statt!

Gabi Lengger, Trainerin / Horst Klein
ab So. 25.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 6x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 95,-

QA205-100
Salsa Cubana
Grundlagen-Workshop

Dies ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Er bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie Mambo oder Chachacha hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Wir werden auch die Tänze Merengue und Bachata kennen lernen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Manuel Baró Miyares
Sa. 13.4. + So. 14.4., 9.30 – 12.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 42,-

QA205-101
Neu
Salsa Cubana – Schnupperkurs

Dieser Schnupper-Workshop entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen Rhythmen und Musikstile. Er bietet Einblicke in das Lebensgefühl Salsa mit dessen traditionellen Tänzen wie beispielsweise der Mambo, Chachacha, Merengue oder auch Bachata. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Manuel Baró Miyares
Fr. 21.06., 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 28,-

QA205-102
Salsa Cubana
Aufbau-Workshop

Du möchtest deine Salsa Kenntnisse auffrischen? Dann ist unsere Aufbau-Workshop genau das Richtige! Dort wird der Kursinhalt kurz wiederholt und viel getanzt! Nicht nur Salsa, sondern auch Merengue und Bachata Schritte werden weiter erlernt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Manuel Baró Miyares
Sa. 20.4. + So. 21.4., 9.30 – 12.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 42,-

QA205-103
Tanzkurs für Paare – Aufbaukurs (Standard und Latein)

Tanzen – ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnisse. Wir vertiefen die Grundkenntnisse in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox, jeweils mindestens zwei Figuren. Anmeldung möglichst paarweise. Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Mitzubringen: Tanzschuhe, Getränk für Tanzpausen.

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
So. 17.03., 07.04., 21.04., 05.05., 12.05. und 09.06.,jeweils 13.30 – 15.30 Uhr, 6x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

QA205-104
Tanzkurs für Paare, Fortgeschrittene
(Standard und Latein)

Tanzen – ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Wir lernen weitere Figuren in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstepp, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Voraussetzung gute Vorkenntnisse von z.B. 5 Semester vhs-Kurse oder vergleichbare Tanzkurse. Anmeldung paarweise! Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Mitzubringen: Tanzschuhe, Getränk für Tanzpausen.

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
So. 17.03., 07.04., 21.04., 05.05., 12.05. und 09.06.,jeweils 15.30 – 17.30 Uhr, 6x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

QA205-108
Tango Argentino Workshop für Anfänger

Erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz kann man an einem Tag erlernen. Die Themen sind geeignet für komplette Anfänger und für Wiedereinsteiger: Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Auch Damen-Damen sowie Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich.

Susanne Mühlhaus, Tangolehrerin
Mi. 24.04., 18.00 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 28,-

QA205-300
Line-Dance – Tanzen, auch ohne Partner*in

Sie wollen tanzen, haben aber keinen Partner*in? Dann sind Sie hier richtig! Line Dance wird in der Gruppe in Reihen neben- und hintereinander zu festgelegten Choreographien getanzt. Zu mitreißender Musik lernen Sie innerhalb kurzer Zeit Tänze verschiedener Stilrichtungen (Cha-Cha, Walzer, Night-Club Twostepp, East Coast Swing, Polka usw.). Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern auch Körperwahrnehmung, Bewegung, Ausdauer und Koordination schulen. Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle und nicht zu hohem Absatz.

Sylvia Altmann
ab Mi. 21.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 12x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 68,-

QA205-400
Tanz mit – Bleib fit!

Wir werden mit Schwung und Begeisterung die Woche mit Kreistanz beginnen und uns mit Freude begegnen. Kreistänze sind für jeden Menschen geeignet. Selbst in der Medizin und Rehabilitation erfährt Tanzen eine große Wertschätzung im Heilungs- und Gesundungsprozess. Die Bewegung zu Musik und in der Gruppe fördert die Lebensfreude, die soziale Kompetenz und hilft unsere Gehirnleistung zu steigern und zu erhalten.

Maria Schumacher,
Tanzpädagogin, Märchenerzählerin
ab Mo. 04.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 112,50

QA205-500H
Musik und Bewegung – gesellige Tänze
für alle Junggebliebenen

Wir lernen Tänze aus der internationalen Folklore und nach beliebten Melodien. Bei unseren Tanzformen können auch Alleinstehende mit viel Spaß teilnehmen. Geselliges Tanzen fördert das Wohlbefinden, trainiert das Gedächtnis und ermöglicht Freude an Musik und Rhythmus, unabhängig vom Alter. Ein Einsteigen ist jederzeit möglich! Mitzubringen: Getränk und leichte, geschlossene Schuhe.

Adelheid Schmid
ab Do. 22.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 18x
Haus der Vereine, Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 72,-

Kunst/Kunstgeschichte

QA206-200C
„Highlights in der Pinakothek der Moderne – Von Beckmann bis Picasso“
Kunstführung

Bei dieser Führung beschäftigen wir uns mit der sog. „Klassischen Moderne“, damit ist die äußerst vielfältige Kunst in der ersten Hälfte des 20. Jh. gemeint. Die Pinakothek der Moderne zeigt Meisterwerke von Kandinsky, Max Beckmann, Picasso und vielen anderen. Kursgebühr € 15,- zzgl. Museumseintritt. Der Museumseintritt ist von jedem Teilnehmenden vor Ort selbst zu lösen. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Claudia Schleich,
Sa. 20.04., 11.00 – 13.00 Uhr
Treffp.: Foyer der Alten Pinakothek
€ 15,-

Malen wie Bob Ross

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 40x 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 für Malanfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialien zum Malen von Ölgemälden (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Das linke Bild wird am Sonntag, das rechte Bild am Samstag gemalt. Mitzubringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

QA207-401
Sa. 15.06., 10.00 – 17.00 Uhr

QA207-402
So. 03.03.,10.00 – 17.00 Uhr

Nicole Hartmann
Grundschule St. Johann, Werkraum, Schulweg 2
€ 85,- inkl. Material

Plastisches Gestalten

Töpfern
(mit oder ohne Vorkenntnisse)

Ob als Dekoration für Haus/Garten oder für ein Geschenk, im Kurs töpfern Sie entweder nach eigenen Vorstellungen oder nach vorgegebenen Ideen. Mit Tipps und Tricks führt Sie die Kursleiterin in das faszinierende Handwerk des Töpferns ein. Am zweiten Termin bemalen Sie Ihre geschrühte Keramik mit Glasuren und Engoben. Die Endabrechnung für Material (€ 14 pro Kilo Ton und Brand) erfolgt bei Abholung. Mitzubringen: Kleidung die schmutzig werden darf und nach Bedarf etwas zu Trinken.

Sylvia Hold
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 60,-

QA208-100
Sa. 02.03. und 16.03.2024,
jeweils 10.00 – 12.00 Uhr, 2x

QA208-101
Mo. 29.04 und 13.05.2024.,
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr, 2x

QA208-102
Mi. 03.07. und 17.07.2024,
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr, 2x

PeissenBUCH
Lesen ist wie Reisen!

Kaffee & hausgemachte Kuchen
Buchhandlung und Cafe Peissenbuch
Mo. - Fr. 09.00 – 12.30 und 14.30 – 18.00 Uhr | Sa. 09.00 – 13.00 Uhr
Hauptstr. 24 | 82380 Peißenberg | Tel. 08803-498581 | www.peissenbuch.de

Textiles Gestalten

QA209-111
Nähmaschinenführerschein
Workshop für Anfänger*innen

Selber nähen macht Spaß! Wenn Sie gerne nähen lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lernen Sie ihre Nähmaschine kennen, erlernen Sie Grundtechniken und den Umgang mit Schnittmustern und Fachbegriffen. Nähprojekte: Tasche, Kissenhülle oder Loopschal. Bitte machen Sie sich vorab mit der Bedienung Ihrer Nähmaschine vertraut. Mitzubringen: Stoffschere, Polyestergarn, Universal Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, gut funktionstüchtige Nähmaschine (mit Kabel!), 1m Baumwoll -oder Canvasstoff. Leihmaschine (€ 5,- Gebühr) ist nach Absprache möglich.

Julia Zerruhn
Sa. 27.04., 10.00 – 15.30 Uhr
Grundschule St.Johann, Raum 112
€ 35,-

QA209-151
Schneidern
Ihr neues/altes Hobby für den Herbst

Ob Hose, Bluse, Rock oder ein anderes Kleidungsstück, in diesem Kurs lernen wir die Grundtechniken vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Am ersten Kurstag werden Ihre Nähprojekte besprochen, bitte persönliche Vorschläge und Ideen mitbringen. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Mitzubringen: Eigene Nähmaschine.

Christel Stöger, Damenschneidermeisterin
ab Do. 22.02., 18.30 – 21.00 Uhr, 7x
Grundschule St. Johann, Raum 112
€ 87,50

QA209-190
Neu

Nähwerkstatt – Projekt für einen Tag

Sie haben schon länger ein kleineres Nähprojekt und trauen es sich alleine nicht zu, wie z. B. einen einfachen Sommerrock nähen, Gardinen oder eine Tischdecke einsäumen oder verzieren. Dann sind Sie hier genau richtig. Die Kursleiterin setzt sich vorab mit Ihnen in Verbindung und bespricht Ihr Projekt und was Sie dafür benötigen. Grundkenntnisse und der Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich. Mitzubringen: Nähmaschine mit Anleitung, Nähutensilien, Stoffschere, Bleistift, Lineal, Material nach Absprache mit der Kursleiterin.

Christel Stöger, Damenschneidermeisterin
Sa. 08.06., 10.00 – 16.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Raum 112
€ 38,-

Kunsthandwerk

QA210-201
Ringe, Ohrringe, Anhänger – Goldschmieden-Crash-Kurs

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück -Ringe, Ohrringe, Anhänger-, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Platin können im Kurs käuflich erworben werden.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Fr. 12.04., 14.00 – 18.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 53,-

Erste Hilfe – Grundkurs einzeln oder modular

Sie wollen Ihre 1. Hilfe Kenntnisse schnell und effektiv auffrischen? Hier haben Sie die Möglichkeit. Wir wiederholen die wichtigsten und zentralen Punkte in der Erstversorgung. Was müssen Sie beachten, wenn Sie einen Verletzten versorgen möchten? Wir üben die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Bestimmt hat sich seit Ihrem letzten Kurs einiges verändert. Bringen Sie Ihre Ersthelferkenntnisse auf den aktuellen Stand! Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung der vhs. Als alleinstehender Erst- oder Wiederholungskurs oder als Grundbaustein für einen zertifizierten Kurs geeignet. Wenn Sie zusätzlich ein Grundmodul belegen erhalten Sie ein offizielles Zertifikat und 5 Euro Nachlass auf das Grundmodul.

Patrizia Bridger
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 35,-

QA303-200
Fr. 15.03., 17.00 – 21.00 Uhr

QA303-201
Fr. 22.03., 17.00 – 21.00 Uhr

QA303-211
Erste Hilfe am Kind – Modul 1

In diesem Kurs, der sowohl einzeln als auch zusammen mit dem Grundmodul zu buchen ist, gehen wir auf alle relevanten Informationen zur Kindernothilfe ein. Verbrennungen, Verbrühungen, Wundversorgung, Störungen der Atemwege, usw. Für alle die sich in diesem speziellen Bereich der Ersten Hilfe fit machen wollen, egal ob Sie Eltern oder Großeltern sind, oder sich einfach nur informieren möchten. Der Kurs findet an zwei Terminen statt.

Patrizia Bridger
ab Mo. 22.04., 19.15 – 21.15 Uhr, 2x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum, € 30,-

QA303-212
Erste Hilfe an Senioren – Modul 2

In diesem Kurs, der sowohl einzeln als auch zusammen mit dem Grundmodul zu buchen ist, gehen wir auf alle relevanten Informationen zur Hilfe an älteren Mitmenschen ein. Flüssigkeitsmangel, Bewusstseinsstörungen und vieles mehr können für diese Altersgruppe relevant sein. Für alle Angehörigen und Interessierten. Der Kurs findet an zwei Terminen statt.

Patrizia Bridger
ab Mo. 22.04., 17.00 – 19.00 Uhr, 2x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum, € 30,-

QA303-213
Erste Hilfe in Freizeit und Haushalt – Modul 3

In diesem Kurs, der sowohl einzeln als auch zusammen mit dem Grundmodul zu buchen ist, gehen wir auf alle relevanten Informationen zur ersten Hilfe in Freizeit und Haushalt ein. Der eigene Haushalt gehört mit zu den unfallträchtigsten Lebensbereichen – haben Sie das gewusst? Wenn Angehörige und Bekannte betroffen sind, löst das unter Umständen zusätzlichen Stress aus. Hier können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und sich über die aktuelle Lehrmeinung informieren.

Patrizia Bridger
Mo. 06.05., 17.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 30,-

QA300-200
Effektive Selbstverteidigung
Intensivkurs

Dieser Kurs basiert auf den Techniken im Jiu-Jitsu-Karate, speziell auf Zen-Do-Karate. Es ermöglicht jedem sich gegenüber Stärkeren in Notwehrsituationen zu verteidigen. Dabei sind die Verteidigungstechniken ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen und schnell umsetzbar. Wir arbeiten mit gezielten Karategrundübungen (Schlag- und Stoßtechniken), Fitness, Abhärtungstraining und ständigem Wiederholen von effektiven Techniken. Mitzubringen: Bequeme Sportsachen, Isomatte und Handtuch. Bitte auf kurze Fingernägel achten.

Sarah Hüttner
Sa. 02.03., 09.03. und 16.03.,
jeweils 14.00 – 15.30 Uhr, 3x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 36,-

QA300-310
#regional
Meditatives Gehen
durch den zauberhaften Eibenwald

Was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam mit den Kräften der Natur zu verbinden? Komm ins Lauschen und Erspüren in einem der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands. Wir gehen achtsam und absichtslos durch die einzigartige Natur, verweilen an einem oder anderen Platz und praktizieren sanfte Übungen des Yoga, Meditation im Tun, Schweigeeinheiten, Atemübungen, korrekte Körperhaltung, innere Ausrichtung und Sinneswahrnehmung. Jeder ist für sich unterwegs (innerhalb der Gruppe). Mitzubringen: Wettergerechte, bequeme Kleidung.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 05.07., 17.00 – 19.30 Uhr
Treffp: Paterzell, Peißenberger Str. 11
(Parkplatz „Eibenwald“)
€ 19,20

Klangreise und Alexandertechnik

Nimm Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und tauche ein in die wunderbare Welt der Klänge. Bei einer geführten Klangreise zum Thema „Zauberhaftes“ kommst du mit Klangschalen und Naturtoninstrumenten zur Ruhe, löst Blockaden, wirfst seelischen Ballast ab und tankst neue Energie. Diese Art der Entspannung ist besonders für Menschen geeignet, die in Stille schlecht abschalten können. Mach mit, lass dich von den Klängen verwöhnen und bring Körper, Geist und Seele wieder in „Einklang“! Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen.

Sylvia Hold
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-

QA301-100
Mo. 24.06., 20.00 – 21.15 Uhr

QA301-101
Mo. 22.04., 20.00 – 21.15 Uhr

QA301-104
Mo. 04.03., 20.00 – 21.15 Uhr

QA301-180
Alexandertechnik
verbesserte Selbst- und Körperwahrnehmung

Die Alexandertechnik verschafft Zugang zu unbewussten Bewegungs- und Verhaltensmustern und unterstützt dabei, ungünstige Muster zu stoppen und zu einer natürlichen, gesunden Art der Bewegung zurückzufinden. Dies führt zu mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit, mehr Achtsamkeit und Stresstoleranz, einer Linderung von Verspannungen und Schmerzen sowie einer besseren Koordination und Körperbeherrschung. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, Brotzeit und Trinken.

Christoph Lutz, Lehrer der Alexandertechnik,
Dipl. Mus, Dipl. Mus Päd.
Sa. 24.02., 09.00 – 16.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 42,-

Yoga

QA301-201
Yoga-Wochenende
im Kloster Bernried

Das Yoga- Wochenendseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Körper und Geist etwas Gutes zu tun, Abstand vom gewohnten Alltag zu bekommen. Mit Yogaübungen formen wir unseren Körper, stärken das Abwehrsystem und harmonisieren unseren Geist. Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken sorgen für den geistigen Ausgleich. Sie lernen, sich zu entspannen, zu regenerieren und zu vitalisieren. Klangschalen und Spaziergänge runden das Wochenende in der wunderbaren Umgebung am Starnberger See ab. Die Kursgebühr beinhaltet 2 ÜN im EZ mit VP (inkl. Kaffee und Kuchen), Du/WC. DZ auf Anfrage. Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch/vegan essen. Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Eine kostenfreie Stornierung ist bis 8 Wochen vor Kursbeginn möglich, bis 2 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr und ab dem 13. Tag vor Kursbeginn 60% der Kursgebühr. Mitzubringen: Bequeme Kleidung für Drinnen, wetterfeste Kleidung für Draußen, Hausschuhe, Isomatte, Decke, warme Socken.

Gabriela Bickel, Yoga- und QiGong-Lehrerin,
Psychotherapeutin
Beginn: Fr, 03.05., 18.00 Uhr (mit dem Abendessen), Ende: So., 05.05.2024 ca. 13.00 Uhr (nach dem Mittagessen)
Kloster/Bildungshaus St. Martin, Bernried
€ 351,-

QA301-202
Neu
Workshop Yoga „Frühlingserwachen“

Der Übergang vom Winter in den Frühling ist oft herausfordernd, vor allem körperlich! Yoga kann dich unterstützen dich wieder mit dem Zyklus der Natur und vor allem mit deiner „inneren Natur“ zu verbinden. Jetzt ist die Zeit die Schwere und Dunkelheit des Winters abzuschütteln und wieder neu zu erblühen! Ein herzöffnender und entgiftender Yogaflow bringt dich zurück in deine Energie. Sanft fließen wir über in eine entspannte Yin Yoga-Sequenz mit dem Fokus auf das Element Holz, das in der TCM (traditionell chinesischen Medizin) mit dem Frühling in Verbindung steht. Passende Meditations- und Pranayamapraxis runden diesen schönen Workshop ab. Yoga für Mittelstufe / fortgeschrittene Yogis! Bitte mitbringen: Yogamatte und 1-2 Decken; wenn vorhanden Blöcke, Gurt und Bolster.

Heike Zafuta, Yogalehrer
Fr. 01.03., 17.30 – 19.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 21,30

QA301-202O
Yoga am Nachmittag

Yoga kann viel mehr als nur Entspannen! Sanfte Yoga-Übungen führen zu mehr Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Stärke dein inneres Potential, erkrafte im körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Erfahre die wohltuende Wirkung einer freien Atmung. Beruhigende Atem- und Bewegungsübungen und eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration. Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Di. 19.03., 02.04., 16.04., 30.04., 14.05.,
jeweils 16.00 – 18.00 Uhr, 5x
Rathaus Oberhausen,
Schulstr. 1, Mehrzweckraum
€ 70,-

QA301-203
Yoga am Abend
Yoga kann viel mehr als nur Entspannen! Sanfte Yoga-Übungen führen zu mehr Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Stärke dein inneres Potential, erkrafte im körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Erfahre die wohltuende Wirkung einer freien Atmung. Beruhigende Atem- und Bewegungsübungen und eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration. Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Di. 19.03., 02.04., 16.04., 30.04., 14.05.,
jeweils 18.45 – 20.45 Uhr, 5x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 70,-

QA301-205
Yoga auf und an dem Stuhl
„Yoga? Das ist nichts für mich, dafür bin ich zu unbeweglich oder alt. Von wegen!" Der Weg auf die Matte ist zu beschwerlich? Alles was gebraucht wird, ist nur ein Stuhl. Der Kurs ist auch für Senior*innen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Die Yogaübungen werden an die körperlichen Begebenheiten ausgeführt – ohne Leistungsanspruch, ohne Erwartungshaltung, aber stets achtsam und bewusst. Mitzubringen: bequeme Bekleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe für unkompliziertes An- und Ausziehen.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
ab Mi. 08.05., 14.45 – 15.45 Uhr, 7x
€ 46,-

QA301-206
Die magische Wirkung von Yin Yoga
Yin Yoga wurde von dem taoistischen Yogalehrer und Kampfkunstexperten Paulie Zink in den späten 1970er Jahren gegründet und in den 1980er Jahren von Paul Grilley weiterentwickelt. Dieser Yogastil erfreut sich immer mehr Beliebtheit. Yin Yoga ist ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit und Flexibilität erhöhen möchten. In der Praxis wird eine Reihe von passiven Körperhaltungen mehrere Minuten gehalten, damit das tiefere Gewebe wie Sehnen, Faszien, Bänder und Bindegewebe des Körpers sich dehnen können ohne den kraftvollen Einsatz von Muskeln. Yin Yoga hat viele Vorteile für die Gesundheit, denn es revitalisiert das Körpergewebe (Massageeffekt), verbessert die Stresstoleranz, ermöglicht persönliches Wachstum und schafft Raum für Erfahrungen. Yin Yoga ist für ALLE und findet auf der Matte (Bodenarbeit) statt. Mitzubringen: bequeme Bekleidung, 2 Kissen, Decken und Handtuch.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yin-Yogalehrerin
ab Di. 09.04., 17.30 – 18.30 Uhr, 4x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 30,70

QA301-207
Mit Yoga der Energie ins Wochenende
Yoga der Energie ist eine Form des Hatha Yoga. Mit fließenden Bewegungen und Schulung des Atems wird die Atemqualität verbessert. Um sich mental auszurichten werden die klassischen Yogahaltungen statisch ausgeführt. Einen großen Stellenwert hat das Nachspüren im Yoga der Energie, um die Wirkung und dass sich entwickelnde Wohlbefinden wahrnehmen zu können. Kurze Mediationsübungen bzw. eine Schlussentspannung schließen die Stunde ab. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, evtl. rutschfeste Unterlage, Decke, ggf. Yoga-Kissen.

Christine Egner, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
ab Fr. 08.03. bis 14.6.2024
(10.05.2024 ist kein Kurstag)
17.30 – 18.45 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 87,50

Hatha Yoga
Ruhe, Entspannung und den Fluss der Lebensenergie wieder zum Fließen bringen; dabei zu seelischer und körperlicher Leichtigkeit und Kraft zu finden, das ist Hatha-Yoga. Die Yoga-Techniken werden genau erklärt und in aller Ruhe geübt. Parallel dazu wird der geistige Hintergrund des Hatha-Yoga in Bezug zu unserer westlichen Kultur gesetzt.

Helmut Essig, Hatha-Yoga-Lehrer
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 142,50

QA301-210
ab Do. 22.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x

QA301-211
ab Do. 22.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 15x

QA301-220H
Hatha Yoga am Vormittag
In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga vermittelt. Höchstes Ziel der körperbezogenen Yoga-Praktiken ist es, die eigene geistige Mitte zu erreichen, sie sich bewusst zu machen und in den Lebensalltag einzubringen.

Noel Perera, Yoga-Lehrer
ab Fr. 23.02., 08.30 – 09.45 Uhr, 15x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 118,80

QA301-242 Neu
Yoga für die Füße
Unsere Füße sind einfach großartig! Gewusst? 26 Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden und über 100 Bänder halten sie zusammen. 20 Muskeln mit ihren zahlreichen Sehnen sorgen für die Bewegung und für einen festen Stand; über 90.000 Schweißdrüsen dienen zur Temperaturregulierung und zum Ausscheiden von Reststoffen. Dennoch werden unsere Füße jeden Tag vernachlässigt, malträtiert, gebraucht und unachtsam bewegt. In diesem Workshop kümmern wir uns nun ausschließlich um die Füße, denn sie sind sensible Körperteile. Eine wohltuende Fürsorge für die ‚kleinen Kerle' sind die Grundlage für unsere flexiblen und kraftvollen Wurzeln, denn genau das sind sie. Wir wollen spüren, wahrnehmen und uns mit den Füssen, Zehen und Knöcheln vernetzen. Wir erlernen einfache Anatomie, wohltuende Körperübungen aus der Yogapraxis, Atembewusstsein, Gehmeditation. Alle sind willkommen und es sind keine Yogakenntnisse notwendig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Schreibutensilien und ein Getränk.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 19.04., 17.00 – 19.30 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 21,70

Taiji Chi /Qigong / Feldenkrais

QA301-300
Taiji Chan für Einsteiger/innen
Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Dieser Kurs der Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Sitzkissen oder Bänkchen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 22.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 110,-

QA301-301
Taiji Chan Grundstufe – ab Übung 12

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende mit geringe Vorkenntnisse. Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Sitzkissen oder Bänkchen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 22.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 110,-

QA301-302
Qigong am Vormittag – Frühlingskurs

Qigong bedeutet „Üben mit der Lebensenergie“ und bietet die Chance, von „zu viel Kopf“ wieder zu mehr Körpergefühl und Lebensenergie zu gelangen. Dieser Kurs widmet sich intensiv einer Qigong-Übungsreihe und spricht damit Körper, Geist und Seele an. Auf genussreiche Weise können wir so selbst zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Die Übungen sind individuell abstimmbar und für Anfänger wie Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Mitzubringen: angenehme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Decke oder Matte, Getränk.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 23.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 115,-

QA301-303
Qigong am Vormittag – Sommerkurs

Dieser Kurs vermittelt Qigong-Übungen, die jede*r gut in den eigenen Alltag integrieren kann. Die Übungen sprechen Körper, Geist und Seele an und unterstützen auf genussreiche Weise Wohlbefinden und Gesundheit. So können Neueinsteiger*innen an 5 Vormittagen Qigong kennenlernen und Fortgeschrittene ihr Üben vertiefen. Mitzubringen: Angenehme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Getränk.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 07.06., 08.30 – 10.00 Uhr, 5x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 57,50

QA301-305 Neu
Kleine Qigong-Wanderung am Fuße des Hohen Peißenbergs

Am meisten Spaß macht Qigong eigentlich draußen, zumal viele Qigong-Übungen der Natur abgeschaut sind oder sie nachahmen. Wir wandern ein kleines Stück am Fuße des Hohen Peißenbergs und lernen Qigong-Übungen kennen, die gut in die Natur passen, in Austausch gehen lassen, stärken. Für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet. Treffpunkt an der vhs. Bei Regen findet der Kurs in den Räumen der vhs statt. Mitzubringen: Wettertaugliche Kleidung, gute Schuhe, Sitzunterlage, Getränk, ggf. Insekten- und Sonnenschutz.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
Sa. 13.07., 09.00 – 12.00 Uhr
Rigi Center Kurszentrum, Foyer
€ 28,-

QA301-306 Neu
Eine Stunde Ruhe mit Qigong

Zwischen unzähligen Aufgaben, Interessen und der Familie bleibt im Alltag oft wenig Zeit für Ruhe. Beim Qigong-Üben dürfen wir Ruhe erleben – in uns selbst und ganz ohne Hilfsmittel. Qigong heißt übersetzt „Arbeit mit und an der Lebensenergie Qi“. Mit sanften Bewegungen, die in der Tiefe wirken, bringen wir unser Qi in Fluss und stärken so unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qigong fördert die Entspannung, kräftigt uns und verleiht feinen Schwung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende mit Vorerfahrung geeignet. Bitte dicke Socken und ggf. eine eigene Matte/ Decke mitbringen.

Stefanie Heidmann
ab Mi. 06.03., 10.15 – 11.15 Uhr, 12x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 92,-

Neu
QA301-307
Qigong im Jahreslauf:
Sprießende Kraft und klarer Blick für den Frühling

Mit Übungen und Selbstmassagen aus dem Qigong unterstützen wir die natürlichen Prozesse im Frühling und können jetzt unseren Augen und Sehnen besonders wohltun. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften Bewegungen, die in der Tiefe wirken, bringen wir unser Qi – die Lebensenergie – in Fluss und stärken so unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qigong fördert die Entspannung, kräftigt uns und verleiht feinen Schwung. Bitte dicke Socken und ggf. eine eigene Matte oder Decke mitbringen.

Stefanie Heidmann
So. 03.03., 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 23,-

QA301-308 Neu
Qigong im Jahreslauf:
Das Feuer unter das Wasser bringen

Im Sommer gilt es vor allem unser Herz vor zu viel Hitze zu schützen. Im Qigong haben wir dafür ableitende und regulierende Übungen und Selbstmassagen zur Verfügung, die an diesem Sonntag im Mittelpunkt stehen werden. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften Bewegungen,

MENSCHEN MACHEN ERFOLGREICH

Kunert Peiting

Hinter jedem Produkt, jedem Konzept, jeder neuen Idee aus unserem Hause stehen Menschen, die ihr Wissen, ihre Kreativität und ihre Leidenschaft in das Unternehmen einbringen. Gemeinsam teilen wir das Ziel, unsere Kunden mit innovativen Lösungen, erstklassigem Service und höchster Produktqualität zu begeistern.

Kunert Peiting, ein Unternehmen der Kunert Gruppe, ist ein international geschätzter Spezialist für Hülsen und Kantenschutzprodukte. An 17 Standorten in Europa und Asien engagieren sich 2.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für den Erfolg unserer Kunden.

Kunert Peiting GmbH & Co KG
Papierverarbeitungswerk
Schönriedlstraße 15
86971 Peiting

Tel. +49 (88 61) 25 71-0
info@paulundco.de
www.paulundco.de

die in der Tiefe wirken, bringen wir unser Qi – die Lebensenergie – in Fluss und stärken so unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qigong fördert die Entspannung, kräftigt uns und verleiht feinen Schwung. Bitte dicke Socken und ggf. eine eigene Matte oder Decke mitbringen.

Stefanie Heidmann
So. 23.06., 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 23,-

QA301-350
Qi Gong Ausgleich für Körper und Seele

Qi Gong sind sanfte Bewegungs-, Meditations- und Atemtechniken aus China zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Gesunderhaltung des Körpers. Durch einfache, in Ruhe ausgeführte Bewegungen werden die Muskeln gedehnt und geschmeidig gemacht. Sehnen und Gelenke bleiben beweglich und die Körperwahrnehmung wird verbessert. Diese Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag. Qi Gong gibt Ihnen frische Energie und bietet zugleich einen Ausgleich durch bewusste Entspannung.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Do. 29.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 8x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 80,-

Neu

Have Fun and Time for Yourself mit Hula Hoop und Qi Gong

Zuerst darfst du bei gutem Wetter in freier Natur deinen Körper trainieren. Hula Hoop wirkt auf die schrägen Bauchmuskeln, den Beckenboden, den unteren Rücken und die innere Rumpfmuskulatur. Zudem verbessert es deine Ausdauer und koordinativen Fähigkeiten. Danach leitest Du die Aufmerksamkeit mit Qi Gong nach innen, während du gleichzeitig deine Beweglichkeit unterstützt. Es verbesserst deine Körperwahrnehmung, bringt energetische Dysbalancen ins Gleichgewicht und schafft so auch einen inneren Ausgleich und vieles mehr. So let`s have Fun and Time for yourself! Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hula Hoop wenn vorhanden, sonst bitte angeben, es stehen eine begrenzte Anzahl zur Verfügung. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin /
Sarah Seidl, Hula Hoop Fitness Trainerin
Treffp.: Schongauer Str. 2, Peißenberg
(Moosleitenparkplatz)
€ 16,-

QA301-351
Sa. 04.05., 09.30 – 11.00 Uhr

QA301-352
So. 23.06., 19.00 – 20.30 Uhr

QA301-355
Starker Rücken – entspannter Nacken mit Qi Gong

Wie kann ich meinem Rücken etwas Gutes tun? Möchtest Du gerne deinen Rücken kräftigen und dennoch Dich beweglich machen? Gerne zeige ich Dir Möglichkeiten, wie Du deinen Körper lockern kannst, um Dich beweglicher und mobiler zu fühlen. Mit leichten Übungen dehnen und stärken wir den Rücken und Nacken, damit Verspannungen keine Chance mehr haben. Abgerundet wird der Kurs mit Elementen aus dem Qi Gong für eine bessere Körperwahrnehmung und ein angenehmes Wohlbefinden.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Do. 06.06., 18.45 – 20.15 Uhr, 4x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 40,-

Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung

„Harmonische und zweckmäßige Bewegungen verhindern Abnützungen“ (Zitat M. Feldenkrais). Durch das Erkennen Ihrer Gewohnheiten ergeben sich neue Möglichkeiten im „Sich-bewegen“ im ganzheitlichen Sinne. Auch bei schmerzhaften Einschränkungen verbessert sich die Koordination und damit der Bewegungsablauf im Alltag. Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, z.B. „Wie kann das Sitzen leichter werden?“. Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Diese Möglichkeit der Bewegung ist für alle geeignet und es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Regine Drechsler,
Feldenkrais-Pädagogin, Krankengymnastin
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 134,30

QA301-400
ab Mi. 21.02., 17.15 – 18.30 Uhr, 14x

QA301-401
ab Mi. 21.02., 18.45 – 20.00 Uhr, 14x

Bewegung Fitness

QA302-101
Knie und Rücken Fit für Sie und Ihn

Im Vordergrund des Kurses stehen gezielte Übungen zum Abbau von Verspannungen und zur Stärkung der Muskulatur. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie Koordinationsübungen wird die Mobilität der Wirbelsäule erhalten und verbessert. Wir trainieren und lockern unsere Faszien und achten auf rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Außerdem wollen wir Wohlbefinden, Spaß und Freude an der Bewegung erfahren.

Birgit Bieber,
Übungsleiterin Prävention
ab Mo. 19.02., 19.00 – 20.15 Uhr, 13x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 113,70

Fit in das Frühjahr

Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik werden Sie gestärkt für das Frühjahr und der Sommer kann kommen. Von Kondition über Kräftigungsübungen, von Koordination bis Kardiotraining erwartet Sie ein bunt gefächertes Programm. Wir arbeiten mit Bällen, Gewichten, Bändern und anderen Kleingeräten und das Alles mit jeder Menge Spaß.

Christine Hayler,
Übungsleiterin Prävention
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 110,-

QA302-102
ab Mi. 21.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 15x

QA302-103
ab Mi. 21.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 15x

Fit von Kopf bis Fuß

Nach einem Warm-Up für unseren Körper trainieren wir mit verschiedenen Kraft- und Ausdauereinheiten. Mit einem abwechslungsreichen und dynamischen Workout kräftigen wir die Muskulatur von „Kopf bis Fuß“ und bringen den Körper in Form. Das Training endet

mit Entspannung und sanfter Dehnung der Muskulatur. Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte.

Michaela Diermeier,
Fitnesstrainer S-Lizenz
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 58,70

QA302-104
ab Di. 20.02., 18.30 – 19.30 Uhr, 10x

QA302-105
ab Di. 04.06., 18.30 – 19.30 Uhr, 8x

QA302-106
Schnupper-Workshop: Fitness-Boxen
ab 15 Jahre
In diesem Schnupper-Workshop lernen Sie das Fitness-Boxen kennen. Es ist grundsätzlich für Alle geeignet, die Freude an der Bewegung haben. Das Training orientiert sich an einfachen, aber elementaren Techniken aus dem (Kick-) Boxen sowie an Grundelementen asiatischer Kampfkünste. Durch das Einbeziehen von Kampfsport-Elementen bietet Fitnessboxen ein beispielhaftes Ausdauer-, Kräftigungs-, und Selbstsicherheitstraining.

Michael Kupplmayr,
Trainer Selbstverteidigung; Übungsleiter
Fr. 19.04., 18.00 – 19.15 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 8,70

Rückenkurse

QA302-200
Faszinierende Faszien – starker Rücken
In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um vital, elastisch und dynamisch im Alltag und beim Sport zu bleiben. Ziel dieser Stunde ist die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen mit Schwerpunkt Rumpf/ Rücken, sowie die Mobilisation des Rückens. Mit einer Vielfalt von Übungen und Hilfsmitteln, sowie Elementen aus dem Pilatestraining und der Rückenschule bringen wir unseren Körper in Form. Um elastisch und beweglich zu bleiben, werden Übungen aus dem Faszientraining und dem „Faszien-Pilates" integriert. Diese „Fasziengymnastik" ist ein Trainingserlebnis mit fließenden und harmonischen Bewegungen. Ein Spiel zwischen Spannung und Entspannung – ein Fitnessprogramm für Sie und Ihn.

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 22.02., 09.00 – 10.00 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 73,40

QA302-201
Rückenfitness am Abend
Eine stabile Wirbelsäule braucht eine starke Muskulatur. Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern, Kraft aufbauen und sich wohl fühlen. Die Wirbelsäule ist die zentrale bewegliche Achse des Skeletts. Sie bildet das Stützgerüst des Körpers und sorgt dafür, dass wir aufrecht stehen können. Ist sie stark und beweglich erhöhen wir unsere Lebensqualität bis ins hohe Alter. Bitte eine Faszienrolle mitbringen.

Birgit Bieber, Übungsleiterin Prävention
ab Mi. 21.02., 19.30 – 20.30 Uhr, 12x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

Starker Rücken
mit der Neuen Rückenschule
Im Kurs lernen Sie, auf angenehme Weise durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm Ihren Rücken zu stärken. Zusätzlich verbessern Sie Koordination, Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmung und bleiben beweglich. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und vor allem Einüben rückengerechten Verhaltens zur Umsetzung in den Alltag runden zusammen mit Entspannungsübungen den Kurs ab. Mitzubringen: Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Julia Melz,
Physiotherapeutin, Rückenschullehrer-Lizenz
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 80,-

QA302-203
ab Fr. 15.03., 10.00 – 11.00 Uhr, 10x

QA302-204
ab Fr. 15.03., 11.15 – 12.15 Uhr, 10x

QA302-205
Faszinierende Faszien – starker Rücken
In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um vital, elastisch und dynamisch im Alltag und beim Sport zu bleiben. Ziel dieser Stunde ist die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen mit Schwerpunkt Rumpf/Rücken, sowie die Mobilisation des Rückens. Mit einer Vielfalt von Übungen und Hilfsmitteln, sowie Elementen aus dem Pilatestraining und der Rückenschule bringen wir unseren Körper in Form.Um elastisch und beweglich zu bleiben, werden Übungen aus dem Faszientraining und dem „Faszien-Pilates" integriert. Diese „Fasziengymnastik" ist ein Trainingserlebnis mit fließenden und harmonischen Bewegungen. Ein Spiel zwischen Spannung und Entspannung – ein Fitnessprogramm für Sie und Ihn.

Elke Drexl-Weigl,
Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 06.06., 09.00 – 10.00 Uhr, 6x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 44,-

Pilates

QA302-230
Pilates Intermediate
Der Schwerpunkt bei Pilates Intermediate liegt in der Kräftigung der vernachlässigten Tiefenmuskulatur des Rückens und der Körpermitte. Neben Kräftigungsübungen stehen auch Stretching und die bewusste Atmung auf dem Trainingsplan. Hierdurch wirkt man Verspannungen entgegen und fördert eine bessere Haltung und das Gleichgewicht. Körper und Geist werden dabei immer in Einklang gebracht. Langsame und präzise Ausführungen der Übungen verbessern die Selbstbeobachtung und Eigenkontrolle.

Timea Witzmann
ab Mo. 04.03., 16.45 – 18.00 Uhr, 12x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 110,-

Ein „Körperzentrum" orientiertes Training zur Rumpfstabilisation. Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur. Ein Workout für Körper, Geist und Seele, das die Muskelkraft, Geschmeidigkeit und Koordination fördert. Gleichmäßige Atmung, präzise Übungsausführung sowie Zentrierung auf die Körpermitte als Ausgangspunkt jeder Bewegung zeichnet PILATES aus.

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum

QA302-255
ab Do. 22.02., 10.15 – 11.15 Uhr, 10x
€ 73,40

QA302-256
ab Do. 06.06., 10.15 – 11.15 Uhr, 6x
€ 44,-

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Seele und Geist herstellt. Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Im Training geht es um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Doris Lutz,
Staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin,
Pilates Instructor
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 73,40

QA302-250
ab Do. 07.03., 18.30 – 19.30 Uhr, 10x

QA302-251
ab Do. 07.03., 19.45 – 20.45 Uhr, 10x

Bogenschießen

QA300-301
Lerne instinktives Bogenschießen kennen

Dieser Outdoor-Kurs vermittelt die Grundlagen des instinktiven Bogenschießens auf Zielscheiben im Freien. Beim instinktiven Bogenschießen wird auf Technik und Zieleinrichtungen weitgehend verzichtet, Schütze und Bogen bilden sozusagen eine Einheit. Es ist die ursprünglichste Form des Bogenschießens. Instinktives Bogenschießen fördert die innere Ruhe und Konzentration sowie die Chance, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der Bogenplatz befindet sich in Paterzell nahe dem Eibenwald. Die Bogen Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können gerne mitgebracht werden. Jugendliche bis 16 Jahre müssen aus Versicherungsgründen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden. Bei Bedarf für die Pause bitte eine Brotzeit und Getränke mitnehmen.

Michael Pier, Schießsportleiter Bogen
Sa. 15.06., 09.00 – 13.00 Uhr
Bogenparcours Moosmühle,
Ortsschild Paterzell von Peißenberg
kommend, rechts abbiegen
€ 35,- zzgl. € 13,- Nutzungsgebühr Parcours

QA302-380
4D Indoor Bogenschießen – ab 12 Jahre und Erwachsene

Die neueste Entwicklung im Bogensport ist das Schießen im Bogenkino. Es macht großen Spaß und begeistert Menschen jeden Alters. Geschossen wird hierbei auf eine Wand aus Zielscheiben, worauf verschiedene Zielscheiben, Bilder, Videos und Games projiziert werden. Die große Auswahl an Zielen lassen dieses Event nie langweilig werden. Von der normalen Zielscheibe über Jagdszenarien bis hin zum Urzeitmonster und diversen Schießspielen (rotierende Feuerringe, Wild West, fliegende Halloweenkürbisse, sich auflösende Tablette, und vieles mehr...) ist alles möglich. Geschossen wird hierbei natürlich mit echten Pfeilen und professionellen Bögen!

Christian Kuffer
Fr. 22.03., 17.00 – 19.00 Uhr
Tiefstollenhalle, Foyer
€ 52,-

QA302-400
Beckenbodentraining – Intensivkurs für Frauen

Ein kraftvoller und reaktionsfähiger Beckenboden sorgt für Kontinenz und Halt für die Unterleibsorgane, fördert eine erfüllte Sexualität, innere Balance und eine natürliche Aufrichtung. Das Training beinhaltet: Differenzierte Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Übungen aus dem Faszien Training für den Beckenboden. Tipps für die hyperaktive Blase (Blasenberuhigung und Blasentraining, Dehn- und Entspannungsübungen), Anregungen um den Alltag für das Trainieren des Beckenbodens zu nutzen und ihn zu schützen beim Niesen, Husten, Heben usw., Training der (vor allem tiefen) Bauch-und Rumpfmuskulatur. Die Stärkung der weiblichen Mitte trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei.

Elisabeth Fritzsch, Exam. Krankenschwester,
BeBo® Beckenboden-Kursleiterin,
Urotherapeutin
ab Mi. 06.03., 19.30 – 20.45 Uhr, 12x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 120,-

Faszien-Training für Frauen mit Übungen aus dem Beckenbodentraining

Die Faszien, ein Ganzkörpernetz, durchzieht den Körper dreidimensional und umhüllt ihn. Durch das Training werden die Faszien verjüngt, gestärkt und von Verklebungen befreit. Gut trainierte Faszien sind elastisch, zugleich aber reißfest und kräftig. In diesem Kurs wird das Faszien-Training mit dem Training für eine „starke Mitte“ kombiniert. Die Kräftigung des Beckenbodens, der Rumpf-und Bauchmuskulatur und der Faszien bilden die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit.

Elisabeth Fritzsch, Exam. Krankenschwester,
BeBo® Beckenboden-Kursleiterin,
Urotherapeutin
vhs Kurszentrum, Yogaraum

QA302-401
ab Mi. 21.02., 16.30 – 17.45 Uhr, 5x
€ 50,-

QA302-402
ab Mi. 21.02., 18.00 – 19.15 Uhr, 14x
€ 140,-

QA302-403
Wer rastet, der rostet:
Gymnastik für Senior*innen

Mit Musik stärken wir unser Herz-/Kreislaufsystem, dehnen und kräftigen auf dem Stuhl oder im Stand alle Muskelpartien mit verschiedenen Handgeräten. Alle Übungen werden individuell auf die Bewegungsfähigkeit der Teilnehmer*innen abgestimmt, so dass jeder seinen Möglichkeiten entsprechend mit üben und damit die körperliche Beweglichkeit erhalten und verbessern kann. Am 27.2.2024 kein Kurs!

Corinne Fischer,
BRK-Übungsleiterin
ab Di. 20.02., 10.30 – 11.30 Uhr, 17x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 45,-

QA302-450
Bewegung tut wirklich jedem gut!

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Auch bei gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Diabetes Mellitus, können Sie durch Bewegung eine positive Veränderung erzielen. Unter physiotherapeutischer Anleitung und mit musikalischer Begleitung bewegen wir uns gemeinsam und im eigenen Tempo, mit dem jede/r sich wohlfühlt. Wenn sie gesundheitliche Fragestellungen zur Teilnahme haben, bitten wir Sie darum vorher mit Ihrem Arzt zu sprechen.

Bozena Morrissey, Physiotherapeutin
ab Di. 27.02., 08.45 – 09.45 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 73,40

QA302-461
„Agil und mobil“ im Alter
Die Gymnastik, vorwiegend im Sitzen, kann für Senioren*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um sich beweglich und fit zu halten. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Ganzkörpergymnastik, kleinen Spielen, Gedächtnistraining und Rhythmusschulung.

Gerd Suchanek, Übungsleiter B (Prävention)
ab Mi. 21.02., 09.00 – 10.00 Uhr, 10x
Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13
€ 50,60

QA303-100 Neu
Augengesundheit – unsere Sehkraft erhalten
Wer kennt das nicht? Die Augen sind müde von der Bildschirmarbeit, nachts sieht man nicht mehr so gut, die Augen sind trocken und tränen. In diesem Vortrag lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Augen im Alltag trainieren und "gesund ernähren" können. Gemeinsame Augenübungen runden den Vortrag ab.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mo. 13.05., 18.00 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 13,-

QA303-101
Gut durch die Wechseljahre
Widmen Sie sich rechtzeitig Ihrem hormonellen Gleichgewicht und entdecken Sie mehr Lebensqualität. Ein Vortragsabend mit vielen Informationen und wertvollen Tipps rund um die Wechseljahre für Frauen zwischen 40 und 60 Jahren. Was haben z. B. Infektanfälligkeit, PMS, Panikattacken oder Gewichtszunahme mit dieser Lebensphase zu tun? Sie hören eine interessante Aufklärung über natürliche Hormonhilfe und Möglichkeiten der Phytotherapie.

Monica Stadler-Gullotta,
Gesundheitspraktikerin (BfG)
für Wechseljahre
Mo. 15.04., 18.00 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum,
EDV-Schulungsraum
€ 19,-

Aquafitness

Aqua Gymnastik am Vormittag
Aqua Gymnastik ist ein optimales Training für den gesamten Körper. Sämtliche Muskeln werden trainiert und Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist dieses Training geeignet. Durch die gefühlte Schwerelosigkeit fallen viele Bewegungen wesentlich leichter als an Land und schonen außerdem Bänder und Gelenke. Wir trainieren mit flotter Musik und unterschiedlichen Trainingshilfen. Jede Stunde endet mit Relax- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: Badesachen, evtl. Badeschuhe, Getränk, ärztl. Einverständnis (nur bei bestehenden körperlichen Beschwerden).

Gabriele Maisenbacher,
Staatl. gepr. Sportlehrerin,
Aquatrainer-Ausbilder Schwimmbad
„Rigi Rutsch´n“
€ 130,-
inkl. € 5,- pro Eintritt Rigi Rutsch'n.

QA303-300
ab Mo. 22.01., 08.15 – 09.00 Uhr, 10x

QA303-301
ab Mo. 22.01., 09.10 – 09.55 Uhr, 10x

Gesundheitsvorträge

QA304-100
Wald- und Wiesenkräuter für die Hausapotheke – Tagesseminar

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Heilpflanzen die man zur Unterstützung bei Unwohlsein oder Krankheit in der Hausapotheke haben sollte. Hierzu orientiere ich mich an der Paracelsusmedizin, überwiegend mit heimischen Pflanzen. Die wichtigsten Pflanzen, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten werden im Bild und teilweise auch praktisch gezeigt, sowie einige Rezepturen für Tees, Salben u.s.w. Der möglichst optimale Erntezeitpunkt von heimischen Heilpflanzen, nach verschiedenen Gesichtspunkten (Signatur, Mond- und Sonnenstand etc.) wird besprochen. Skript wird ausgegeben.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 27.04., 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 38,-

QA304-110
„Hexenpflanzen" – Heilkräuter der Vergangenheit

Kräuterkundige Frauen und Heilerinnen, die vom Volksmund als „Hexen" bezeichnet wurden und genauso lange unterdrückt wurden, lebten im Einklang mit der Natur und damit in einem Spannungsfeld mit der jeweiligen Kultur und Weltanschauung. Unter ihren Pflanzen befanden sich viele, die mehr als nur gesundmachten. Sie brachten neben der heilenden oder lindernden Wirkung u.a. Lustempfinden, Rauschzustände, subjektive Erkenntnisgewinne und befeuerten so manchen Mythos der bis in die heutige Zeit wirkt. Aus diesen Pflanzen mischten die „Hexen" Salben und Tränke. Im Vortrag werden diese Heilpflanzen gezeigt und besprochen, die wir auch zum großen Teil bei uns im Voralpenland finden. Viele davon werden noch heute in der Phytotherapie (Heilung, Linderung und Vorbeugung durch Arzneipflanzen) und Homöopathie verwendet.

Angelika Haschler-Böckle
Do. 20.06., 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 19,-

QA304-120
Frauenkräuter – die Kraft der Pflanzen

Wir beschäftigen uns insbesondere mit den Kräuter die Frauen von der Pubertät bis über die Wechseljahre hinaus, ein ganzes Leben lang, heilend und stärkend begleiten. Manche bekannte Frauenkräuter sind auch für Männer wirksam. Auf die traditionelle Verwendung der alten Frauenkräuter, die vielfach von der Kirche als Marienkräuter übernommen wurden, werde ich ebenso kurz eingehen. Wir probieren einen Frauenkräutertee. Es gibt Rezepturen für Salben etc. im Skript. Vortrag mit Multimediadarstellung.

Angelika Haschler-Böckle
Fr. 08.03., 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 19,-

QA304-130 Neu
Hilfe im Umgang mit depressiven Angehörigen/Freunden

Sie kennen jemanden, der an Depression erkrankt ist und möchten unterstützen? Sie wissen nicht, wie Sie sich am besten verhalten sollen? Sie fühlen sich unsicher im Umgang mit jemanden, der an Depression erkrankt ist? Sie unterstützen bereits und es zieht Ihnen viel Kraft? Sie haben viele Fragen? Das lernen Sie an diesem Abend kennen: Depressionen verstehen, an Depression erkrankte Angehörige/Freunde/Bekannte unterstützen und sich selber schützen.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Fr. 21.06., 18.00 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 13,-

QA304-302
Farbtypberatung – das ultimative Erlebnis

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in eine facettenreiche Farbenwelt. Jeder Mensch ist ein farblich ausgewogenes Kunstwerk der Natur. In der Beratung entdecken Sie Ihre individuellen Eigenfarben nach dem 13- Farbtyp-System. Durch die Zwiesprache zwischen Ihnen und Ihren Idealfarben entsteht eine kraftvolle Präsenz, die Ihre natürliche Schönheit unterstreicht und das Erscheinungsbild positiv unterstützt. Experimente bezügl. Haarfarbe, Brille, Make-Up und Fehlkäufe werden in Zukunft vermieden. Bitte kommen Sie nicht sonnengebräunt und ungeschminkt. Tragen Sie anstatt Brille, wenn möglich Kontaktlinsen.

Sigrid Guggemos-Perera,
Schneidermeisterin,
Farb-Typ-, Stil und Imageberaterin
So. 14.04., 10.00 – 14.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 89,-

QA305-100D Online
Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht...

Das Thema Ernährung ist heute immer öfter geprägt von Lebensmittelunverträglichkeiten, der CO_2-Bilanz oder unsere Einteilung von Nahrung in gute und schlechte Lebensmittel. Dabei verlieren wir unseren natürlichen Zugang zu unserer Intuition, Nahrungsaufnahme ist verbunden mit schlechten Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen und unsere Seele und Körper nähren? Welche Einflüsse hat dabei unsere Kindheit, Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit unserer Psyche, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohl fühlen können und gutes Essen genießen und schätzen können. In Kooperation mit der vhs Südost.

Cecile Franz
Mi. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 11,-

QA305-102D Online

Darmgesund essen!

Der Darm war lange Zeit ein unterschätztes Organ. Mittlerweile erfährt er zurecht immer mehr Beachtung, denn in ihm sitzt ein Großteil unseres Immunsystems. Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Und hier entscheidet sich, was unser Körper von dem, was wir oben in den Mund stecken, tatsächlich verwerten kann. Unser Darm sollte deshalb gut gepflegt werden! Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze dafür besonders geeignet sind und was noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps und einfache (aber trotzdem darmgesunde und leckere) Rezepte an die Hand. Damit Sie gleich loslegen können... In Kooperation mit der vhs Südost.

Anne Goldhammer-Michl
Di. 23.04., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 9,-

QA305-150 Neu

Ayurvedisches Kochen im Frühling

Wir widmen uns der Kraft der Wildkräuter und kochen gemeinsam aus frischen biologischen und überwiegend regionalen Zutaten ein Frühlingsmenü nach den Prinzipien der vedischen Kochkunst. Durch diesen Kurs gewinnen wir einen praktischen Einblick in die achtsame und wohltuende Ernährung nach Ayurveda. Mitzubringen: Geschirrtuch, Messer und Behälter für Kostproben.

Tanja Beer, Vollwertköchin
Sa. 11.05., 10.00 – 14.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 36,- inkl. € 12,- Materialgebühr

QA305-160 Neu

Soulfood – ein Kochkurs für Ernährungsgestresste

Zunehmend stellen wir uns die Frage, ob tierische Produkte, Zucker und Gluten uns noch nähren und glücklich machen. Doch wie könnte die Alternative aussehen? In diesem Kurs entschleunigen wir uns und richten den Fokus auf die Vielfalt von Aromen und Farben. Wir kochen und backen gemeinsam verschiedene Gerichte aus der pflanzenbasierten Ernährung, die auch im Alltag leicht funktionieren und genießen den positiven Aspekt für unser Wohlbefinden. Mitzubringen: Geschirrtuch, Messer und Behälter für Kostproben.

Tanja Beer, Vollwertköchin
Sa. 06.07., 10.00 – 14.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 36,- inkl. € 12,- Materialgebühr

QA305-250

Schnuppern in die Sushi-Welt

Wir werden wie im fernen Japan selbst verschiedene Sushi-Sorten zubereiten. Maki Sushi mit Avocado, Gurken, eingelegter japanischer Rettich, Surimi und Lachs u.v.m. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem wie lecker und gesund die sind. Mitzubringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben.

Gaby Halim
Do. 18.04., 18.00 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 31,- inkl. € 12,- Material

QA305-251

Köstlichkeiten aus dem Wok

Wir kochen gemeinsam ein asiatisches Menü mit feinen Zutaten und Gewürzen aus Fernost. Das Menü besteht aus Suppe, Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch. Lassen Sie sich überraschen! Mitzubringen: evtl. WOK, scharfes Messer, Geschirrtücher und Behälter für Kostproben.

Gaby Halim
Do. 02.05., 18.00 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss) Pestalozzistr. 2
€ 31,- inkl. € 12,- Material

Pralinenseminar in der Schokoladenmanufaktur

Der junge Konditormeister Michael Krönner-Bräu ermöglicht es Ihnen, einen Nachmittag lang selbst zum Chocolatier zu werden. Sie lernen seine Edelkakao-Schokoladensorten kennen und üben das richtige Temperieren. Miteinander werden drei verschiedene Pralinensorten hergestellt, die man mit nach Hause nehmen kann. Mit diesen und weiteren Rezepten sowie dem erlernten Wissen über die richtige Verarbeitung gelingen Ihnen Pralinen in Zukunft auch zu Hause. Ein ganz besonderes Genusserlebnis! Im Preis sind die Materialkosten inbegriffen. Sie erhalten ca. 200 g der gemeinsam hergestellten Pralinen. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Michael Krönner-Bräu, Konditormeister
Schokoladenmanufaktur Murnau, Seidlstraße 4
€ 80,-

QA305-350C
Sa. 20.04., 10.00 – 13.00 Uhr

QA305-351C
So. 21.04., 10.00 – 13.00 Uhr

Weinseminar

QA305-600

Weinseminar in Polling

Sie erwartet ein Weinseminar mit Weinverkostung und Brotzeit im Rathauskeller bei der „Pollinger Wein GbR“. Im alten Gewölbe des Kellers erfahren die Weinfreunde mehr über die Geschichte und die Verbindung zwischen Polling und Meran und der Herkunft der Weine. Freuen Sie sich auf einen informativen und genussreichen Abend mit verschiedenen Weinen aus dem Alto Adige! Die Verzehrkosten sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Gerhard Eichberger
Fr. 28.06., 18.30 – 21.00 Uhr
Rathauskeller Polling, Kirchplatz 11
€ 26,- inkl. Winzerteller und Wein

Gesundheit und Psyche

QA306-100 Neu

MBSR – Was ist das?

Die MBSR Methode

An diesem Abend bekommen Sie eine theoretische und praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining nach dem Konzept von Jon Kabat-Zinn. Dieser Schnupperkurs dient als Kennenlernangebot für den Kurs QA-306-101.

Bettina Weiß
Fr. 03.05., 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 11,-

QA306-101 Neu

MBSR-8-Wochen-Achtsamkeitskurs

MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) zielt darauf ab, Stress in all seinen Formen konstruktiv zu begegnen, um schließlich einen heilsamen Umgang damit einzuüben und zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis wie Body Scan, sanfte Yogaübungen und Sitzmeditation kennen und tauschen sich in der Gruppe über ihre Erfahrungen aus. Die Übungen können unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung durchgeführt werden. Zwischen den Kursabenden wird mit Hilfe von Audio-Anleitungen zu Hause geübt, wofür ca. 45 Minuten täglich benötigt werden. Der individuelle Lernprozess wird durch den "Tag der Achtsamkeit", einen ganztägigen Übungstag, unterstützt und vertieft. Das telefonische Vorgespräch mit der Kursleitung vor Kursbeginn dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Erwartungen. Dieser MBSR-Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert. Versicherte einer gesetzlichen Krankenkasse können sich die Kurskosten anteilig erstatten lassen.

Bettina Weiß
ab Do. 06.06., 18.00 – 20.30 Uhr, 8x
Samstag, 13.07. von 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 320,-

Sprachen

Die Gebühren unserer Sprachkurse sind für Kurse mit 6–7 Teilnehmern kalkuliert.

QA402-100D Neu

Chinesisch für Anfänger (HSK 1)

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon immer eine gewisse Faszination für Chinesisch hatten, sich aber nie dazu durchringen konnten diese wunderbare Sprache tatsächlich zu lernen? Dann sind Sie damit nicht allein, denn Chinesisch gilt bei Europäern als nahezu unlernbar. Wenn das der Fall wäre, stellt sich allerdings die Frage, warum mehr als 1,3 Milliarden Menschen weltweit Chinesisch sprechen, aber nur 130 Millionen Deutsch...Die Antwort darauf liefern wir Ihnen in unserem Videokurs „Chinesisch für Anfänger" und bringen Ihnen ganz nebenbei ein paar Grundlagen bei mit denen Sie (sofern Sie möchten) im Anschluss die HSK 1 Prüfung absolvieren können. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Kurseinstieg jederzeit möglich,
freie Zeiteinteilung, Onlinekurs
€ 75,-

QA404-300D Neu

Deutsch Lesen und Schreiben

VIDEOKURS mit Dozentenbetreuung

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die lernen wollen die Deutsche Sprache (besser) zu lesen. Dies können Grundschüler sein, aber auch Personen mit Lese-Rechtschreibschwäche (LRS) oder Analphabeten, sowie Menschen mit Migrationshintergrund, die gerade die Deutsche Sprache lernen. Der Kurs beginnt mit einzelnen Buchstaben, die zu Lauten, Silben und schließlich Wörtern zusammengeführt werden. Dazu werden das Hörverstehen, das Leseverstehen und das Schreiben trainiert. Lernmaterialien sind im Kurs enthalten. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Kurseinstieg jederzeit möglich,
freie Zeiteinteilung, Onlinekurs
Gebührenfrei

Englisch

QA406-100 Neu

English für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben. Sie erlernen in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache und können bald Ihre Scheu vor dem Reden verlieren. Welches Lehrbuch wir verwenden, wird noch bekanntgegeben. Der Kurs findet auch in der Karwoche statt.

Anneliese Peltz
ab Do. 29.02., 08.00 – 09.30 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 90,-

QA406-105

Great! Englisch für Anfänger (A1)

Fortsetzung

Unser Anfängerkurs geht weiter in die Fortsetzung. Wenn Sie Anfängerkenntnisse in Englisch haben und dazu stoßen möchten, laden wir Sie herzlich dazu ein, über neue Teilnehmer freuen wir uns sehr. Im Lehrbuch Great! A1 werden wir voraussichtlich bis Lektion 8 oder 9 (von 9) gekommen sein. Bitte kaufen Sie vor Beginn des Kurses kein neues Buch, wir haben evtl. auch schon das neue Great! A2 Buch angefangen. Sie erfahren es am 1. Kursabend. Wir arbeiten ebenfalls daran, die Scheu vor dem Sprechen abzubauen. Das Lachen kommt bei uns nicht zu kurz. Alles ist natürlich nicht einfach, aber wir haben trotzdem Spaß und kommen voran.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 21.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 7x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 63,-

QA406-180 Neu

Englisch für den Urlaub Refresher A2/B1

Für Teilnehmer/innen mit schlummernden Vorkenntnissen (A2/B1), welche diese nun für eine bevorstehende Auslandsreise schnell auffrischen möchten. Der Kurs konzentriert sich hierbei auf Sprechfertigkeit in Urlaubs- und Alltagssituationen und wiederholt kurz die wichtigsten Grammatikstrukturen dafür. Es ist kein Kursbuch erforderlich, denn das Unterrichtsmaterial wird jeweils vorab per Email an die Kursteilnehmer/innen versendet bzw. im Kurs verteilt.

Ingrid Schiebel
ab Do. 13.06., 10.00 – 12.00 Uhr, 4x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 50,60

QA406-202

English activities and games at A2 level

Wenn Sie sich erfolgreich bis zum A2 Level gearbeitet haben, bieten wir Ihnen mit diesem Kurs eine Übungsmöglichkeit auf diesem Level an. In Absprache mit den Kursteilnehmern werden Vokabelfelder, grammatikalische Punkte, das Hören, Lesen, Sprechen und auch Schreiben weiter intensiviert. Der Kurs lebt vom Austausch mit den Teilnehmern, es gibt kein Kursbuch, sondern, je nach den Wünschen der Teilnehmer, bereitet die Kursleiterin Lerneinheiten vor. Der Spaß an der englischen Sprache und ihre weitere Vertiefung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Ihren Sprachlevel können Sie schon im Vorfeld durch einen Einstufungstest (z.B. https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Englisch-A1-B2/) herausfinden. Wir freuen uns auf Sie.

Jutta Geldsetzer
ab Do. 22.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 6x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 54,-

QA406-204H Neu

English Refresher A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre verstaubten Grundkenntnisse auffrischen wollen. Wir wiederholen Wortschatz und Grammatik und trainieren Sicherheit beim Sprechen. Das Lehrbuch wird noch bekanntgegeben. Der Kurs findet auch in der Karwoche statt.

Anneliese Peltz
ab Di. 05.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 10x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 95,-

QA406-208

English fun in the morning (A2 and B1)

During the months of June and July we offer a morning class for games, activities and fun with the English language to everybody who can follow a basic conversation in English. We cater for your wishes, needs and interests – let us know what you want to do. For the first morning you have to take what you get ;-) We will do games with different vobulary fields, different tasks for different levels. We might listen to some dialogues, do roleplays... wait and see...

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 26.06., 9.00 – 10.30 Uhr, 4x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 36,-

QA406-210

English fun in the evening (A2 and B1)

During the months of June and July we offer an evening class for games, activi-

ties and fun with the English language to everybody who can follow a basic conversation in English. We cater for your wishes, needs and interests – let us know what you want to do. For the first evening you have to take what you get :-)
We will do games with different vobulary fields, different tasks for different levels. We might listen to some dialogues, do roleplays... wait and see...

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 26.06., 18.30 – 20.00 Uhr, 4x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 36,-

QA406-301
Easy English Conversation (B1/B2)
Ziel dieses Kurses ist ein gutes und flüssiges Ausdrucksvermögen, welches sich die Teilnehmer/innen stressfrei, in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Hörverständnis- und gelegentliche Grammatikübungen sind ebenfalls beinhaltet. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen (gerne auch Aktuelles) werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt. Das Unterrichtsmaterial wird entsprechend vor dem Kursvormittag per E-Mail an die Teilnehmer versendet und im Unterricht gemeinsam bearbeitet, die Texte analysiert und diskutiert.
Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. 5 Jahren Schulenglisch o.ä.

Ingrid Schiebel
ab Do. 22.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 95,-

QA406-302
Practice your English – Communication in English (B1)
This course is for you if you can understand the main points of a conversation which uses a clear standard English. We will focus on the speaking skills to increase our vocabulary and our grammar skills. Input from the course members when it comes to topics, grammar repetition or any other features of the course are warmly welcomed. We will look at texts, play games to practise our vocabulary or grammar structures – altogether a lively course, come and see for yourself. Please check your B1 level either with the European Framework or with your tutor.

Jutta Geldsetzer
ab Di. 20.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 7x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 66,50

QA406-303
Refresher Course (B1) am Vormittag
The Wednesday morning English group will be starting a new Refresher Course. The book ‚Refresh Now', B1, Klett (ISBN 978-3-12-605189-7) is the base from which we will be starting. The student's input is also greatly appreciated. Our aim ist to practice the four basic skills: speaking, reading, writing, listening. Come and join us, we are having a lot of fun while improving and using our English. We are welcoming new members to our group. Don't be afraid, come and see for yourself how much fun we have.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 21.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 7x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 57,-

Französisch

QA408-100
Französisch für den Urlaub, Teil 2
Fortsetzung des Wintersemesters
Dieser Kurs (Teil2) ist geeignet für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnisse, die sich vor Beginn einer Reise nach Frankreich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Sie lernen, sich in Alltagssituationen (z. B. Begrüßung, Einkaufen, in Bar/Restaurant, Buchung von Hotel, Mietwagen, beim Arzt etc.) entsprechend verständigen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Hören und Verstehen sowie dem Erlernen von Redemitteln für authentische Situationen, so dass Sie sich sicher und unbeschwert im Reiseland bewegen können. Lehrbuch: „Vive les vacances! Neu" Hueber-Verlag : ISBN ist 978-3-19-117243-5 ab Lektion 8

OStRn Angelika Werner, Gymnasiallehrerin
ab Mi. 21.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 10x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 90,-

QA408-200
Französisch Konversationskurs A2 – B1
Mit den Kenntnissen auf dem Niveau A2 – B1 bewegen wir uns frei in der französischen Sprache und befassen uns mit vielfältigen und aktuellen Themen aus Landeskunde, Gesellschaft und Kultur. Wir arbeiten mit schriftlichen Texten sowie Audio- und Videodokumenten. Dabei erweitern wir beständig unseren Wortschatz und wiederholen und festigen ebenfalls die gelernten Grammatikstrukturen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Trainieren der Sprechfertigkeit der Teilnehmer. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Perspectives A2, Allez-y!, Cornelsen ISBN 978-3-06-520184-1

OStRn Angelika Werner, Gymnasiallehrerin
ab Do. 22.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 119,-

Italienisch

QA409-100 Neu
Italienisch für die Reise
Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die sich vor Beginn einer Reise nach Italien die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Sie lernen, sich in Alltagssituationen (z. B. Begrüßung, Einkaufen, in Bar/Restaurant, Buchung von Hotel, Mietwagen, beim Arzt etc.) entsprechend verständigen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute. In diesem Kurs tritt die Grammatik in den Hintergrund. Von Beginn an wird in einem kommunikativen und aktiven Lernstil gelehrt. Lehrbuch: Viva le Vacanze!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4

Maria Piras-Wobbe
ab Di. 20.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 135,-

QA409-101
Italienisch Grundkurs IV (A1)
Dieser Folgekurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, wie dem „Italienisch I (A1)" der vhs oder Ähnlichem. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Spaß die Basis der italienischen Sprache und Kultur. Wir wiederholen den Inhalt ab Lektion 6. Schwerpunkt Kommunikation! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ISBN: 978-3-19-105438-0 ab Lektion 6.

Maria Piras-Wobbe
ab Di. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 117,-

QA409-102 Neu
Italienisch für Einsteiger (A1)
Wir starten mit einem neuen Anfängerkurs. Ob sie sehr geringe oder keine Vorkenntnisse haben, spielt keine Rolle. Im Kurs sollen grundlegende Kenntnisse vermittelt werden, die Scheu vor dem Reden genommen werden und v.a. soll der Spaß

nicht zu kurz kommen. Es ist kein Spaziergang, aber, wenn Sie bereit sind, auch zuhause vor- und nachzuarbeiten, sich auf Neues einzulassen, dann sind Sie bei uns richtig. Das Lehrbuch wird den Teilnehmern vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Maria Piras-Wobbe
ab Do. 29.02., 09.15 – 10.45 Uhr, 15x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 135,-

QA409-110D Online

Italienisch intensiv – Aussprache

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutsche Lerner nicht ganz einfach. Etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf die Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern. Besonders geeignet für Teilnehmende der Online Kurse. In Kooperation mit der vhs Oberland.

Paola Hauswald
Mi. 15.05., 18.00 – 20.00 Uhr
€ 15,40

QA409-120

Italienisch Grundkurs XV (A1)

Sie sind gerne in Italien im Urlaub, haben italienische Verwandtschaft, Ihnen gefällt die Sprache oder Sie wollen einfach Ihren Horizont erweitern? Haben Sie keine Bedenken, denn in lockerer Atmosphäre werden wir gemeinsam Stück für Stück Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen! Wir arbeiten am Wortschatz, der Grammatik, dem Lese- und Hörverstehen sowie der Konversation. Dafür nutzen wir das Lehr- und Arbeitsbuch „Con piacere“ ISBN: 978-312525180-9 und das Trainingsbuch ISBN: 978-3-12-525181-6. Zusätzlich werden verschiedene Übungen zur Vertiefung der Inhalte einbezogen.

Kyra Conhoff
ab Fr. 23.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 12x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 108,-

QA409-190 Neu

Italienisch Crash-Kurs für den Urlaub (ohne Vorkenntnisse, A1)

Italien ist nicht nur für seine atemberaubende Landschaft, seine reiche Geschichte und sein leckeres Essen bekannt, sondern auch für eine melodische Sprache, die jeden begeistert. Wie gerne hätte man in der Landessprache den Tisch reserviert oder die Bestellung aufgegeben? Wir tauchen an zwei Abenden gemeinsam in diese schöne Sprache ein und werden einfache Redewendungen trainieren, die Sie bestimmt im nächsten Urlaub anwenden können. Worauf warten Sie? Ci vediamo. Ohne Kursbuch, Unterlagen erhalten Sie von der Kursleiterin.

Kyra Conhoff
ab Mi. 08.05., 19.00 – 21.00 Uhr, 2x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 29,40
inkl. € 4,- Nachschlagewerk und Arbeitsblätter

QA409-200H Neu

Italienisch Auffrischungskurs A2

Haben Sie schon einen Italienisch Auffrischungskurs besucht, oder haben Sie schon fortgeschrittene Italienisch-Kenntnisse? Mit viel Spaß vermittelt die Kursleiterin, selbst Muttersprachlerin, auch Wissenswertes über Italien, Reisen, italienische Kultur und Lebensgefühl. Das Lehrbuch wird den Teilnehmern vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Maria Piras-Wobbe
ab Mi. 28.02., 09.15 – 10.45 Uhr, 15x
HOP, Hauptstraße 40a, Hohenpeißenberg
€ 135,-

Italienisch A2 Konversation – Wochenendkurs

An diesem Wochenende kommen Sie zu Wort! Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wir üben mit Rollenspielen, verschiedenen Materialien und Spielen. Dieser Kurs wird empfohlen, um Sicherheit und Geschwindigkeit in der Sprache zu gewinnen. Auch geeignet, um sich auf eine Reise nach Italien vorzubereiten, und zur Vertiefung und Wiederholung. Die Lehrmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Maria Piras-Wobbe
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I, Weilheim
€ 70,-

QA409-203C Neu

Samstag, 16. März 2024, 09.30 – 18.00 Uhr
Sonntag, 17. März 2024, 09.30 – 17.00 Uhr

QA409-204C

Samstag, 20. April 2024, 09.30 – 18.00 Uhr
Sonntag, 21. April 2024, 09.30 – 17.00 Uhr

QA409-205C

Samstag, 04. Mai 2024, 09.30 – 18.00 Uhr
Sonntag, 05. Mai 2024, 09.30 – 17.00 Uhr

QA409-301C Online

Italienisch – A2/B1 Arte e Cucina – Onlinekurs – Vormittagskurs

Konversation-Grammatik-Wortschatz

Informationen siehe Programmteil Penzberg, Kursnummer QC409-301.

Franco Guizzo
ab Di. 27.02., 10.30 – 12.00 Uhr, 12x
Onlinekurs
€ 108,-

QA409-602C Neu

Italienischer Stammtisch

Italien-Fans aufgepasst! Wir treffen uns, um Italienisch zu sprechen und lesen gemeinsam Texte von italienischen Autoren, Schriftstellern und aus Zeitungsberichten. Ziel ist es, die Sprache zu vertiefen und Fragen zu stellen, da wo unser Wissen noch unsicher ist. Vor allem aber genießen wir die Zeit zusammen, e facciamo un brindisi alla vita! Vi aspetto!

Maria Piras-Wobbe
Fr. 01.03., 19.00 – 22.00 Uhr
Fr. 17.05., 19.00 – 22.00 Uhr
Fr. 12.07., 19.00 – 22.00 Uhr
La Tombola, Jahnstr. 2, Weilheim
Gebührenfrei

Griechisch

QA412-100C

Neugriechisch A1

Anfängerkurs ab Lektion 1

Für Interessierte mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Sie lernen im Kurs die griechische Schrift lesen und schreiben, und wie Sie sich in vielen Situationen des Alltags verständigen können. Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Anna Tsiadi-Selbach
ab Mi. 28.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, EG, Raum 1, Weilheim
€ 96,-

Spanisch

QA422-110

Spanisch A 1 Anfängerkurs ab Lektion 4

Hola y bienvenidos! Mit viel Spaß erlernen Sie von einer Muttersprachlerin die spanische Sprache. Ein Kurs für Alle mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehr-und Arbeitsbuch „Impresiones-A1“ ab Lektion 4. Hueber Verlag. ISBN:978-3-19-004545-7 mit zwei CD’s oder ISBN 978-3-19-304545-4 mit Audios online. Das Buch ist das Gleiche!

Mariana Inés Lescano, Spanischlehrerin
ab Mi. 21.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 15x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 99,-

QA422-150 Neu

Vivan las vacaciones!

Spanisch für den Urlaub – Intensivkurs

Einen schönen Urlaub können Sie besser genießen, wenn Sie die Landessprache kennen. Dieser Kurs ist ideal für Leute, die gerne kommunizieren und mit Spaß lernen möchten. Wir arbeiten mit dem Buch „Entrada al espanol" Cornelsen Verlag. ISBN 978-3-464-20567-9.

Mariana Inés Lescano, Spanischlehrerin
ab Mi. 05.06., 18.45 – 20.45 Uhr, 7x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum, € 88,60

Online-Vorträge

Sie finden in diesem Programmheft über 250 Kurse, alleine in unserem Programmteil. Zahlreiche weitere Onlinekurse sind auf Nachfrage verfügbar. Sprechen sie uns gerne darauf an!

QA422-600

„Noche de Tapas" – Gazpacho andaluz y Salmorejo cordobés

Kochen auf Spanisch

Juntos aprenderemos a preparar dos tapas frías andaluzas muy famosas. Y luego las disfrutaremos todos juntos. Por favor traer: delantal de cocina, toalla de cocina, hambre y una botella vacía para llevarse a casa un poquito de las tapas. In diesem spanisch geführten Kochkurs lernen wir, wie man zwei typische Tapas zubereitet und genießen diese anschließend gemeinsam. Mitzubringen: Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Mariana Inés Lescano, Spanischlehrerin
Fr. 07.06., 17.00 – 21.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss),
Pestalozzistr. 2
€ 33,- inkl. € 10,- Material

QA422-601 Neu

Tertulia en espanol / Spanischer Stammtisch

En la tertulia nos encontramos para conversar y conocer nuevas personas. La oferta es gratuita y para participar hay que inscribirse en la vhs hasta 5 días antes del evento.

Mariana Inés Lescano, Spanischlehrerin
Fr. 26.04., 19.00 – 21.30 Uhr
Restaurant Il Carpaccio, Sonnenstr. 22
Gebührenfrei

G-Seminare für vhs-Dozenten

Diese Seminarreihe wird vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvv) in Kooperation mit der vhs Peißenberg, der vhs Penzberg und der vhs Murnau und bereitet künftige Kursleiterinnen und Kursleiter gezielt auf die Anforderungen der Erwachsenenbildung vor. Bitte setzen Sie sich für alle Kurse vorab mit der vhs Peißenberg in Verbindung und bewerben Sie sich mit Ihren aussagekräftigen Unterlagen als Kursleitung: 08803-690400 oder vhs@peissenberg.de Anmeldungen anschließend bitte ausschließlich über den auf unserer Homepage eingestellten Link. Ermäßigungen für aktive Kursleiterinnen und Kursleiter sind möglich.

QA704-100

Lehren lernen, Lernen lehren

Erfahren Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg. Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/-in.

Heike Heilmaier
Sa. 09.03., 09.00 – 17.00 Uhr
vhs Penzberg, € 20,-

QA704-101

Umgang mit schwierigen Situationen im Unterricht

Lernen Sie die typischen Phasen der Entwicklung von Gruppen kennen und erfahren Sie, welche Aufgaben an Sie als Kursleiter/-in in diesem Prozess gestellt werden. Häufig auftretende Situationen des Kurs geschehens werden genauer betrachtet und Möglichkeiten des pädagogischen Umgangs erarbeitet.

Birgit Barth
Sa. 23.03., 09.00 – 17.00 Uhr
Kultur- u. Tagungszentrum vhs Murnau, € 20,-

QA704-102

Moderationsmethoden

Zu Moderation gehört: Erwartungen und Wünsche erfragen, Rückmeldungen bekommen, Störungen besprechen oder gemeinsam Strategien und Maßnahmen entwickeln... Die Moderationsmethode mit ihren Techniken der Visualisierung und Strukturierung sowie professionellen Frage- und Antwort-Techniken unterstützt Sie dabei, mit Gruppen erfolgreich und effizient zu arbeiten. Im Seminar lernen Sie Moderationsmethoden kennen, erleben ihre Umsetzung und erhalten praktische Tipps für ihre Einbindung in Ihren Unterricht.

Heike Heilmaier
ab Sa. 13.04., 09.30 – 18.30 Uhr,
2x (Sonntag nur bis 16.00 Uhr)
Kultur- und Tagungszentrum vhs Murnau
€ 65,-

QA704-103

Präsentationsstil

Erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Ausstrahlung auf andere und erleben Sie, welche Erfolge Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihren "Wirkungsfaktoren" erzielen können – also mit Körper, Sprache, Stimme, Gestik, Mimik. Das Videofeedback hilft Ihnen Ihre eigenen Stärken und Schwächen zu reflektieren. Steigern Sie Ihre Wirkung auf andere! Sie werden positiv wahrgenommen und bleiben in guter Erinnerung!

Birgit Barth
ab Sa. 27.04., 09.30 – 18.30 Uhr,
2x (Sonntag nur bis 16.00 Uhr)
vhs Penzberg, € 65,-

QA704-104

Austausch, Transfer und mehr

In diesem Seminar geht es insbesondere um die Selbstreflexion Ihrer bisherigen Kursleitertätigkeit und um den Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleiterinnen und Kursleitern. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie hat sich Ihre Kursleitung verändert und wie können Sie Ihre Kompetenzen als Kursleiter/-in erweitern? Grundlage ist dabei Ihr persönliches Kompetenzprofil, das Sie selbstständig erarbeiten.

N.N.
Sa. 04.05., 09.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum Peißenberg,
Mehrzweckraum, € 20,-

Das G4-Seminar bildet den Abschluss im Rahmen der "vhs-Grundlagenqualifikation-Erwachsenenbildung" und ist vor allem auch für Kursleiterinnen und Kursleiter interessant, die seit vielen Jahren an der vhs unterrichten und die G1 / G2 und G3 Bausteine bereits besucht haben.

Beruf und EDV

QA501-101D Online

„Gewusst wie“ ChatGPT – digitaler Schreibassistent

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Möchten Sie wissen, wie ChatGPT genau funktioniert und wie Sie den Chatbot zum Schreiben von Texten einsetzen können? Sie erfahren in diesem Kurs wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte für Freizeit, Ausbildung oder Beruf zu generieren. Lassen Sie sich inspirieren! In Kooperation mit der vhs Straubing.

Biljana Varzic
Di. 04.06., 19.15 – 20.45 Uhr
€ 18,-

QA501-102D Online

Datenschutz für die Familie

Was gibt es beim täglichen Umgang mit Smartphone oder/und Computer zu beachten, so dass die gesamte Familie besser informiert ist? Typische Begriffe und Gefahren werden erklärt, Sie verstehen die Hintergründe und erkennen viele Einstellmöglichkeiten. Anonymität: Wann und wie bleibe ich lieber anonym? / App-Check: Worauf achte ich vor der Auswahl einer App? / Digitale Identität: Kennwortsystem, Zweifaktor, Phishing / u.v.m. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Matthias Weller
Di. 07.05., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 18,-

Smartphone / Tablet

QA501-200

So klappt es mit dem Android Handy!

„WhatsApp, Facebook und E-Mail, alle meine Bekannten nutzen es auf Ihrem Handy, nur ich weiß nicht wie es geht!“ Wenn es Ihnen auch so geht, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kursinhalte: Begriffserklärungen und erste Schritte mit dem Smartphone (Einrichtung, etc.), Telefonieren, Kontakte, SMS schreiben, WLAN einrichten, E-Mail einrichten, Apps installieren (WhatsApp, Facebook, etc.). Der zweite Kurstag wird dafür genutzt, aufgetauchte Fragen und Probleme zu lösen. 2. Kurstag: 27.4.2024 Bitte mitbringen: Handy mit Android (kein Tablet oder iPhone/iPad) sowie das Ladekabel!

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
ab Sa. 20.04., 09.00 – 12.00 Uhr, 2x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 54,10

QA500-700 Neu

Chat GPT – Künstliche Intelligenz in der praktischen Anwendung

Künstliche Intelligenz mit Chat GPT. KI als Thema der Zukunft in der modernen IT.
Folgende Punkte werden beleuchtet:
- Einführung in KI und ihre Anwendungen
- KI-Tools und -Technologien
- Praktische Anwendungen von KI in verschiedenen Branchen
- EDV Kenntnisse sind empfehlenswert

Herbert Unter, Systemadministrator
Mo. 18.03., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 24,60

Web

QA501-600D Online

Instagram 1: Social Media für Anfänger*innen

Sie möchten eines der interaktivsten Social Media Netzwerke unserer Zeit kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Onlinekurs genau richtig. Denn hier lernen Sie nicht nur die Basics der Instagram Plattform kennen, sondern knüpfen auch gleich erste Kontakte, mit denen Sie sich fortan austauschen und üben können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie privat, geschäftlich oder ehrenamtlich tätig werden wollen. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de. Voraussetzung: PC/Laptop mit stabilem Internetzugang, Video/Webcam & Mikrophon (optional), Smartphone mit stabilem Internetzugang + Netzkabel. Tipp: Bitte nehmen Sie über einen PC/Laptop am Kurs teil, damit Sie parallel am Handy mitarbeiten können. Anmeldung: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Melanie Rehle
Do. 21.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 25,-

QA501-601D Online

Instagram 2: Social Media für Fortgeschrittene

Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de. Voraussetzung: PC/Laptop mit stabilem Internetzugang, Video/Webcam & Mikrophon (optional), Smartphone mit stabilem Internetzugang + Netzkabel. Tipp: Bitte nehmen Sie über einen PC/Laptop am Kurs teil, damit Sie parallel am Handy mitarbeiten können. Anmeldung: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Melanie Rehle
Do. 02.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 25,-

QA501-602D Online

Effektives Social Media Management

Eine sorgfältige Social Media Planung erleichtert nicht nur die inhaltliche Recherche für Ihre öffentliche Representation sondern spart Ihnen auch jede Menge Zeit und dadurch Geld. In diesem Onlienvortrag stellen wir die Vor- und Nachteile von geplanten und spontanen Beiträgen gegenüber und geben Anregungen für eine effektive Contentstrategie. Dabei gehen wir sowohl auf mögliche Themen und Marketing Kampagnen ein, als auch auf die Nutzung kostenfreier Software Anwendungen, die Sie mit möglichst wenig Aufwand durch das Social Media Jahr bringen. Näheres zu den Inhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Mi. 08.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 25,-

QA501-603D Online

Cewe 1 – Fotobuch für Anfänger

Sie möchten Ihre schönsten Erinnerungen in Bildern festhalten ohne einen Verlust digitaler Daten zu riskieren? Dann erstellen Sie doch ein Fotobuch! Mit diesem können Sie neben Urlaubserinnerungen und Familienfeste natürlich auch Firmenfeiern und Vereinsfeste verewigen und liebgewonnene Erinnerungen auch in Zukunft greifbar machen. In diesem Onlinekurs zeigen wir Ihnen Klick-für-Klick, wie Sie aus Ihren persönlichen Bildern ein Cewe Fotobuch erstellen können. Bitte halten Sie zum Kursstart die Fotografien für Ihr Album in digitaler Form bereit, damit Sie diese direkt einarbeiten können. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
ab Di. 09.04., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

Private Oberlandschulen
Weilheim e. V.
Tel: 0881 9 25 35 03
www.oberlandschulen.de
Jetzt informieren!
OBERLANDSCHULEN

QA501-604D Online

Cewe 2 – Fotobuch für Fortgeschrittene

Nachdem wir uns im ersten Onlinekurs Cewe 1 mit den Grundlagen der Fotobuch Gestaltung beschäftigt haben, zeigen wir Ihnen im zweiten Teil der Reihe, wie Sie Ihre Bilder und Texte mit einfachen Tricks noch professioneller in Szene setzen können. Im Kurs können Sie entweder ein neues Projekt beginnen oder an einem bereits begonnenen Fotobuch den letzten Schliff verleihen. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Do. 20.06., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 25,-

Mediengestaltung mit Canva

Online

Flyer, Social Media und viele weitere Designs – Onlinekurs

In diesem Onlinekurs lernen Sie Klick-für-Klick, wie Sie mit Hilfe der kostenlosen Canva Software ansprechende Flyer, Poster & weitere visuelle Inhalte für Print, soziale Netzwerke und Co erstellen. So können Sie nach diesem Seminar nicht nur Geburtstagseinladungen und Visitenkarten, sondern auch berufliche Präsentationen oder Ihren Vereinsflyer professionell in Szene setzen. Dabei gehen wir auch auf die Verwendung von eigenem Bildmaterial (wie Fotografien und Logos), aber auch auf die Bildsicherung mittels Wasserzeichen ein. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

QA501-605D
ab Do. 11.07., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x

QA501-606D
ab Mo. 22.04., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x

QA501-607D Online

Arbeiten mit Google Apps

die perfekte Verbindung zwischen Homeoffice und Büro

Die perfekte Verbindung zwischen Homeoffice und Büro. In diesem Onlinekurs stellen wir Ihnen nützliche Google Anwendungen vor, mit denen Sie Ihre Bürotätigkeiten künftig online erledigen können. Dies ermöglicht es Ihnen nicht nur, Dokumente ortsunabhängig zu erstellen und einzusehen, sondern auch diese zeitgleich mit Kollegen zu bearbeiten und mit Vorgesetzten etc. zu teilen. Software: Google Apps sind in der Basis Version gratis und werden über eine einmalige Registrierung für Sie freigeschalten. Näheres zu den Inhalten und der Software unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
ab Mo. 10.06., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

QA501-608D Online

Homepage kompakt

Von der Idee zur erfolgreichen Webseite

Von der Idee zur erfolgreichen Webseite. In dieser Online Vortragsreihe richten wir uns an Privatpersonen, Selbständige, Geschäftsleute oder auch Vereine, die gerne ihr Angebot, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten auf einer Webseite präsentieren möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie planen, Ihre Homepage bei einem professionellen Webdesigner in Auftrag zu geben oder diese mit einem Baukastensystem in Eigenregie erstellen wollen, denn hier erfahren Sie, worauf es bei der Homepage-Erstellung ankommt. Zu diesem Zweck gehen wir zunächst auf inhaltliche Kriterien ein, klären dann Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung und schließen mit Möglichkeiten der Erfolgsmessung mittels Google Analytics.

Näheres zu den Inhalten und der Software unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
ab Mo. 20.05., 19.00 – 20.30 Uhr, 3x
Onlinekurs
mit ZOOM
€ 75,-

QA501-609D
Online

Cewe 1 – Fotobuch für Anfänger

Sie möchten Ihre schönsten Erinnerungen in Bildern festhalten ohne einen Verlust digitaler Daten zu riskieren? Dann erstellen Sie doch ein Fotobuch! Mit diesem können Sie neben Urlaubserinnerungen und Familienfeste natürlich auch Firmenfeiern und Vereinsfeste verewigen und liebgewonnene Erinnerungen auch in Zukunft greifbar machen. In diesem Onlinekurs zeigen wir Ihnen Klick-für-Klick, wie Sie aus Ihren persönlichen Bildern ein Cewe Fotobuch erstellen können. Bitte halten Sie zum Kursstart die Fotografien für Ihr Album in digitaler Form bereit, damit Sie diese direkt einarbeiten können. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
ab Do. 06.06., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

QA501-610D Online

Excel & Co: Tabellenkalkuation für Anfänger

In diesem interaktiven Onlinekurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die Arbeit mit Tabellen-Dokumenten wie Microsoft Excel, OpenOffice Tabellendokument oder GoogleSheets. Dabei lernen Sie verschiedene Grundtechniken kennen, welche Sie zeitgleich in die Praxis umsetzen, so dass es Ihnen künftig möglich ist selbst große Datenmengen effizient und zeitsparend zu bearbeiten. Näheres zu den Inhalten und der Software unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
ab Fr. 19.04., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

QA501-611D Online

Kinderfotos im Netz – Was Eltern nicht dürfen

und Jugendliche trotzdem tun – Onlinevortrag

„Schaut mal wie süüüüß! Da liegt der Maxl nackig auf dem Bärenfell…"

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Hauptagentur
Michael Wittmann
Schongauer Str. 32, 82380 Peißenberg
Tel 08803 6325592, michael.wittmann@ergo.de
www.michael-wittmann.ergo.de

Einfach, weil's wichtig ist.
ERGO

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor? Nein? Dann haben Sie sicher auch kein Problem damit, wenn wir gleich alle zusammen Fotos aus Ihrem Babyalbum betrachten... Im Gegensatz zu einem Fotobuch voller Erinnerungen, welches man problemlos in einer Kiste auf dem Dachboden verschwinden lassen kann, ist die Situation mit „Kinderfotos im Netz“ eine ganz andere. Daher beschäftigen wir uns in diesem Onlinevortrag mit der Frage, was Eltern dürfen und was Jugendliche (unwissentlich) trotzdem tun. Näheres zu den Inhalten unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Mi. 15.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 10,-

QA501-612D

Online

Videobearbeitung mit Open Shot

VIDEOKURS mit Dozentenbetreuung

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – ein bewegtes noch mehr...Sie verfügen über eine Sammlung von Videos, die Sie gekonnt in Szene setzen möchten? Dann könnte das Programm OpenShot Ihr erster Schritt in Richtung Hollywood sein. In diesem Videokurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Hilfe des kostenlosen Schnittproramm Open Shot Videos editieren. Wir befassen uns mit den Grundlagen des Filmschnitts, wir betrachten Bild-, Ton- & Videosequenzen getrennt voneinander und beschäftigen uns mit Möglichkeiten der Neu-Vertonung eines Videos sowie der Integration von Intro- und Outro-Elementen und dem optimalen Film-Branding mittels Logo oder Wasserzeichen. Der Kurs ist in einzelne Lernvideos unterteilt, welche Sie orts- und zeitunabhängig online abrufen können. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de oder Kursvorschau unter: https://kueheimnetz.de/courses/videokurs-videoschnitt-openshot/

Melanie Rehle
Kurseinstieg jederzeit möglich,
freie Zeiteinteilung
Kursdauer: 1 Stunde 5 Minuten, Onlinekurs
€ 75,-

QA501-613D

Online

Bildbearbeitung mit Gimp

VIDEOKURS mit Dozentenbetreuung

Sie interessieren sich für die Bearbeitung von Bildern und Grafiken, möchten aber nicht viel Geld für teure Software oder monatliche Abonnements ausgeben? Dann ist die kostenlose OpenSource Lösung mit Gimp genau das Richtige für Sie. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen schnelle Erfolge erzielen. In diesem Video-Kurs zeigen wir Ihnen Klick-für-Klick welche Stellschrauben Sie drehen müssen, um die Qualität Ihrer Bilder in Windeseile zu verbessen. Dazu gehen wir neben klassischen Grundeinstellungen, vorgefertigten Kunstfiltern und Möglichkeiten der Retusche insbesondere auf die Arbeit mit Ebenen ein, welche die Erstellung von einfachen Collagen und Fotomontagen begünstigen. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs.peissenberg.de oder Kursvorschau unter: https://kueheimnetz.de/courses/videokurs-bildbearbeitung-gimp/

Melanie Rehle
Kurseinstieg jederzeit möglich,
freie Zeiteinteilung
Kursdauer: 3 Stunde 3 Minuten, Onlinekurs
€ 75,-

Zoom:

Online

Videokonferenz für
Moderatoren & Dozenten – Onlinekurs

Sie denken darüber nach, einen Live-Vortrag im Internet zu präsentieren, einen Blended-Learning Kurs anzubieten oder gar ein ganzes Live-Seminar? Vielleicht möchten Sie aber auch ein Kunden- oder Mitarbeitergespräch führen, bei dem Sie zeitgleich Inhalte visualisieren möchten? Dann ist dieser Onlinekurs genau der Richtige für Sie. Im Kurs stellen wir Ihnen die Konferenzsoftware „Zoom“ vor und zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten Sie damit haben, Inhalte online zu vermitteln. Dabei gehen wir sowohl auf einfache Vorträge, interaktive EDV Formate, als auch auf bewegungsintensive Sportkurse ein. Näheres zu den Inhalten unter ww.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

QA501-614D

ab Mi. 27.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x

QA501-615D

ab Mo. 15.07., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x

Navigation

QA501-700

Komoot

die Wander- und Fahrrad-App

Die kostenlose Navigations-App „Komoot „(für Apple-IOS und Android) ist ein wunderbarer Begleiter auf Wanderungen, Berg- und Radtouren. Während des Kurses lernen wir die Planung am Rechner sowie die Nutzung am Smartphone kennen: – Eigene Touren erstellen – Lesen von Oberflächen und dem Höhenprofil – Touren speichern – Kartennutzung ohne mobiles Internet (offline) – Touren importieren. Mitzubringen: Smartphone/Tablet und Ladekabel.

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
Sa. 11.05., 09.00 – 12.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 27,-

QA506-200D

Online

Wertschätzende Führung

So motivieren Sie Mitarbeiter, Familienmitglieder und selbst den Nachbarn

In diesem Onlinekurs erläutern wir Ihnen den Unterschied zwischen Lob und Wertschätzung und zeigen Ihnen wie Sie durch beider Einsatz nicht nur Mitarbeiter, sondern auch Familienmitglieder oder Personen in Ihrem persönlichen Umfeld nachhaltig motivieren können. Dabei gehen wir sowohl auf persönliche Charaktereigenschaften und Stärken ein, als auch auf negative Verhaltensmuster und Wege wie diese unterbrochen werden können.
Näheres zu den Inhalten und der Software unter www.vhs.peissenberg.de.

Melanie Rehle
Di. 18.06., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

QA106-200K
Selbstverteidigung Grundkurs für Kinder u. Jugendliche (7–14 Jahre)

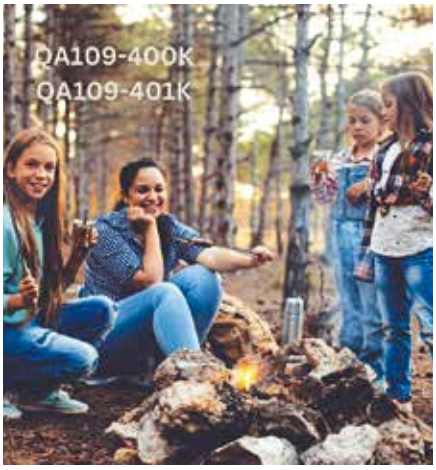
Immer häufiger richten sich Belästigungen, Gewalt und Überfälle auch gegen Kinder und Jugendliche. Durch Situationsschulung und Reaktionsübungen wird eure Aufmerksamkeit und das Selbstbewusstsein gesteigert, so dass ihr in der Lage seid, Gefahren möglichst schnell im Vorfeld zu erkennen, um entsprechend reagieren zu können. Wer weiß, wie man sich mit leicht erlernbaren Selbstverteidigungstechniken zur Wehr setzt, ist besser auf Gefahrensituationen vorbereitet. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 16.03., 10.00 – 11.30 Uhr
Max-Biller-Haus, gr. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 15,-

QA106-201K
Selbstverteidigung Aufbaukurs
für Kinder u. Jugendliche (7–14 Jahre)

Grundlagen aus dem Einführungs-Workshop werden wiederholt, vertieft und auf weitere Situationen angewendet, so dass Kinder und Jugendliche noch besser Gefahren erkennen und entsprechend sicher reagieren können. Voraussetzung: Teilnahme am Einführungskurs „Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche“. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 27.04., 10.00 – 11.30 Uhr
Max-Biller-Haus, gr. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 15,-



QA109-400K
Wildnis erleben – Einsteigerkurs
(8–11 Jahre)

Wir machen uns gemeinsame auf Spurensuche in der Natur und entdecken, was die Pflanzen und Tierwelt vor unserer Haustür zu bieten haben. Wir tarnen und schleichen durch den Wald und machen Spiele, vor allem Wald- und Wiesenschlachten. Unter Aufsicht lernen wir den verantwortungsbewussten Umgang mit Pfeil und Bogen, dem Schnitzmesser und entfachen Feuer ohne Streichholz oder Feuerzeug. Bitte passende Kleidung – die schmutzig werden darf und der auch ein Riß oder Loch nichts ausmacht – anziehen. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen. Materialien und eine Kleinigkeit zu Essen ist inbegriffen.

Thomas Schütz, Wildnispädagoge
Sa. 20.04. und 27.04.2024,
jeweils 14.00 – 18.00 Uhr, 2x
Treffp.: Oberhausen, Thalhausen 3
€ 39,-

QA109-401K
Wildnis erleben – Aufbaukurs (9–12 Jahre)

Wir vertiefen unsere Erfahrungen aus dem Einsteigerkurs. Wir werden neue Entdeckungen machen und mehr über das Wissen der Naturvölker erfahren und es selbst ausprobieren. Bitte passende Wildnis-Kleidung anziehen, je nach Witterung auch regenfest. Mitzubringen: feste Schuhe und Getränk. Die Teilnahme am Einsteigerkurs wird vorausgesetzt. Materialien und eine Kleinigkeit zu Essen ist inbegriffen.

Thomas Schütz, Wildnispädagoge
Sa. 08.06. und 15.06.2024,
jeweils 14.00 – 18.00 Uhr, 2x
Treffpunkt: Oberhausen, Thalhausen 3
€ 39,-

QA205-700K
Erlebnistanzen für Kinder
von 4–5 Jahren

Im Dschungel, auf der Blumenwiese oder in Oz. In diesem Kurs könnt ihr mit viel Spaß und Bewegung eurer Fantasie freien Lauf lassen. Dabei lernt ihr erste Grundbewegungen des Balletts. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommt in bequemer Sportkleidung mit Schläppchen mit dünner Sohle oder Socken und bringt ein Getränk mit.

Katharina Mayr
ab Sa. 24.02., 10.00 – 11.00 Uhr, 4x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 26,-

QA205-701K
Schnupper-Kurs für Kids: Jazztanz (6–10 Jahre)

Tanzen macht Spaß und bringt Freude! In diesem Workshop werdet ihr einige Grundelemente und einfache Schrittkombinationen für den Jazztanz erlernen. Bitte kommt in bequemer Sportkleidung mit Gymnastikschläppchen und bringt ein Getränk mit.

Katharina Mayr
Fr. 08.03., 15.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 15,-

QA205-702K
Schnupper-Kurs für Kids: Ballett (6–10 Jahre)

Mit viel Spaß erlernt Ihr in diesem Workshop einige Grundschritte im Ballett. Ballett zu tanzen sorgt für ein selbstbewusstes Auftreten, einen aufrechten Gang und einen gesunden Körper.

Bitte kommt in bequemer Sportkleidung mit Gymnastikschläppchen und bringt ein Getränk mit.

Katharina Mayr
Fr. 15.03., 15.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 15,-

QA207-301K
Kindermalkurs: „Kleiner Wasserfall“ (ab 6–14 Jahren)

Die Nass-in-Nass Technik des bekannten Malers Bob Ross® ist eine sehr leichte und effektive Malmethode, die sich bestens für Anfänger eignet. Mit originalem Bob Ross® Pinseln und Ölfarben malen die Kinder Schritt für Schritt mit der Dozentin ein komplettes Landschaftsbild. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Nur für Kinder ab 6 – 14 Jahren geeignet, die gerne länger malen können. Leinwandgröße 24x30cm Mitzubringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann
So. 16.06., 10.00 – 13.00 Uhr
Grundschule St.Johann, Werkraum,
Schulweg 2
€ 45,- inkl. Material

QA208-400K
Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Ostern
In diesem Kurs bereiten wir uns auf Ostern vor und töpfern alles was uns zu diesem Thema einfällt. Die Kinder dürfen anschließend ihre Werke mit Engoben bemalen. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei der Ideenfindung und Umsetzung. Mitzubringen: Kleidung die schmutzig werden darf und nach Bedarf etwas zu Trinken

Sylvia Hold
Di. 12.03., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

QA208-401K
Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Fasching
In diesem Kurs wird es kunterbunt. Wir töpfern Figuren und Fabelwesen. Einfach alles was die Kinder sich vorstellen, darf hier umgesetzt werden. Beim Bemalen verwenden wir die Spritz- und Schwammtechnik. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei Ideenfindung und Umsetzung. Mitzubringen: Kleidung die schmutzig werden darf und nach Bedarf etwas zu Trinken.

Sylvia Hold
Mo. 05.02., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

QA208-402K
Töpfern
für Kinder (ab 7 Jahre) – Frühling
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Frühling. Wir gestalten Blumen aller Art als große und kleine Gartenstecker und verzieren sie mit Stempeln. Nach dem Töpfern dürfen die Kinder ihre Werke anschließend mit Engoben bemalen. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei der Umsetzung. Mitzubringen: Kleidung die schmutzig werden darf und nach Bedarf etwas zu Trinken

Sylvia Hold
Mi. 17.04., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

QA208-403K
Töpfern
für Kinder (ab 7 Jahre) – Vogeltränke
In diesem Kurs töpfern wir gemeinsam eine kleine Vogeltränke die nach eigenen Vorstellungen verziert werden darf. Nach dem Töpfern dürfen die Kinder ihre Werke anschließend mit Engoben bemalen. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei der Umsetzung. Mitzubringen: 1 Suppenteller, Kleidung die schmutzig werden darf und nach Bedarf etwas zu Trinken
Sylvia Hold
Mo. 17.06., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

QA209-100K Neu
Näh-Workshop „Lunchbag/ Aufbewahrungsbeutel nähen“
(ab 8 Jahre)
Nähkurs für Kids & Teens. Nähen lernen mit der Nähmaschine! Wir nähen gemeinsam umweltfreundliche Lunchbags oder Aufbewahrungstaschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nähmaschine kann ausgeliehen werden (5€ Gebühr). Mitzubringen: Nähmaschine mit Kabel und Pedal, Nähutensilien, Nähmaschinennadeln Universal, Nähgarn, Schere,0,5m Baumwollstoff & 0,5m Stoff beschichtete Baumwolle (Kein Wachstuch!). Bis ca. 11 Jahre ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erwünscht. Auch für Eltern-Kind-Paare geeignet!

Julia Zerruhn
Fr. 26.04., 14.30 – 18.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Raum 112
€ 19,50

QA301-100K
Alles ist Schwingung – Qigong und Musik für Kinder (5 – 10 Jahre)
Qigong und Musik – beides macht Spaß und tut gut! Hier sind alle Kinder willkommen, die Musik lieben und sich gerne mit Qigong dazu bewegen möchten. Gemeinsam erforschen wir, was klingt und schwingt – bei Musikinstrumenten, bei Wasser und Luft, in uns selbst und im Qigong! Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
Sa. 04.05., 15.30 – 17.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 15,30

QA302-381K
4D Indoor Bogenschießen 6–11 Jahre
Die neueste Entwicklung im Bogensport ist das Schießen im Bogenkino. Es macht großen Spaß und begeistert Menschen jeden Alters. Geschossen wird hierbei auf eine Wand aus Zielscheiben, worauf verschiedene Zielscheiben, Bilder, Videos und Games projiziert werden. Die große Auswahl an Zielen lassen dieses Event nie langweilig werden. Von der normalen Zielscheibe über Jagdszenarien bis hin zum Urzeitmonster und diversen Schießspielen (rotierende Feuerringe, Wild West, fliegende Halloweenkürbisse, sich auflösende Tablette, und vieles mehr...) ist alles möglich. Geschossen wird hierbei natürlich mit echten Pfeilen und professionellen Bögen!

Christian Kuffer
Fr. 22.03., 14.30 – 16.30 Uhr
Tiefstollenhalle, Foyer
€ 46,-

QA302-700K Neu
Schnupper-Skatekurs für Einsteiger (6–14 Jahre)
Skateboarden ist mehr als nur ein Sport – Skateboarden ist eine Kombination aus Spaß, Lifestyle, Körpergefühl, Koordination und Balance! Für alle, die noch nie auf einem Skateboard standen und/oder sich nicht sicher sind, ob Skateboard fahren etwas für sie ist, bietet dieser Schnupper-Skatekurs die perfekte Gelegenheit, um Skateboard fahren unter Anleitung eines professionellen Coaches auszuprobieren. Die TeilnehmerInnen erfahren Wissenswertes über das Skateboard, bekommen den richtigen Stand auf dem Board vermittelt und lernen die ersten Basics wie Anschieben, Fahren und Lenken. Ein Skateboard bekommt ihr dafür von uns gestellt, Schutzausrüstung und Helm kann nach vorheriger Anmeldung auch ausgeliehen werden. Der Kurs findet im Skatepark auf der neuen Bergehalde in Peißenberg statt. Ausweichtermin bei nassem Wetter ist der 20.04.2024. Mitzubringen: angemessene Kleidung, stabiles Schuhwerk (keine Bergschuhe, keine Schuhe mit weichen oder übermäßig dämpfenden Sohlen), Essen und Trinken, Schutzausrüstung und Helm (Fahrradhelm ist ausreichend) falls vorhanden.

Robert Kurtenbach, Skate Coach
Sa. 13.04., 10.00 – 11.30 Uhr
Moosleitenparkplatz, Schongauer Straße 2
€ 24,-

vhs Spezial

QA210-411C Neu

Minicamper selbst gebaut

Individuell, kompakt, günstig!

Das Einführungsseminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte:
Vor- und Nachteile eines Minicampers / welche Autos sind geeignet; welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar? Details u.a. zu den Themenbereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum. Sicherheitsrelevante Aspekte: Sicherung der Ladung, Lüften, wo kann/darf ich stehen? Wir erarbeiten eine Kostenkalkulation: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu – von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante. Weitere Informationen unter www.vhs.peissenberg.de oder im Programmteil der vhs Penzberg.

Lisa Vandea
So. 23.06., 10.00 – 17.00 Uhr
Werkraum, Christianstr. 8, 82377 Penzberg
€ 74,-

Wassersport

QA300-405

Amtl. Sportbootführerschein See

(Küste), Theoriekurs

In diesem Kurs erhalten Sie die Theoriekenntnisse für den Sportbootführerschein. Er hat international Gültigkeit auf Küstengewässern für Motorfahrzeuge (ca. 15 PS). Mindestalter: 16 Jahre. Praktische Ausbildung und Prüfung in der Ammersee-Segelschule Dießen. Kursgebühr: Theorie € 230,-, Prüfungsgebühr € 145,- sowie Übungsfahrten (mind. 2 à € 80,-) und Lehrmittel direkt an Segelschule zu zahlen. Mitzubringen: Passbild, Kopie Kfz-Führerschein, Schreibzeug. Nähere Informationen: Tel. 08807/8415. Anmeldung bei der vhs Peißenberg.

Stefan und Niki Marx Segelschule Ammersee
Fr. 19.04., 18.00 – 22.00 Uhr,
Sa. 20.04. und So. 21.04., 09.30 – 16.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
Kursgebühr ist an die
Segelschule zu entrichten.

QA300-410

Amtl. Sportbootführerschein – Binnen

(Segeln und Motor)

Der Kurs vermittelt Theorie-Kenntnisse für den Sportboot-Führerschein „Binnen". Er hat international Gültigkeit auf Binnengewässern (Flüsse, Seen, Kanäle). Die Kursgebühr für „Motor" € 110,- (nur Samstag), für „Segeln und Motor" € 160,- (2 Tage) und die Prüfungsgebühr ist im Kurs zu zahlen. Nähere Informationen unter www.segelschulemarx.de, Tel. Nr. 08806/7704. Mindestalter bei Segeln 14 Jahre, bei Motor 16 Jahre. Anmeldung bei vhs Peißenberg. Mitzubringen: Schreibzeug

Klaus und Michael Marx Segelschule
Sa. 18.05., 9.30 – 18.00 Uhr
und So. 21.05., 9.30 – 16.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
Kursgebühr ist an die
Segelschule zu entrichten.

QA199-100C Neu

Obstbaumschnitt

Alles rund um Obstbäume
in Theorie und Praxis

Sie haben einen alten Apfelbaum im Garten stehen, der seit vielen Jahren nicht geschnitten wurde? Oder Sie wollen einen neuen Obstbaum pflanzen und von Anfang an alles richtig machen? Der Kurs vermittelt an zwei Terminen Grundwissen in Theorie und Praxis rund um den Obstbaum. Der Schwerpunkt wird am Beispiel Apfelbaum gezeigt. Das Wissen ist aber auf alle anderen Obstbäume anwendbar.Themen: richtige Auswahl von Bäumen und kleine Sortenkunde, Pflanzung, Jungbaumpflege, Altbaumpflege, Winterschnitt, Sommerschnitt, Schnitttechniken, Werkzeugkunde.Der Kursort für den Praxisteil wird beim ersten Termin bekannt gegeben. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Hubert Bernwieser
ab Di. 05.03., 09.00 – 11.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I,
Weilheim
€ 42,-

Motorsägen

QA508-100

Motorsägenkurs – Wir schneiden Brennholz selbst!

Nicht nur wegen den hohen Energiepreisen wird es wieder interessanter sich selbst um sein Brennholz zu kümmern. Sie erlernen in diesem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Motorsäge. In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wichtiges zu Gerät, Ausrüstung, Unfallverhütung, u. m... Im praktischen Teil wird am liegenden Stamm geübt. Sie erhalten eine Teilnehmerbescheinigung. Witterungsbedingte Terminverschiebung möglich. Die Teilnahme am Motorsägenkurs erfolgt auf eigene Gefahr und auf eigenes Risiko. Mitzubringen sind: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Gehörschutz und Augenschutz (Helm nicht zwingend notwendig), Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz, Schnittschutzhose, Arbeitshandschuhe.

Tobias Weinzierl,
staatlich geprüfter Forstwirt / Ingo Heinlein
Sa. 20.04., 10.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 79,- inkl. € 9,- Materialkosten

Kinderkino

Das Kinderkino des Landkreises Weilheim-Schongau (Amt für Jugend und Familie) zeigt in Kooperation mit der Marktgemeinde und der Volkshochschule Peißenberg einmal im Monat einen Film für Kinder ab 6 Jahren. Die Filmvorführungen finden jeweils **samstags vormittags um 10.00 Uhr** im Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1 statt. Der Unkostenbeitrag pro Film und Kind beträgt € 1,- und wird vor Ort kassiert.

Im Frühling / Sommer 2024 werden folgende Filme gezeigt:
„Latte Igel und der magische Wasserstein" am 24. Februar, **„Quatsch und die Nasenbärenbande"** am 13. April und **„Die Biene Maja"** am 8. Juni, **„Neues von Pettersson und Findus"** am 6. Juli und **„Mama Muh"** am 14. September 2024.

Die Veranstaltungen der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel sind offen für alle.

1. Anmeldung

Der Kurs- und Veranstaltungsbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Jede vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs bis zur Höchstbelegungsgrenze der jeweiligen Veranstaltung entgegen. Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, per Fax, per Post, per E-Mail oder online anmelden. **Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.** Eine gesonderte Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns nur bei persönlicher Anmeldung, Anmeldung per Email oder über unsere Homepage.

2. Teilnahmeentgelt und Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos mittels SEPA-Lastschrift, alternativ per Barzahlung in der vhs Geschäftsstelle. Bei Vorträgen und Kulturveranstaltungen ist die Barzahlung vor Ort möglich, sofern der Vermerk „Abendkasse" bei der Veranstaltung angegeben ist.

Wir weisen nachdrücklich darauf hin, dass Teilnehmer/-innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder den Kurs vorzeitig abbrechen, die volle Kursgebühr entrichten müssen. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

3. Umbuchung

Eine Umbuchung ist nach Beginn eines Kurses in einen Kurs mit entsprechendem Inhalt möglich und stellt keinen Rücktritt dar. Voraussetzung ist, dass in dem anderen Kurs noch Plätze frei sind und dass dieser Kurs zeitlich parallel läuft. Vor dem Wechsel muss eine Rücksprache mit der Geschäftsstelle erfolgen.

4. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ist in den Kursbeschreibungen des vorliegenden Programms angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung der Geschäftsstelle. Die Volkshochschule behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Kursleiter /eine andere Kursleiterin durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund können Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung geändert werden. Für unsere Veranstaltungen wählen wir in den jeweiligen Fachbereichen qualifizierte Dozent/-innen aus. Für die Korrektheit, Aktualität und Vollständigkeit des Veranstaltungsinhalts sowie der Veranstaltungsunterlagen übernehmen wir keine Gewähr.

5. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt. Diese können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Als Nachweis für das Finanzamt (z.B. Besuch von Sprachkursen) gilt der Kontoauszug.

6. Vertragsänderungen

Die Volkshochschule kann aufgrund mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen einen angekündigten Kurs jederzeit absagen oder zeitlich verlegen. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die bereits gezahlte Gebühr erstattet. Weitere Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Ein Anspruch auf Durchführung eines Kurses entfällt, wenn die nötige Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Veranstaltungen, die die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht haben, können in Absprache mit den Teilnehmenden gekürzt durchgeführt werden oder die Teilnehmer/-innen vereinbaren eine Aufzahlung der Kursgebühr. Die Kürzung erfolgt bei gleicher Kursgebühr unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.

7. Ermäßigungen

Schüler, Studierende, Schwerbehinderte und Empfänger von ALG II sowie Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr- und Freiwilliges Ökologisches Jahr-Leistende erhalten bei uns 20 % Nachlass auf eine Kursgebühr bei Vorlage entsprechender Nachweise vor der Kursbuchung. Die Kursgebühr muss dabei 30,- Euro übersteigen. Bei Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung ist keine Ermäßigung möglich.

8. Rücktritt von Teilnehmenden

Teilnehmende können durch schriftliche, persönliche oder telefonische Erklärung gegenüber der Volkshochschule vom Vertrag zurücktreten.

a. Erfolgt die Abmeldung spätestens sieben Tage vor Beginn, sowie bei Stellung eines Ersatzteilnehmers, wird die Kursgebühr zurückgezahlt. Bei späterer Abmeldung bis vier Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Bei einer Abmeldung ab drei Tage vor Kursbeginn oder später sowie bei Teilbesuch eines Kurses ist keine Gebührenerstattung möglich. Bei Stellung eines Ersatzteilnehmer erfolgt die volle Rückzahlung der Kursgebühr.

b. Besondere Rücktrittsbedingungen gelten bei:
   (1) Sprachkursen mit mehr als 6 Terminen ist ein Rücktritt bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin möglich. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,- sowie die anteilige Kursgebühr werden in Rechnung gestellt Bei späterer Abmeldung ist eine Rückzahlung der Kursgebühr nicht möglich.
   (2) mehrtägigen Seminaren mit Übernachtung, Reisen, Bus- und Studienfahrten. Ab drei Wochen vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr fällig, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr. Beachten Sie zusätzliche Bestimmungen in der jeweiligen Ausschreibung.
   (3) Kurse mit Anmeldefrist: Bei Rücktritt nach Anmeldefrist sind keine Gebührenerstattungen möglich

c. Bereits getätigte oder in Auftrag gegebene Ausgaben seitens der Volkshochschule werden bei der Rückerstattung abgezogen.

d. Nur in schriftlich begründeten zwingenden Fällen (z.B. längere Erkrankung, Ortswechsel) und gleichzeitiger Vorlage eines schriftlichen Nachweises (z.B. Ab-/ Ummeldung, ärztliches Attest) ist eine anteilige Rückerstattung möglich. Bereits bezahlte Kursgebühren werden dabei nur anteilig abzüglich der ggf. bis zum Rücktrittsdatum durchgeführten Kurstage rückerstattet. Diese erfolgt frühestens zum Zeitpunkt der Benachrichtigung der Geschäftsstelle. Es fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,- an.

9. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen unserer Volkshochschulen grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten.

10. Ordnung in den Unterrichtsräumen

Das ordentliche Hinterlassen der Unterrichtsräume ist Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit. Tragen Sie bitte dazu bei, dass nach Kursschluss Tafel bzw. Whiteboard gereinigt, die Fenster geschlossen, das Licht gelöscht und Tische und Stühle an ihre ursprünglichen Plätze gestellt werden. Schulgebäude und Unterrichtsräume sind grundsätzlich rauchfreie Zonen!

11. Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien findet in der Regel kein Kursbetrieb statt, Ausnahmen sind in der Kursausschreibung vermerkt.

12. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der Kurszeit.

13. Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. Die in EDV-Kursen verwendete Software darf nicht kopiert werden.

14. Datenschutz (siehe: unsere Datenschutzerklärung)

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts.
Zu keinem Zeitpunkt werden wir, ohne ausdrückliches Einverständnis, Daten an einen Dritten weitergeben, es sei denn, wir sind hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet.

15. Sonstiges

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.
Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab dem 15.01.2023. Alle früheren Fassungen verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Weilheim e.V., die Volkshochschule Penzberg e.V. und die Volkshochschule Peißenberg e.V. (nachfolgend „vhs" oder „wir" genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Kinderkurse), kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Eingesetzte Konferenz-Tools

Wir setzen folgende Konferenz-Tools ein: Zoom. Anbieter dieses Dienstes ist die Zoom Communications Inc., San Jose, 55 Almaden Boulevard, 6th Floor, San Jose, CA 95113, USA. Details zur Datenverarbeitung entnehmen Sie der Datenschutzerklärung von Zoom: https://zoom.us/de-de/privacy.html.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten lauten:

Volkshochschule Weilheim e.V.:
datenschutz@vhs-weilheim.de, Tel. 0881 927 833 8
Volkshochschule Penzberg e.V.:
info@vhs-penzberg.de, Tel. 08856 3615
Volkshochschule Peißenberg e.V.:
andreas.fischer@peissenberg.de, Tel. 08803 690-143.

Förderung durch die Krankenkassen: Präventionsangebote nach §20 SGB V

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Seit 2016 erfolgt die Bezuschussung von Präventionsangeboten nach §20 Abs. 1SGBV nur noch durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss. Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass nur einzelne Kurse aus unserem Angebot ZPP-zertifiziert sind und damit bezuschussungsfähig. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Gesundheitskursen.
Ihre vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Impressum

Herausgeber:
vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Verlag:
Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG
Pfaffenrieder Str. 9, 82515 Wolfratshausen

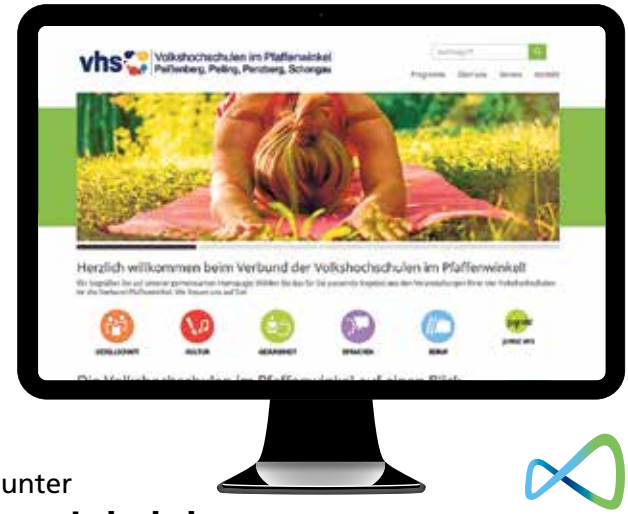
Anzeigen:
Weilheimer Tagblatt, Maximilian Hensel (verantw.),
Am Weidenbach 8, 82362 Weilheim

Druckauflage: 18.365 Exemplare
Titelbild: Shutterstock
Grafik: Martin Lobinger (PMS Penzberg)
Druck: Mayr Miesbach

VOLKSHOCHSCHULEN IM PFAFFENWINKEL

WIR SIND IM GANZEN LANDKREIS FÜR SIE DA!

Vor Ort & digital!
Ihre Volkshochschulen
Peißenberg
Peiting
Penzberg
Schongau
Weilheim



Besuchen Sie uns auch unter
www.vhs-pfaffenwinkel.de
und wählen aus dem Gesamtprogramm der Verbund-Volkshochschulen Ihren passenden Kurs aus. Wir freuen uns auf Sie!

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt und die Geschäftsstelle ist in an diesen Tagen geschlossen.
Ausnahmen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursfreie Tage im Frühjahr-/Sommer-Semester 2023/24
siehe Kalender unten!

vhs Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg

	Januar					Februar					März					April					Mai					Juni					Juli					August				
Mo	1	8	15	22	29		5	12	19	26		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26
Di	2	9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27
Mi	3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28
Do	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
Fr	5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30
Sa	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	31
So	7	14	21	28		4	11	18	25		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	

= unterrichtsfreie Tage:

12.02.–16.02.2024	**Faschingsferien**
25.03.–05.04.2024	**Osterferien**
01.05.2024	**Tag der Arbeit**
09.05.2023	**Christi Himmelfahrt**
21.05.–31.05.2024	**Pfingstferien**
29.07.– 09.09.2024	**Sommerferien**