vhs

Volkshochschulen im Pfaffenwinkel

Peißenberg, Peiting, Penzberg, Schongau, Weilheim

bewusst.sein

Programm Herbst/Winter 2023/24

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,

Das vorliegende vhs-Herbst-/Winterprogramm hält knapp 1.000 Kurse und Veranstaltungen in den sechs Fachbereichen Gesellschaft und Politik, Kultur und Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Beruf und EDV sowie „Junge vhs“ für Sie bereit. Ein Angebot für viele Interessen und Anliegen, das Ihnen die Möglichkeit bietet, sich persönlich weiterzuentwickeln und Sie dabei unterstützt, im heutigen „Nachrichtendschungel“, objektiv und fundiert informiert zu sein.

Das neue Semester steht unter dem Motto „bewusst.sein“. In einer schneller werdenden Welt mit Hektik und Unsicherheiten erleben wir leider auch vermehrte Krisen. Mit ihrem neuen Semesterschwerpunkt möchten die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel Ansätze aufzeigen und dazu ermutigen, die stärkenden Faktoren für die eigene Resilienz in den Blick zu nehmen. Diese seelische Widerstandsfähigkeit kann ein Leben lang trainiert werden: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Wussten Sie übrigens: Viele der Kursleiterinnen und Kursleiter bleiben „ihrer“ vhs über viele Jahre hinweg treu. In den Lerngruppen der vhs entstehen so Bindungen, die ebenfalls zur seelischen Gesundheit beitragen, die den Zusammenhalt und die Freude am lebenslangen Lernen fördern. Lernen ist so viel mehr als reine Wissensvermittlung.

Der Wandel in so zahlreichen wesentlichen Bereichen betrifft natürlich auch die Volkshochschulen im Landkreis. Die stetige Weiterentwicklung der Organisationen ist ihnen ein großes Anliegen. Im Mai dieses Jahres erhielten die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel nach einer externen Prüfung das Qualitätszertifikat der „European Foundation for Quality Management“(EFQM). Bei diesem Qualitätsmanagementsystem steht der nachhaltige Nutzen im Mittelpunkt, den eine Organisation für die Gesellschaft, hier besonders für Kundinnen und Kunden, Partner, Mitarbeitende und Kursleitende schafft.

Nutzen Sie die Bildungsangebote „Ihrer“ Volkshochschulen vor Ort, profitieren Sie von den vielfältigen Formaten und Themen. Suchen Sie sich „bewusst“ Ihren Platz an dem Sie „sein“ möchten.

Viele neue Erkenntnisse und positive Begegnungen wünscht Ihnen

Ihr
Stefan Korpan
Erster Bürgermeister
der Stadt Penzberg

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 2. Kurstermin anhand der Gebührentabelle gemeinsam, wie viele Kurseinheiten belegt werden. Dies sichert den Bestand der Lerngruppen (auch in weiter fortgeschrittenen Kursen).
Unsere Sprachgebühren (ohne Deutsch- und Konversationskurse) (je 90 Min.): Ab 8 Personen: 6–7 Personen: € 9,-

Niveaustufen

A1 A2 B1 B2 C1 C2

A1	Ich kann zum Beispiel:
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 zum Beispiel:
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 zum Beispiel:
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 zum Beispiel:
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 zum Beispiel:
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 zum Beispiel:
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

Heimatgeschichte ... 95
Internationale Politik ... 95
Ehrenamtliches Engagement ... 96
Wirtschafts- und Finanzfragen ... 96
Allgemeine Rechtsfragen ... 97
Nachhaltig leben ... 97
Versicherungsfragen ... 100
Pädagogik / Erziehung / Familie ... 100
Persönlichkeitsentwicklung ... 101
Länder-und Heimatkunde ... 102
Naturwissenschaften ... 104
Kommunikation / Medien ... 104

Kultur und Gestalten

Tanz ... 105
Kunst / Kunstgeschichte ... 107
Malen / Zeichnen ... 107
Töpfern ... 108
Textiles Gestalten ... 108
Kunsthandwerk ... 108

Gesundheit

Effektive Selbstverteidigung ... 109
Entspannung / Stressbewältigung ... 109
Klangreise / Alexandertechnik ... 110
Yoga ... 110
Taiji Chan / Qigong ... 112
Bewegung / Fitness ... 113
Starker Rücken / Pilates ... 114
Zumba / Beckenboden / Gymnastik ... 115
Gesundheitsvorträge / Gesundheitspflege ... 116
Essen und Trinken / Ernährung ... 117

Sprachen

Europäischer Referenzrahmen ... 78
Chinesisch ... 119
Englisch ... 119
Französisch ... 120
Italienisch ... 120
Japanisch ... 120
Spanisch ... 120

Beruf und EDV

Computer / Digitales ... 121
Smartphone / Tablet ... 121
Webdesign / Web-Shop ... 122
Social Media ... 122
Digitale Bildbearbeitung / Mediengestaltung ... 122
Navigation ... 124
Softskills / Bewerbungstraining ... 124

Junge vhs / vhs Spezial

Junge vhs ... 125
Wassersport ... 126
Bogenschießen ... 127
Schneeschuhwanderung ... 127
Kinderkino ... 127

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Motto für dieses Semester lautet „bewusst.sein“. In der Hektik des Alltags ziehen so einige Dinge an einem vorbei. Doch wir wissen wie wohltuend und lohnenswert es ist, innezuhalten und zu sich zu kommen. Sich selbst im hier und jetzt bewusst zu spüren, sich Zeit für sich zu nehmen und wirklich „Da-Sein“. Nehmen Sie sich diese Zeitinseln, genießen Sie die Bewegung, den Austausch mit Gleichgesinnten und lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren.

Wenn Sie eigene Ideen zu Kursen oder Vorträgen haben, dann teilen Sie uns diese gerne mit. Zum Beispiel auf unserer Homepage unter Service/Ihre Kursidee.

Sie finden in diesem Semester zahlreiche Onlinevorträge zusätzlich auf unserer Homepage, die wir aus Platzgründen nicht im Heft abdrucken. Es lohnt sich also zu stöbern. Vor allen in den Programmbereichen Gesellschaft und Leben sowie EDV und Internet sind diese Kurse in großer Anzahl vorhanden.

Projekt Repair-Café

Ein neues Projekt, welches wir zusammen mit der Bücherei und dem Jugendzentrum angehen möchten, ist das Repair-Cafe. So ein Angebot funktioniert nur mit engagieren ehrenamtlichen Mitarbeitern. Wenn Sie sich vorstellen können sich hierbei, egal in welchem Bereich zu engagieren, dann freuen wir uns über eine Nachricht von Ihnen.

EFQM-Rezertifizierung

Die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel wurden dieses Jahr im Sinne der Qualitätssicherung re-zertifiziert. Wir setzen uns dabei mit aktuellen und zukünftigen Anforderungen auseinander und stimmen die Arbeit zwischen den einzelnen Volkshochschulen ab. Ein wesentliches Ziel ist es ein gleichbleibend gutes Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger vorzuhalten und auf neue Herausforderungen so zu reagieren, dass dies auch weiterhin gut funktioniert. Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie Anregungen und Vorschläge haben.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Haben Sie Vorschläge für Kurse die wir noch anbieten könnten? Fehlt Ihnen ein bestimmtes Angebot? Schlummert in Ihnen ein Talent, von dem Sie gerne etwas weitergeben würden? Dann schicken Sie uns gerne Ihre Vorschläge an vhs@peissenberg.de oder unsere Social-Media Accounts. Vielleicht finden Sie Ihre Idee (oder sich selbst) dann als Kursangebot im nächsten Semesterprogramm wieder.

„vhs Verbund 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 Verbraucherbildung gesammelt:
www.vhs-pfaffenwinkel.de

Das vhs-Team Peißenberg

Ariane Schnitzler – Verwaltung
Marco Sailer – Leitung
Sigrid Halbritter – Verwaltung (v.l.n.r.)
(Foto: S. Goldbrunner / Kulisse: Personalrat Markt Peißenberg / Technik: A. Schnitzler)

Öffnungszeiten und Buchung

Geschäftsstelle der vhs Peißenberg
Hauptstr. 116 (Rigi Center, Westflügel)
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.

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

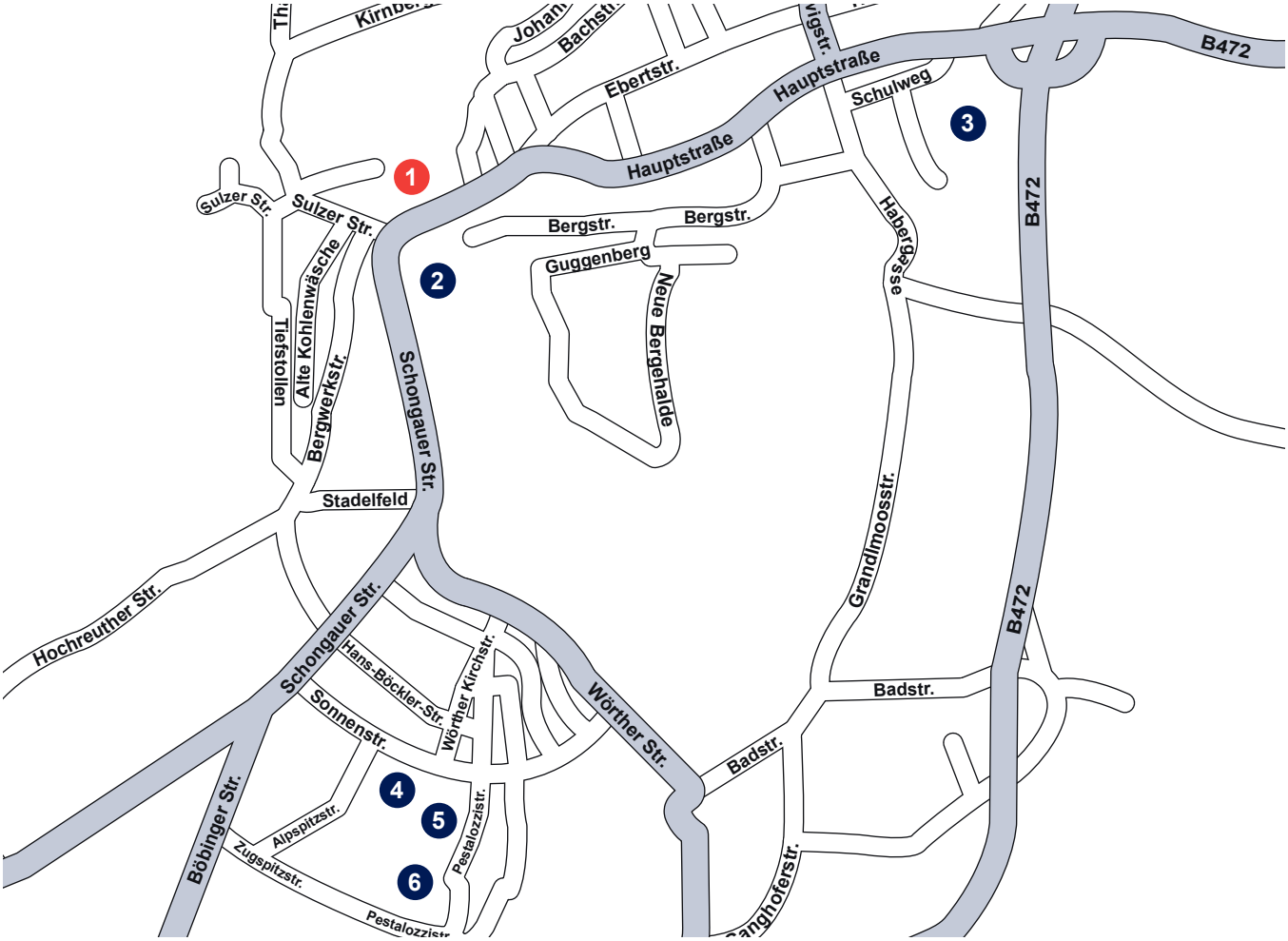
vhs.peissenberg

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

„Bildung ist das, was übrigbleibt,
wenn wir vergessen,
was wir gelernt haben.“
(Edward Wood)

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

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

vhs@peissenberg.de | www.vhs.peissenberg.de
Fax 08803 690-800 | Tel. 08803 690-400
Hauptstraße 116 | 82380 Peißenberg

Anmeldeformular

Ich melde mich/mein Kind hiermit verbindlich an. Die AGB und die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und erkenne sie an. **Es folgt keine Anmeldebestätigung.** Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs bei Eingang Ihrer Anmeldung bereits voll belegt ist oder nicht stattfindet.

Kursnummer	**Kurstitel**
1	
2	
3	

* Teilnehmer*in: Name

* Vorname

* Straße, Hausnummer

* PLZ, Ort

* Telefonnummer

* Mobilnummer

* E-Mail

Geburtsdatum

☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Peißenberg e.V., Hauptstraße 116, 82380 Peißenberg, Gläubiger-ID-Nummer: DE30vhs00000278207

☐ Mandatsreferenz bereits vorhanden

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die vhs Peißenberg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Peißenberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

* Kontoinhaber*in: Name

* Vorname

* Straße, Hausnummer

* PLZ, Ort

Kreditinsitut

* IBAN: **DE** ☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐

Datum, Ort und Unterschrift (für das SEPA-Lastschriftmandat)

iWEST® Erfolgsprodukte und individuelle Fütterungsberatung aus einer Hand

Unsere Ziele

- Das Wohlbefinden und Wohlergehen des Pferdes mit Hilfe einer individuellen und passgenauen Pferdefütterung zu fördern, denn gesunde und hochmotivierte Pferde, die ihr volles Leistungspotenzial ausleben, sowie zufriedene Reiterinnen und Reiter – das sind die Ziele unserer täglichen Arbeit – und das seit 1986.

Unsere Beratung

- Wir sind mit unseren Diät- und Ergänzungsfuttermitteln zuverlässiger Problemlöser bei allen Fragen zur individuellen Fütterung Ihres Pferdes
- Im Zuge unserer Produkt- und Fütterungsberatung besprechen wir mit Ihnen die aktuelle Versorgungssituation Ihres Pferdes und identifizieren so mögliche Optimierungspotenziale
- Darauf aufbauend erarbeiten wir mit Ihnen fallabhängig eine umsetzbare Fütterungsstrategie, die an den Wurzeln ansetzt und Ihr Pferd in den Mittelpunkt stellt
- Auch schwierige Fälle der Diätetik lösen wir in Zusammenarbeit mit unseren auf die Pferdefütterung spezialisierten Tierärzten im Sinne Ihres Pferdes

„Kein Mittel kann Ihr Pferd besser machen, als es ist, aber vieles kann Ihr Pferd daran hindern, so gut zu sein, wie es sein könnte“

Unsere Rezepturen und Rohstoffe

- Unsere pferdegerechten Rezepturen beinhalten ausschließlich qualitativ hochwertige, sichere und für den Pferdeorganismus wirksame Rohstoffe
- Aufgrund der hohen Wirkstoffanteile in unseren Produkten erhalten Sie einen spürbaren Nutzen für Ihr Pferd und das bei geringen täglichen Fütterungsmengen
- Made in Germany

Unsere Produkte – „Baukastenprinzip“

- Unsere Produkte beruhen auf gesunden und durchdachten Rezepturen, die speziell auf die Physiologie des Pferdes abgestimmt sind
- Mit Erfahrungswissen aus über 35 Jahren und unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickeln unsere auf die Pferdeernährung spezialisierten Tierärzte lösungsorientierte Produkte
- Die Produkte basieren auf unserem „iWEST® – Baukastenprinzip“:
  - die Basis bilden unsere Mineralfutter und hochwertigen Mineralisierungen,
  - daneben bieten wir spezialisierte Diät- und Ergänzungsfuttermittel für bestimmte Bedarfssituationen in der Pferdefütterung
- Alle Produkte sind jederzeit auf Ihr Pferd abstimmbar, ohne dass Sie Kompromisse eingehen müssen

„Die Natur kennt keine Kompromisse, wir auch nicht“

iWEST® als Arbeitgeber

- Wir sind ein Familienunternehmen, dass seit über 35 Jahren die Gesundheit der Pferde und die Bedürfnisse Ihrer Besitzerinnen und Besitzer in den Mittelpunkt seiner täglichen Arbeit stellt
- Um unser Ziel zu erreichen sind wir immer nach der Suche nach Talenten, die in Ihrer Arbeit aufgehen und gemeinsam mit uns die iWEST® für die Zukunft aktiv gestalten möchten
- Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz, Weiterbildungsmöglichkeiten, eine attraktive Vergütung (sowie weitere Gratifikationen), Teamveranstaltungen, kostenlose Getränke und noch vieles mehr.
- Besuchen Sie doch einfach mal unsere Karriereseite unter: **www.iwest.de/ueber-iwest/unternehmen/karriere/** oder schicken Sie uns Ihre Initiativbewerbung an **bewerbung@iwest.de**
- **Wir freuen uns sehr darauf Sie persönlich kennenzulernen.**

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

Gesellschaft und Leben

Online-Vorträge
Sie finden in diesem Programmheft über 250 Kurse, alleine in unserem Programmteil. Auf der Homepage sind noch über 100 weitere Online-vorträge zu den verschiedensten Themen buchbar.
Schauen Sie doch einfach mal rein, unter www.vhs.peissenberg.de.

Heimatgeschichte

PA101-200
Vortrag: Geheimnisvolle Raunächte – Deutung und geschichtliche Hintergründe

Die 12 Nächte von Weihnachten bis Dreikönig gelten seit jeher als heilige und mystische Zeit nach der Wintersonnenwende. Zahlreiche Sagen und Erzählungen um das Nachtgejaid oder Frau Percht, über seltsame mythische Wesen erzählen spannende Geschichten über diese Zeit zwischen den Jahren.
Mit Weihnachten, Silvester und Dreikönig feiern wir drei wichtige Jahresfeste in dieser Zeit, praktizieren Räucher-, Weihe-rituale und Zukunftsorakel. Lassen wir an diesem Abend das intensive Brauchtum, seine geschichtlichen und religiösen Hintergründe und den alten Volksglauben unserer Vorfahren aufleben!

Albin Völk, AK Heimatforscher im Ammerseegebiet, Vorstandsmitglied Wessofontanum
Mi. 27.12., 19.00 – 21.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 12,-

PA101-202
Vortrag: „Steinkulte – Kultsteine"

Schon in den Megalithkulturen der Steinzeit war die religiöse Verehrung von Großsteinen mit ihrem Ewigkeitscharakter für unsere Vorfahren höchst bedeutsam. Opfer- Altar- Fruchtbarkeits-Heil-Rechts- oder Grabsteine waren Mittelpunkt von Kultplätzen und kultischer Handlungen, die sich bis zur Christianisierung gehalten haben. Manche heidnischen Kultsteine wurden mit Kirchen und Kapellen überbaut , viele aber zerstört oder zumindest als Hexen- oder Teufelssteine geächtet. Wo finden wir heute noch Exemplare oder Hinweise auf sie in unserer Region? Der Vortrag lässt die alten Steinkulte und ihre reichhaltige Mythologie aufleben.

Albin Völk, AK Heimatforscher im Ammerseegebiet, Vorstandsmitglied Wessofontanum
Fr. 09.02., 19.30 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 12,-

PA101-203 Neu
Mein Peißenberg: Die Kunstschmiede

Die Kunstschmiede Berndt Schweizer existiert seit 1970 in Peißenberg. In einer alten Zementfabrik hat der Schlossermeister und Diplom-Designer ein Ausstellungsgelände und eine Galerie mit 200 m² geschaffen. Insbesondere Gartenkunst und Skulpturen sind hier zu finden. Lernen Sie ein Stück jüngerer Geschichte von Peißenberg und seinen Handwerksbetrieben kennen. Berndt Schweizer führt Sie durch seine Werkstatt die er seit über 50 Jahren in Peißenberg betreibt. Viele Unikate mit Ihren dazu passenden Geschichten warten auf Sie. Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Führung! Bitte beachten Sie, dass es während der kalten Jahreszeit in den ungeheizten Räumen etwas kühl ist.

Bernd Schweizer, Kunstschmied
Sa. 21.10., 10.30 – 12.00 Uhr
Bergwerkstraße 10, 82380 Peißenberg
€ 5,-

PA101-204 Neu
Mein Peißenberg: Das Archiv

Das Archiv des Marktes Peißenberg im Max-Biller-Haus ist ein 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. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten, da die Plätze begrenzt sind.

Christine Marksteiner
Fr. 17.11., 16.00 – 17.30 Uhr
Max-Biller-Haus, Marktarchiv,
Schongauer Straße 2
Gebührenfrei

PA101-205D Online
Die Wittelsbacher – eine bayerische Familiengeschichte

Die Wittelsbacher haben Bayern geprägt. Ihre Herrschaft beginnt im Jahr 1180, als Kaiser Friedrich Barbarossa einen Wittelsbacher mit dem Herzogtum Bayern belehnt und endet mit der Absetzung von Ludwig III. in der Novemberrevolution von 1918. In diesem historischen Streifzug steht insbesondere die Zeit der Kurfürsten im Mittelpunkt, die vor genau 400 Jahren begann und 1806 endete. In Kooperation mit der vhs Südost.

Paul Gaedtke
Mi. 11.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Online
€ 9,-

Internationale Politik

PA102-300C
Das George C. Marshall Center

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! Anmeldeschluss: 27.10.2023! Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis! In Kooperation mit der vhs Garmisch.

Stabsfeldwebel Mark Winkler
Do. 09.11., 18.30 – 20.00 Uhr
Treffp.: Marshall Center, Gernackerstr. 2,
Garmisch-Partenkirchen
€ 5,-

PA102-310C
Die NATO School in Oberammergau

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. Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis. Anmeldeschluss: 04.10.2023! In Kooperation mit der Volkshochschule Garmisch.

Hauptmann Christoph Brückner
Do. 12.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Treffp.: NATO Schule,
Am Rainenbichl 54, 82487 Oberammergau
€ 5,-

Ehrenamtliches Engagement

PA102-600

Grundkurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer*innen

Dieser Grundkurs richtet sich an alle, die sich für die ehrenamtliche Tätigkeit als rechtlicher Betreuer*innen interessieren sowie an „neue" oder bereits erfahrene ehrenamtliche Betreuer*innen. Die Themen sind Betreuungsrecht, die Stellung des Betreuers als rechtlicher Vertreter, Aufgaben, Berichtspflicht gegenüber dem Betreuungsgericht sowie die Aufgabenbereiche der rechtlichen Betreuung (z.B. Vermögenssorge, Behörden-, Versicherungs-, Heimangelegenheiten).

Martina Reichel-Beyer, Dipl. Sozialpäd. (FH)
Di. 09.01., 16.01. und 23.01.,
20.00 – 21.30 Uhr,
3 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
Gebührenfrei

Dozenten-Porträt

Bruni Winkler

Nach Abschluss meines Studiums war ich mehr als 30 Jahre in der Rechtsabteilung einer deutschen Großbank in leitender Position tätig, Schwerpunkt Teamentwicklung und Projektleitung. Zum Thema Börse habe ich auf Umwegen gefunden und es wurde allmählich zu meinem Steckenpferd. Die Kenntnisse dafür habe ich von erfolgreichen amerikanischen Investoren erworben. Ich lernte drei verschiedene, sehr überzeugende Anlagestrategien kennen, die ich zu einer für mich als Kleinanlegerin alltagstauglichen Investmentmethode verwoben habe und seit vielen Jahren erfolgreich anwende. Durch das Interesse von Freunden und Bekannten entstanden Vorträge und Seminare zum Thema und eine fruchtbare Zusammenarbeit mit Volkshochschulen und anderen Interessenten in Oberbayern. Seit Dezember 2016 bin ich zertifizierte Referentin für Verbraucherbildung Bayern.

Wirtschafts- und Finanzfragen

PA103-100C Neu

Pantoffeldepot – bequem langfristig investieren

Pantoffel-Portfolio klingt bequem und unkompliziert? Das ist es auch. Der von Finanztest ausgesuchte Name soll vermitteln, dass mit der Pantoffel-Strategie ganz einfach Vermögen aufgebaut werden kann, ohne sich mit komplizierten Vorgängen in der Finanzwelt auseinandersetzen zu müssen. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel. Gefördert durch das STMUV! Weitere Informationen im Programmteil der veranstaltenden vhs Weilheim unter der Kursnummer PE104-100.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mo. 09.10., 19.00 – 21.30 Uhr
Mi. 11.10., 19.30 – 22.00 Uhr, 2 x
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
€ 10,-

PA103-100D Online

Erfolgreich an der Börse – vom Greenhorn zum Vermögensgestalter – Einsteigervortrag mit Begleitskript

Gehören Sie zu den 90% der Deutschen, für die das Thema Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in dieser Einsteigerveranstaltung genau richtig. Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema? Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern? Wie eröffne ich ein Depot mit Begleitkonto? Wie bewege ich mich als Anfänger erfolgreich auf dem Börsenparkett? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne? Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Bruni Winkler
ab Mi. 14.02., 19.00 – 21.15 Uhr, 1 x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 5,-

PA103-101C

ArbeitnehmerInnen vor der Rente

Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel. Gefördert durch das STMUV! Weitere Informationen im Programmteil der veranstaltenden vhs Weilheim unter der Kursnummer PE103-101.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mi. 18.10., 19.15 – 21.45 Uhr
Mi. 25.10., 19.15 – 21.45 Uhr, 2 x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock,
Weilheim, € 10,-

PA103-101D Online

Erfolgreich an der Börse – vom Greenhorn zum Vermögensgestalter – Aufbauveranstaltung mit Begleitskript – ZWEI Vortragstermine

Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgeabenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für risikoreduzierte, erfolgreiche Langfristinvestments. Wie finde ich den besten Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren? Erklärung verschiedener Anlageprodukte (Fonds, Zertifikate, ETFs). Wie vermeide ich Anfängerfehler? Das Internet als wertvoller Helfer. Das Musterdepot Das Sicherheitsnetz fürs Depot. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Bruni Winkler
ab Mi. 21.02., 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Onlinekurs mit ZOOM, € 10,-

PA103-102 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. 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. 16.10., 18.30 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1, € 5,-

PA103-103C Neu

Wie werde ich Millionär – ein Angebot für junge Erwachsene

Aus eigenem Geld das Meiste rausholen – ein Angebot für junge Erwachsene. In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld meist eher knapp. Kann man da

schon was für später zurücklegen und gleichzeitig das Leben im Hier und Jetzt genießen? Unser Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, jetzt Trainer Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen, zeigt, dass eine finanziell geregelte und sichere Zukunft und der Wunsch, jetzt etwas zu erleben, kein Widerspruch sein muss. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau. Gefördert durch das STMUV.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mo. 18.12., 18.30 – 21.00 Uhr
Ballenhaus Schongau, Ratsstube, Marienplatz 2
€ 5,-

PA103-102C
Ökonomische Grundbildung – Die Psychologie bei der Geldanlage

Die Psychologie bei der Geldanlage. Welchen Einfluss haben Emotionen bei der Kapitalanlage? Wie werden Emotionen von Produktanbietern ausgenutzt? Die Psychotricks der Verkäufer/Berater von Kapitalanlagen? Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau. Gefördert durch das STMUV.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Do. 07.12., 18.30 – 21.00 Uhr
Ballenhaus Schongau, Ratsstube, Marienplatz 2
€ 5,-

PA103-103D
Online
Überflüssige Kosten vermeiden: Die richtige Versicherung

Studium, Berufsstart, Auslandsreise, Heirat, Scheidung, Ruhestand: Jede Lebensphase bringt andere Anforderungen an die Absicherung. Bei einer Fehlentscheidung droht jedoch schnell eine Kostenexplosion. Der Vortrag zeigt die Unterschiede zwischen Gesetzlicher (GKV) und Privater Krankenversicherung (PKV), Absicherung des Erwerbseinkommens und wie Sie sich vor Haftungsansprüche Dritter finanziell schützen. Worauf Sie beim Policenvergleich, beim Vertragsabschluss und Kündigung achten sollten und wer Sie neutral berät. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Ulrich Lohrer
Di. 23.01., 18.30 – 20.00 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

PA103-104C
Online
Schulden vermeiden –
Mit privater Finanzplanung in eine finanziell entspannte Zukunft

Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel. Gefördert durch das STMUV! Weitere Informationen im Programmteil der veranstaltenden vhs Weilheim unter der Kursnummer PE103-104D.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mi. 17.01., 19.00 – 21.30 Uhr
Mi. 24.01., 19.00 – 21.30 Uhr, 2 x
Onlinekurs
€ 10,-

PA103-255C
Online
Börsenthemen für junge Frauen

Wann fängt frau mit Sparen an der Börse an und wie kann eine mögliche Rentenlücke geschlossen werden? Antworten auf diese wichtigen Fragen erhalten Sie an diesem Abend. Des Weiteren erfahren Sie, was die Wertpapierbörse ist und welche Wertpapiere zum Investieren zur Verfügung stehen. Gefördert durch das STMUV.

Paulina Lolov, Dipl. Phys.
Mi. 10.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 5,-

Allgemeine Rechtsfragen

PA103-500
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Niemand ist davor sicher, dass er nicht plötzlich oder im Verlaufe einer Erkrankung längere Zeit oder für immer seine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen und Entscheidungen nicht oder nur noch eingeschränkt treffen kann. Diesem Problem stehen nicht nur ältere Menschen, die wegen Demenz oder anderen altersbedingten Krankheiten pflegebedürftig sind, gegenüber, sondern auch junge Menschen, beispielsweise wegen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit. Die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zur Vorsorge, wie Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht werden im Vortrag erklärt.

Maximilian Maar,
Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht
Mi. 29.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 10,-

Nachhaltig leben

PA104-200C
Neu
Tiny Houses – von Anfang an nachhaltig!

Weitere Informationen im Programmheft der veranstaltenden vhs Weilheim unter der Kursnummer PE104-200

Ilka Mutschelknaus, Dipl. Ing.
Innenarchitektur und Baubiologin IBN
Do. 16.11., 19.30 – 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock, Weilheim
€ 14,-

PA104-201C
Besichtigung der Abfallentsorgungsanlage Erbenschwang

Es wird gezeigt, was aus dem Hausmüll noch stofflich oder energetisch verwertet werden kann und wie daraus Biogas zur Stromerzeugung gewonnen wird. Im Anschluss wird auch die Deponie besichtigt. Festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich! Claudia Knopp arbeitet als Abfallberaterin bei der EVA GmbH. In Koop. mit der vhs Schongau.

Claudia Knopp, Abfallberaterin
EVA-Abfallentsorgungsgesellschaft
Fr. 22.09., 16.00 – 18.00 Uhr
Abfallentsorgungsz. Erbenschwang, an der Kreuzstr. 100, Ingenried
€ 5,-

PA104-200D Online

Energieeffizientes Bauen und Sanieren – unterstützt durch Fördermittel

Ein geringer Energieverbrauch ist Grundlage für die Vergabe und Höhe von KfW-Fördergeldern bei der Sanierung oder dem Neubau von Wohnimmobilien. Die Häuser werden in Kategorien eingeteilt: Je kleiner die Zahl, desto geringer der Energieverbrauch und desto höher die Fördermittel. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Gesa M. Lenhardt
Di. 19.12., 18.30 – 19.30 Uhr
Online
Gebührenfrei

Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik)

Online

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
Online
€ 5,-

PA104-202D
Di. 12.09., 19.30 – 21.00 Uhr

PA104-203D
Di. 24.10., 19.30 – 21.00 Uhr

PA104-204D
Di. 05.12., 19.30 – 21.00 Uhr

PA104-205D
Di. 09.01., 19.30 – 21.00 Uhr

Energiewende für die eigenen 4 Wände (inkl. Photovoltaik)

Online

Für den Endverbraucher werden Fragen zu den Themen Photovoltaik, Wasser, Sonne, Energie, Wärmewende mit praktischen Beispielen hinterlegt. Zukünftiger Strombedarf für die komplette Familie inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc. / Wie könnte die Stromkosten Entwicklung aussehen? / CO2 Preis und Gaspreisentwicklung / Wo lassen sich Photovoltaikmodule anbringen? / Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher / Warmwasser Solaranlage (Solarthermie) oder Photovoltaik / Was sind Niedertemperaturheizkörper und warum sollte ich sie nutzen / Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kleine Lösung? In Kooperation mit der vhs Straubing.

Andreas Weischer
Online
€ 5,-

PA104-207D
Di. 31.10., 19.30 – 21.00 Uhr

PA104-208D
Di. 12.12., 19.30 – 21.00 Uhr

PA104-209D Online

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

So genannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mi. 13.09., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-210D Online

Online Vortrag: Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 19.09., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-211D Online

Online Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eigenen sich? Was ist zu beachten? Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mi. 27.09., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-212D Online

Online Vortrag: Energiesparen im Alltag

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher:innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/energiesparen-im-alltag/1907460

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mi. 04.10., 12.30 – 13.00 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-213D Online

Online Vortrag: Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an?

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-wie-packt-mans-richtig-an/266612

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 10.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-214D Online

Online Vortrag: Energieausweis für Wohngebäude

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/energieausweis-fur-wohngebaude/1907982

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Do. 09.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-215D Online

Online Vortrag: Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 14.11., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-216D Online

Online Vortrag: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir Aspekte, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen. Anmeldelink:https://next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 21.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-217D Online

Online Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir werden folgende Aspekte beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eigenen sich? Was ist zu beachten? Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/photovoltaik-strom-selbst-erzeugen/1907445

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mi. 22.11., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-218D Online

Online Vortrag: Schimmel vermeiden und beseitigen:

Wie heize und lüfte ich richtig?

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/schimmel-vermeiden-wie-heize-und-lufte-ich-richtig/364540

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 05.12., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-219D Online

Online Vortrag: Heizungserneuerung –

Wie packt man's richtig an?

Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-wie-packt-mans-richtig-an/266612

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 12.12., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-220D Online

Online Vortrag: Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mi. 24.01., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-221D Online

Online Vortrag: Bauen mit Holz

Der Vortrag vermittelt unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz. Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell auf den Holzbau zurückzugreifen? Diese Aspekte werden abgedeckt: Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial, Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbauweise, Holzmassivbauweise, Holztafelbauweise), Förderungen. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/bauen-mit-holz-nachhaltiger-rohstoff-mit-vielen-moglichkeiten/1789722

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 23.01., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

PA104-222D Online

Online Vortrag: Energiekosten – Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)

Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann. Anmeldelink: https://next.edudip.com/de/webinar/energiekosten-verstehen-was-bedeuten-meine-abrechnungen/1909047

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

Versicherungsfragen

PA104-355C Online

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? Eine regelmäßige kritische Überprüfung des Riester-Vertrages hinsichtlich Kosten, Rendite und Rentenhöhe ist sinnvoll. Die möglichen Optionen sind: Weitersparen, stoppen, Anbieter wechseln oder sogar kündigen. Mit Zeit für Ihre Fragen! Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Penzberg. Gefördert durch das STMUV.

Susanne Gelbmann,
Beratungsstellenleiterin,
Diplom-Ökonomin und Versicherungs- und Altersvorsorgeberaterin beim VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Di. 28.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Online,
€ 5,-

Pädagogik / Erziehung / Familie

PA105-116C Neu

Was braucht mein Tier, was brauchen wir?

– Richtige Haltung

Weitere Informationen im Programmteil der veranstaltenden vhs Weilheim unter der Kursnummer PE303-116.

Patricia Albrecht,
zertifizierte Tierheilpraktikerin
Do. 16.11., 17.30 – 19.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock, Weilheim
€ 11,-

PA105-600C Neu

Die Kunst des Debattierens und Argumentierens

Das Debattieren ist eine Kunst, die es ermöglicht, komplexe Themen zu diskutieren und verschiedene Standpunkte auszutauschen. Es ist eine Fähigkeit, die sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben von unschätzbarem Wert ist. Debattieren erfordert kritisches Denken, gute Argumentation und die Fähigkeit, andere Perspektiven zu verstehen und zu akzeptieren. Kooperation. mit der vhs Schongau.

Tim Schlotthauer
Do. 05.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Schongau: vhs Raum 2,
Wilhelm-Köhler-Str. 40
€ 48,-

PA105-200C Neu

Mit gewaltfreier und einfühlsamer Kommunikation

Beziehungen verbessern und in Konflikten gut reagieren

In den drei als Workshop gestalteten Kursabenden à 2 Stunden haben Sie die Möglichkeit eine neue Art des Gesprächs und Umgangs kennenzulernen die eine liebevolle Beziehung ermöglicht. Weitere Informationen imProgrammteil der veranstaltenden vhs Weilheim unter der Kursnummer PE105-200.

Annette Schulze, Diplom-Psychologin,
Systemische Therapeutin und Familientherapeutin
ab Di. 14.11., 10.00 – 12.00 Uhr, 3 x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I, Weilheim, € 85,-

PA105-201 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
Mi. 25.10., 18.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 5,-

PA105-202C

Wertschätzende Erziehung in herausfordernden Situationen

Schimpfen, andauernde Ermahnungen und Drohungen – wer kennt das nicht? Dabei will kein Elternteil, Erzieher*in oder Lehrer*in so handeln. Der tägliche Umgang mit Kindern und Jugendlichen stellt die Erziehenden tagtäglich vor große Herausforderungen. Wie Sie in herausfordernden Situationen cool, konsequent und dennoch wertschätzend bleiben, erfahren Sie in diesem Kurs. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Dominik Oppermann,
Lehrkraft für Pädagogik/Psychologie
Sa. 20.01., 10.00 – 12.15 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock, Weilheim, € 16,-

PA105-202D 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. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Matthias Weller
Di. 05.12., 18.00 – 21.00 Uhr
Online, € 36,-

Persönlichkeitsentwicklung

PA106-202D Online
Trauer bewältigen
Trauer ist ein Gefühl, das jeden von uns früher oder später treffen wird. Nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen empfinden wir Trauer, auch einschneidende Veränderungen wie Arbeitslosigkeit, Scheidung und Umzug können Kummer bereiten. Wie kann Trauer gelingen? Dieser Vortrag gibt Einblicke in Trauerprozesse nach Verena Kast und Elisabeth Kübler-Ross sowie Anregungen zur Bewältigung von Trauer. In Kooperation mit der vhs Südost.

Cecile Franz
Di. 23.01., 19.30 – 21.00 Uhr
Online, € 11,-

PA106-203D Online
ADHS bei Erwachsenen?
Die Zahl von ADHS-Diagnosen bei Kindern hat in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen. Aber „verwächst" sich ADHS dann tatsächlich im Erwachsenenalter? Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der erwachsenen Bevölkerung von ADHS betroffen sind. Doch wie kann man als Erwachsener erkennen, ob man – vielleicht ungeahnt – von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc. In Kooperation mit der vhs Südost.

Cecile Franz
Mi. 15.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Online, € 11,-

PA106-400D Online
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. 25.11., 14.00 – 15.30 Uhr
Online, € 11,-

PA106-401D Online
Pubertät – Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie
Die Pubertät stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen. Die Heranwachsenden haben zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu meistern, so stehen u.a. die berufliche Orientierung und erste (sexuelle) Beziehungserfahrungen sowie die Ablösung vom Elternhaus an. Aber auch für Eltern ist es eine Phase der Veränderungen: Sie müssen weiterhin Grenzen setzen, sie aber auch ein stückweit loslassen und eigene Erfahrungen machen lassen. In diesem Vortrag erinnern wir uns an unsere eigene Pubertät und schauen, wie es gelingen kann, unsere Kinder gut durch diese Lebensphase zu begleiten. In Kooperation mit der vhs Südost.

Silvia Fritzsch
Do. 01.02., 20.00 – 21.00 Uhr
Online, € 11,-

PA106-500 Neu
Dein Zuhause kraftvoll gestalten
mit Farben, Formen, Materialien
Praxisnah erfahren Sie in diesem Workshop weshalb Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in Ihren Räumen prägen. Zunächst lernen Sie die Grundzüge der traditionellen chinesischen Lehre Feng-Shui kennen. Diese erleichtern es Ihnen, Einrichtungsgegenstände und Accessoires so auszuwählen, dass sie damit in Ihren privaten und beruflichen Räumlichkeiten eine ausgewogene Gestaltung erreichen. Bitte bringen Sie den Grundriss und aussagekräftige Fotos Ihrer Wohnräume, denen Sie mehr Atmosphäre geben wollen, mit, außerdem zwei Wohnzeitschriften, einige Blätter DIN A3, eine Schere, einen Klebestift und Buntstifte.

Katrin Crone, Architektin,
Feng Shui Beraterin
Fr. 19.01., 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 29,-

Kultcouchen – trendig & funktional

Anschauen, ausprobieren und testen in Ihrem persönlichem Möbelhaus vor Ort!
palmberger einrichtungshaus
Kranebitterstraße 2 ▪ 82380 Peißenberg ▪ Tel. 08803/615940

PA106-501C

Wieder schlecht geschlafen?

Das Schlafzimmer gestalten als Ort der Ruhe und Regeneration

Im Winter wenn die Abende länger dunkel sind, ziehen wir uns gerne zurück und verbringen mehr Zeit zu Hause. Dann suchen wir eher Ruhe und Erholung und wollen die Batterien wieder aufladen. Das Schlafzimmer ist dafür der wichtigste Ort. Immerhin verbringen wir bis zu acht Stunden Zeit darin. Was zu tun ist, um ihn zu Ihrer persönlichen Wellness-Oase zu machen, erfahren Sie in diesem Vortrag. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Katrin Crone, Architektin,
Feng Shui Beraterin
Mo. 13.11., 19.00 – 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
€ 18,-

PA106-502C Online

Raus aus der Gedankenspirale: Mehr Gelassenheit im Alltag

Lernen Sie, gut für sich zu sorgen und den Alltag mit Leichtigkeit anzunehmen. Energie tanken und gut für sich sorgen an vier Abenden. Sie möchten mit mehr Gelassenheit im Alltag agieren? Sie möchten raus aus Ihrer Gedankenspirale und mehr Leichtigkeit erleben? Sie möchten Wege finden, mit denen Sie aus Ihren Grübeleien herauskommen? Sie möchten Ihre innere Kraft spüren und aus Ihrer Energie schöpfen? Sie möchten dazu auch gerne etwas über Gedanken, Meinungen und dem Ablauf im Gehirn erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ich werde Sie durch entspannte Meditationen führen. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Silvia Abeltshauser, Zertif.
Selbstbehauptungs- u. Resilienztrainerin
ab Do. 09.11., 19.30 – 20.45 Uhr, 4 x, Online
€ 59,- / bis 18 Jahre gebührenfrei!

PA106-600D Online

Die Mär von der „Staaden Zeit“

Die Vorweihnachtszeit war früher eine sehr stille (bayerisch: staade) Zeit: Es wurden Dinge erledigt, die sonst zu kurz kamen. Heute besteht Erwartungsdruck in Beruf und Familie, Gefühle werden weggedrückt: „Man funktioniert“. Streit ist so vorprogrammiert. Kennen Sie das auch? Emotionscoach Garry Baumeister zeigt Ihnen eine Technik, mit der Sie innere Kraftquellen aktivieren können. In Kooperation mit der vhs Südost.

Garry Baumeister
Do. 23.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Online, € 9,-

PA106-601D Online

Zwischen Klimapanik und innerem Klima-Schweinehund

Szenarien von drohenden Klimaveränderungen können Angst und Panik auslösen. Gleichzeitig fühlen sich viele Menschen machtlos, überfordert und belassen dann alles beim Alten. So baut sich unterschwellig Stress auf, der sich an anderer Stelle Luft macht. Lernen Sie in diesem Vortrag Wege kennen, wie Sie Ihre Emotionen und Ihr Stresslevel erkennen können, so dass Wandel möglich ist. In Kooperation mit der vhs Südost.

Garry Baumeister
Do. 11.01., 18.00 – 19.30 Uhr
Online
€ 9,-

PA106-602D Online

Risiken und Nebenwirkungen der Digitalisierung

Alles wird digital: Freizeit, Arbeit, Kommunikation und auch der Kühlschrank. Big Data, Industrie 4.0, Künstliche Intelligenz – vielgebrauchte Begriffe, die manchmal mehr Verwirrung als Klarheit schaffen. Sicher ist: Digitalisierung führt zu tiefgreifenden Umwälzungen in Wirtschaft und Gesellschaft. Dieser Vortrag hilft Ihnen, einen klareren Blick in die digitale Welt zu werfen und sensibilisiert Sie für Risiken und Nebenwirkungen des digitalen Alltags. In Kooperation mit der vhs Südost.

Markus Bartsch
Do. 01.02., 18.30 – 20.00 Uhr
Online, € 19,-

PA106-603D Online

Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch positive Psychologie

Die „Positive Psychologie“ setzt sich wissenschaftlich damit auseinander, welche Strategien und Verhaltensweisen zum Glück und Erfolg eines Menschen beitragen. So ist beispielsweise ein wertschätzender und vertrauensvoller Umgang miteinander nicht nur angenehm. Er trägt auch zu Ihrer Gesundheit, zu Ihrer Vitalität bei und kann sogar Ihre Lebenserwartung erhöhen. Im Workshop besprechen wir wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse und wie Sie diese in Ihrem Alltag nutzen können. In Zusammenarbeit mit der vhs Oberland.

Josef Maiwald
Mo. 11.12., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 10,-

PA106-604D Online

Souverän und selbstsicher auftreten

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken – auf der mentalen und rationalen Ebene – ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, Auftreten gegenüber Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc. In Kooperation mit der vhs Oberland.

Michael Moesslang
Di. 24.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 10,-

Länder- und Heimatkunde

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
Treffpunkt: Tiefstollen 5, Parkplatz
€ 28,- für Kinder (6 bis 14 Jahre): € 18,-

PA109-200
Sa. 30.09., 14.00 – 18.30 Uhr

PA109-201
Sa. 14.10., 14.00 – 18.30 Uhr

PA109-202C
Auf dem Meditationsweg um die Ammerschlucht

Die Rundtour orientiert sich am Verlauf des Meditationswegs Ammergauer Alpen von Bad Bayersoien nach Saulgrub. Hinweise: Strecke: ca.13,5 km; 260 hm im Aufstieg und Abstieg, ca. 4 Std. reine Gehzeit. Einkehrmöglichkeit geplant, dennoch Brotzeit und Getränke mitnehmen. Wanderausrüstung und gute Schuhe sind notwendig. Jeder geht auf eigene Gefahr. Bei unklarem Wetter bitte beim Wanderführer anrufen. Mobil: 0160 97934955Koop. mit der vhs Schongau.

Dr. Thomas Echtler,
DWV- Wander- und Kulturführer
Sa. 23.09., 9.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Bad Bayersoien
Rathaus, Dorfstr. 45
€ 12,-

PA109-210
Geschichtlich-mythologische Wanderung am Schatzberg bei Dießen

Dem Schatzberg hängt ein Mythos an, sei er doch Wohnstatt dreier geheimnisvoller Jungfrauen, die einen Schatz bewahren. Was steckt dahinter? Nach einer Einführung über die vorgeschichtliche Besiedelung im Ammerseegebiet wandern wir hinauf zum Schatzberg mit 2 Schatzlöchern und dem Burgstall der Iringsburg. Von dort geht es zum Burgstall der einst bedeutenden Sconenburg. An der hl. Mechthildisquelle erfahren wir die Lebensgeschichte der seligen Mechthildis und mit ihr verbundene Fruchtbarkeits- und Wetterschutzrituale sowie die uralte Quellverehrung unserer Vorfahren. Infos bei zweifelhafter Wetterlage unter Tel. 08803/9770. Mitzubringen: gutes Schuhwerk.

Albin Völk,
AK Heimatforscher im Ammerseegebiet,
Vorstandsmitglied Wessofontanum
So. 29.10., 13.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schatzbergalm, Dießen
€ 16,-

PA109-220 Neu
Mein Peißenberg: Geschichtliche Wanderung in Unterpeißenberg

Wir wandern zum alten Ortsteil „Stamach“ und zu den bronzezeitlichen Hügelgräbern am „Dornerbichl“ und erfahren dort viel über die Vorgeschichte des Ortes und Historie Unterpeißenbergs. Auf dem Weiterweg queren wir eine Altstraße röm. Zeitstellung und erklimmen den Burgstall der Jaisburg, wo es spannendes über die Grafen von Peißenberg und die frühere Jodokus-Petronilla-Kapelle zu berichten gibt. Bei Regenwetter oder Sturm entfällt die Wanderung. Infos bei unsicherer Wetterlage unter 08803/9770.

Albin Völk, AK Heimatforscher im Ammerseegebiet, Vorstandsmitglied Wessofontanum
So. 22.10., 13.00 – 16.00 Uhr
Treffp.: Wanderparkplatz Fendter Straße, Ortsausgang Richtung Paterzell
€ 16,-

PA109-400
Besondere Pflanzen an besonderen Standorten
- Führung bei Wessobrunn

Wir entdecken auf einer geführten Kräuterwanderung, die Wechselwirkung zwischen Pflanzen und den Plätzen auf denen sie wachsen. Die heilende Wirkung von Kräutern sowie Bäumen als auch Plätzen werden besprochen. Die speziellen Eigenschaften von Pflanzen und der »Genius Loci« an magischen Orten, wie den drei Quellen, der Tassilolinde sowie an weiteren in der Nähe gelegenen Plätzen sind unser Thema. All unsere Sinne werden eingesetzt zur Wahrnehmung der Natur und der Stimmung, der Seele der Landschaft. Skript wird ausgegeben. Führung findet bei jedem Wetter statt. Auf wettergeeignete Bekleidung achten.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 23.09., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpkt.: Parkplatz Klosterhof Wessobrunn, vor Kirche
€ 19,-

PA109-401 Neu
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)
Der Kursort wird kurz vorher bekanntgegeben
Mo. 25.09., 14.00 – 17.00 Uhr
€ 20,-

Schon gewusst?
Der größte zusammenhängende Organismus und damit auch das größte Lebewesen der Welt ist ein Pilz. Ein Hallimasch in Oregon erstreckt sich über die Fläche von ungefähr neun Quadratkilometern, das sind weit über 1000 Fußballfelder. Er dürfte ungefähr 8.500 Jahre alt und bis zu 400.000 Kilogramm schwer sein. Genießbar wäre er übrigens nur gekocht, ansonsten ist er giftig. Die Größe der Küche wäre hier wohl der limitierende Faktor. Leichtere Pilze finden Sie hoffentlich bei unserer Pilzwanderung (PA109-401). Und die Jüngeren können zumindest einen malen, wie weiland Bob Ross. (PA207-301K) Viel Spaß dabei!

PA109-402
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. 21.10., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffp: Paterzell, Peißenb. Str. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 19,- , für Kinder bis 14 Jahre: € 9,-

PA109-450C
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 13.10.2023! 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. 20.10., 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P.,
Olympiastr. 31, 82467 GAP
€ 70,-

PA109-460 Neu
Fackelwanderungen durch die Partnachklamm

Funkelnder Sternenhimmel und geheimnisvolle Schatten, die im Licht der Fackeln durch die dunkle Partnachklamm tanzen – eine geführte Fackelwanderung ist ein unvergessliches Erlebnis. Zur Wanderung sollten Sie unbedingt warme Kleidung, Handschuhe, gutes Schuhwerk und eine Kapuze oder Kopfbedeckung dabeihaben. Es wird feucht! Rückkehr erfolgt wieder durch die Klamm oder per Gondelfahrt. (€ 4,50/Teiln. nicht im Preis inbegriffen)

Thomas Walser
Fr. 02.02., 18.00 – 19.15 Uhr
Treffpt.: Graseckbahn Talstation,
Wildenau 3A, GAP
€ 29,90 inkl. Eintritt und Fackel

Naturwissenschaften

PA110-101D Online
Großraubtiere in Bayern: Probleme und Lösungsmöglichkeiten (Teil 1)

Vom „guten Luchs“ bis zum „Problembären“: In den Schlagzeilen ist immer nur eine Seite zu hören. Aber wie sieht es denn wirklich aus? Wie leben die Tiere, warum sind sie nach ihrer Ausrottung wieder da und welche Probleme ergeben sich daraus? Es stellt sich auch die Frage nach den Lösungsmöglichkeiten. Ein Blick in Nachbarländer ist da manchmal hilfreich. In Kooperation mit der vhs Südost.

Julia Rahn
Di. 07.11., 19.00 – 20.30 Uhr, Online, € 9,-

PA110-104D Online
Nanotechnologie: Chancen und Risiken aus ökologischer Sicht (Teil 4)

Längst hat die Nanotechnologie Einzug in den Alltag gehalten. Dieser Vortrag beleuchtet, wo Sie Nanotechnologie finden, was diese macht und welche Problemfelder sich ergeben: Eine kleine Einführung zwischen Faszination und Risiken! In Kooperation mit der vhs Südost.

Julia Rahn
Di. 28.11., 19.00 – 20.30 Uhr, Online, € 9,-

PA110-200C
Führung durch das Druckhaus Penzberg der Mediengruppe Münchner Merkur tz

Weitere Informationen im Programmteil der veranstaltenden vhs Penzberg unter der Kursnummer PC110-200.

Moderatorin des Druckzentrums
Di. 24.10., 17.45 – 20.00 Uhr
Treffp.: Druckzentrum Penzberg,
Haupteingang, Robert-Koch-Str.1
€ 5,- Verwaltungsgebühr

Kommunikation / Medien

PA111-100 Neu
Digitale Sicherheit –
Wie schütze ich mich gegen Gefahren im Internet

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten, um z.B. Einkäufe zu erledigen, Bankgeschäfte zu tätigen oder Informationen über eine geplante Reise zu suchen. Aus dem Alltag bekannte Vorsichtsmaßnahmen finden im Internet oft keine Anwendung. Die Haustüre der Wohnung wird abgeschlossen, das Smartphone hat jedoch keine Sperr-PIN. Jede abschließbare Türe hat einen eigenen Schlüssel, im Internet wird aber überall das gleiche Passwort verwendet. Dieser Vortrag zeigt die wesentlichen Gefahrenquellen im Internet, wie z.B. Phishing Mails oder Trojaner und behandelt die grundlegenden Aspekte für einen sicheren Umgang mit dem Internet, wie z.B. sichere Gestaltung von Passwörtern und Virenschutz.

Dipl. Betriebswirt (FH) Gregor Biedermann,
Zertifiz. Trainer für Verbraucherbildung
(StMUV Bayern)
Mo. 27.11., 18.30 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 5,-

PA111-101D Online
Medienbildungstag beim Bayerischen Rundfunk

Soziale Medien machen es leicht, sich an Debatten in Politik und Gesellschaft zu beteiligen. Sie verbreiten aber auch Fake News und Desinformation. Wie geht der Bayerische Rundfunk damit um? Woher bezieht er seine Informationen? Und wie entlarvt er Fake News? Erfahren Sie in 90-minütigen interaktiven Online-Workshops, wie der BR arbeitet. Auslandskorrespondent*innen, u. a. zugeschaltet aus Tel Aviv, berichten von ihrer Arbeit. In welchen Ländern ist freie Berichterstattung möglich und wo drohen Zensur und Strafen? Diskutieren Sie über die Auswahl von Themen für die Nachrichten, objektive Berichterstattung und die Rolle des öffentlich-rechtlichen Rundfunks in unserer Medienlandschaft. Sie suchen sich in zwei Zeitslots jeweils ein Modul aus! Anmeldung ausschließlich über: https://www.kursif.de/programm/gesellschaft.html/kurs/551-C-23-1013/t/medienbildungstag.

Ruth Schönicke
Do. 19.10., 17.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs
Gebührenfrei

Kultur und Gestalten

PA201-100 Neu

Ausstellung „Toleranz in Comics“

Comic-Zeichnerinnen und -Zeichner aus aller Welt setzen sich in dieser Ausstellung mit dem Thema Toleranz auseinander. Jede Tafel ist einer Perspektive gewidmet und zeigt eine komplette Geschichte oder den Auszug aus einer längeren Graphic Novel. Die Ausstellung wurde auf dem Comicfestival München und im Internationalen Comic-Salon Erlangen präsentiert. Zu sehen sind die Werke junger Nachwuchszeichner sowie renommierter Künstlerinnen und Künstler. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten der Volkshochschule besichtigt werden, über eine Anmeldung würden wir uns freuen.

ab Mo. 16.10.
Rigi Center Kurszentrum, Foyer,
Gebührenfrei

PA201-200 Neu

Märchenerzählabend für Erwachsene

– Märchen als Lebensbegleiter

Viele Menschen werden von Märchen begleitet von der Kinderzeit bis ins hohe Alter. Die Märchen geben den Menschen einen Schlüssel in die Hand, um das eigene Dasein wie auch verborgene Geheimnisse des Lebens zu entdecken und für sich fruchtbar zu machen. Ob Freude, Lachen oder Weinen, Liebe oder Leid – alles hat im Märchen seinen Platz. Sie erzählen von der Suche nach Glück, von harten Bewährungsproben und der Rettung von dunklen Mächten und auch Dummlinge und Narren finden ihren Weg zum Glück. In Kooperation mit der Bücherei Peißenberg.

Maria Schumacher, Tanzpädagogin,
Märchenerzählerin / Margaretha Mayr
Mi. 15.11., 19.00 – 22.00 Uhr
Max-Biller-Haus, Bücherei, Schongauer Str. 2
€ 18,-

Tanz

PA205-100

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
Samstag, 14. Oktober 2023, 09.30 – 12.45 Uhr,
Sonntag, 15. Oktober 2023, 09.30 – 12.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 42,-

PA205-101 Neu

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: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartnern aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinandergehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen, Improvisation. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Auch Damen-Damen sowie Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich.

Susanne Mühlhaus
Fr. 17.11., 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 28,-

PA205-102
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
Samstag, 18. November 2023,
09.30 – 12.45 Uhr,
Sonntag, 19. November 2023,
09.30 – 12.45 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 42,-

PA205-103
Tanzkurs für Paare – Aufbaukurs für Anfänger

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: Bequeme Schuhe, Getränk für Tanzpausen.

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 15.10. 13.30 – 15.30, 6x
22.10., 19.11., 26.11., 03.12. und 10.12.
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

PA205-104
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. 4 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
ab So. 15.10. 15.30 – 17.30, 6x
22.10., 19.11., 26.11., 03.12. und 10.12
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

PA205-200
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 / Andreas Felau
ab So. 29.10., 15.00 – 16.30 Uhr, 6 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 89,-

PA205-201
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. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle.

Andreas Felau / Gabi Lengger, Trainerin
ab So. 29.10., 16.45 – 18.15 Uhr, 6 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 89,-

PA205-202
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.

Andreas Felau / Gabi Lengger, Trainerin
ab So. 29.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 89,-

PA205-300
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. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle und nicht zu hohem Absatz.

Sylvia Altmann
ab Mi. 27.09., 18.15 – 19.15 Uhr, 15 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 85,-

PA205-400
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 die Steigerung und Erhaltung unserer „Hirnleistung".

Maria Schumacher,
Tanzpädagogin, Märchenerzählerin
ab Mo. 16.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 90,-

PA205-500H
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 Fr. 15.09., 10.15 – 11.45 Uhr, 18 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 72,-

PA206-200C Neu
Münter-Haus: Kunstgeschichtliche Führung
Gabriele Münter erwarb 1909 das bekannte, im Volksmund auch als „Russenhaus" bezeichnete, Haus an der Kottmüllerallee in Murnau und hielt sich oft zusammen mit Wassily Kandinsky darin auf. Sie richteten es gemeinsam ein, legten den Garten an und bemalten die Möbel nach eigenen Entwürfen. Die Murnauer Landschaft, insbesondere das Haus selbst, sein Garten und die unmittelbare Umgebung, wurde für Münter und Kandinsky zu einer wichtigen Inspirationsquelle. Der Murnauer Maler Christian Schied führt die Kleingruppe durch das Haus und erläutert in dieser Führung mit vielen Anschauungsstücken, welch großartige Entwicklung die Kunst zur Zeit Münters und Kandinskys an diesem Ort genommen hat. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Sa. 18.11., 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt: Münter-Haus,
Kottmüllerallee 6, Murnau
€ 18,- inkl. Führung und Eintritt

Kunst / Kunstgeschichte

PA206-201C Neu
Kunstführung –
„Die Impressionisten – Wegbereiter der Moderne"
Jeder kennt die Gemälde von Claude Monet, Paul Cezanne oder Vincent van Gogh. Diese Führung zeigt, wie wegweisend die Innovationen und Impulse der jungen französischen Künstler für die Entstehung der gesamten modernen Malerei des 20. Jahrhunderts waren! Wegen Renovierungsarbeiten sind die Werke momentan in der Alten Pinakothek zu sehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Claudia Schleich,
Kunsthistorikerin, Kunstführerin
Sa. 02.12., 11.00 – 13.00 Uhr
Treffp.: Foyer der Alten Pinakothek
€ 15,- zzgl. Museumseintritt, der Museumseintritt ist von jedem Teilnehmenden vor Ort selbst zu lösen.

PA206-202C
Kunstführung –
Albrecht Dürer und seine Zeit
Der Nürnberger Albrecht Dürer gilt um 1500 als größter Künstler nördlich der Alpen. Mit seinem Einfallsreichtum und seiner Vielseitigkeit kann er mit den bedeutenden italienischen Malern dieser Zeit mithalten. Und er weiß, was er kann: Als einer der Ersten signiert er die Bilder mit seinem Monogramm und immer wieder malt er sich selbst. Das wohl berühmteste Selbstbildnis Dürers können wir in der Alten Pinakothek München besichtigen. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Claudia Schleich,
Kunsthistorikerin, Kunstführerin
Sa. 13.01., 11.00 – 13.00 Uhr
Treffp.: Foyer der Alten Pinakothek
€ 15,- zzgl. Museumseintritt, der Museumseintritt ist von jedem Teilnehmenden vor Ort selbst zu lösen.

Malen / Zeichnen

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs 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. Es wird das Bild „Northern Lights" 8/13 (Samstag)" und „Camper´s Haven" 19/5 (Sonntag) gemalt. Mitzubringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann
Grundschule St.Johann, Werkraum, Schulweg 2
€ 85,- inkl. € 28,- Material

PA207-401
Sa. 03.02.,
10.00 – 17.00 Uhr

PA207-402
So. 04.02.,
10.00 – 17.00 Uhr

PA207-403 Neu
„Finde deine Farbe" und deinen Malstil
Du bist noch auf der Selbstfindung was für Techniken und Malfarben dir am besten zusagen und für dich am geeignetsten sind? Oder malst du immer nur mit einer Farbe und traust dich nicht an eine andere Farbe ran wie z.B. Pastellfarbe? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In diesem Kurs kannst du separat Pastellfarben, Ölfarben, Acrylfarben, Aquarellfarben und Vergolden mit Blattmetall und Metallic Farben ausprobieren mit Beispielvorlagen und professioneller Erklärung und Unterstützung! Die Farbauswahl ist sehr groß! Zum Schluss kannst du deine eigenen kleinen Werke, (von jeder Station eins) mit nach Hause nehmen. Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und 2 Kartons für mindestens Din A 3 Größen für den Heimtransport, Getränke, Brotzeit

Nicole Hartmann
Sa. 09.12., 09.30 – 16.30 Uhr
Grundschule St.Johann, Werkraum, Schulweg 2
€ 96,- inkl. Material

PA207-404 Neu

Cartoonzeichnen zum Thema Toleranz

In der vhs ist zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle die Ausstellung „Toleranz in Comics“ zu sehen. Dies ist der Workshop zu Toleranz in Comics und Cartoons. Es gibt einen kleinen Überblick über die Toleranz in der Comic-Geschichte. Welche Einflüsse Comics in der Politik und Gesellschaftskritik hatten und haben. Gemeinsam werden dann Ideen zum Thema gesammelt und im Cartoon-Stil umgesetzt. Mitzubringen: Gute Laune, Papier, Bleistift, Radiergummi, schwarzer Fineliner.

Lars Kühl, Mediengestalter
Sa. 11.11., 10.00 – 14.00 Uhr
Max-Biller-Haus, Schongauer Str. 2
€ 28,-

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,-

PA208-100
Mo. 23.10. und 06.11., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x

PA208-101
Di. 16.01. und 30.01., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x

PA208-108 Neu

Gestalte Dein individuelles Lebenstagebuch

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Lebenstagebuch. Dabei bekommen Sie künstlerische Anleitung. Wir schreiben, malen, basteln, collagieren... Am Ende haben Sie ein buntes Werk, das Sie im nächsten Jahr begleiten wird. Das Lebenstagebuch liefert inspirierende Fragen und Denkanstöße für Ihre Lebensgestaltung... ein wertvolles Geschenk an Sie selbst oder andere geliebte Menschen, um im Alltag immer wertvolle Notizen zu sammeln und innezuhalten. Freuen Sie sich auf eine kreative Zeit! Bitte bringen Sie mit: Einen leeren Kalender für 2024 und gerne auch persönliche Fotos oder andere Materialien, die eingearbeitet werden können. Verbrauchsmaterial und einige Deko-Materialien sind in der Materialgebühr enthalten.

Denise Ritter,
Künstlerin und Therapeutin (HPG)
Fr. 24.11., 17.00 – 19.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 28,40

Liebe Freunde des Theaters,

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

Textiles Gestalten

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!), 1 m Baumwoll- oder Canvasstoff. Leihmaschine (5 € Gebühr) ist nach Absprache möglich.

Julia Zerruhn
Grundschule St.Johann, Raum 112
€ 35,-

PA209-110
Sa. 11.11., 10.00 – 15.30 Uhr

PA209-111
Sa. 13.01., 10.00 – 15.30 Uhr

PA209-112

Nähworkshop

Kleidung aus Jersey nähen
Sie möchten bequeme Kleidung für Babies, Kids oder für Erwachsene nähen? Hier erlernen Sie den Umgang mit dehnbaren Stoffen und Schnittmustern. Schnittmuster werden im Kurs gestellt oder können selbst mitgebracht werden. Voraussetzungen: Anfängerkenntnisse und sicherer, technischer Umgang mit der Nähmaschine (evtl. vorab Nähmaschinenführerschein). Mitzubringen: Stoffschere, Lineal, Maßband, Nähgarn, Nähmaschinennadeln „Stretch 75 u. 90“, Stecknadeln, gut funktionstüchtige Nähmaschine mit elastischem Stich und Kabel (evtl. Overlockmaschine). Benötigter Stoff wird vorab mit der Kursleiterin besprochen.

Julia Zerruhn
Sa. 03.02., 10.00 – 17.00 Uhr
Grundschule St.Johann, Raum 112
€ 44,-

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
Grundschule St.Johann, Raum 112
€ 87,50

PA209-151
ab Do. 12.10., 18.30 – 21.00 Uhr, 7 x

Kunsthandwerk

PA210-201

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 sind im Kurs erhältlich.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Fr. 13.10., 14.00 – 18.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 53,-

Gesundheit

PA300-100C
Neu

Topfit im Job –
Gesund im Berufsalltag

In unserer arbeitsintensiven Zeit ist es besonders wichtig, unsere Gesundheit zu schützen und zu fördern. Mit den richtigen Strategien im Bereich Work-Life-Balance, Pausen, gesunde Ernährung und Stressmanagement können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Dieser Kurs bietet Ihnen praktische Tipps und Information für einen nachhaltig gesunden Berufsalltag. Bitte mitbringen: Schreibzeug. In Kooperation mit der vhs Weilheim

Dominique Stellwag
Mo. 27.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I, Weilheim
€ 11,-

PA300-200
Neu

Effektive Selbstverteidigung

Der Kurs „Effektive Selbstverteidigung“, 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. Der Kurs richtet sich an alle die das Interesse an effektiver Selbstverteidigung haben. Wir arbeiten mit gezielten Karategrundübungen (Schlag- und Stoßtechniken), Fitness, Abhärtungstraining und ständigem Wiederholen von effektiven Techniken. Alle Übungen werden von der Kursleiterin erklärt. Kein Kurs am 17.11.2023! Mitzubringen: Bequeme Sportsachen, Isomatte und Handtuch. Bitte auf kurze Fingernägel achten

Sarah Hüttner
ab Fr. 03.11., 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 100,-

Entspannung / Stressbewältigung

Mit Atemübungen zu Wohlbefinden und Entspannung

Nur selten nehmen wir unseren Atem im Alltag wahr, denn er wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, und doch hat er entscheidendem Einfluss auf uns, unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. Mit gezielten Atem-Übungen (im Liegen, im Gehen, im Sitzen und im Stehen) schenken wir dem Atem mehr Aufmerksamkeit und geben ihm Raum. Durch Atemübungen kann das Herz-Kreislaufsystem entlastet werden, können Spannungen abgebaut werden, ein Gefühl von Ruhe und Harmonie einkehren.

PA301-100
– Herbstkurs
Dagmar Weiß, Atempädagogin
ab Mo. 09.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 92,-

PA301-101
– Winterkurs
Dagmar Weiß, Atempädagogin
ab Mo. 08.01., 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 57,50

PA301-102
Klangreise

Nimm Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und tauche ein in die wunderbare Welt der Klänge. Bei einer geführten Klangreise zum Thema Luft und Leichtigkeit 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
Di. 17.10., 20.00 – 21.15 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-

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

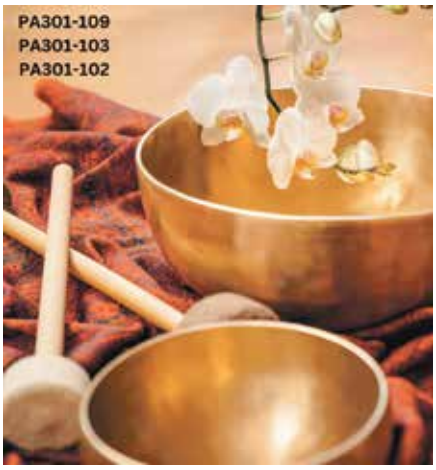
Tel. +49 (88 61) 25 71-0
info@paulundco.de
www.paulundco.de

PA301-103 Neu

Klangreise für Frauen

Nimm Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und tauche ein in die wunderbare Welt der Klänge. Bei einer geführten Klangreise zum Thema Weiblichkeit, Zyklen und Selbstbewusstsein 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
Di. 14.11., 20.00 – 21.15 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-



PA301-109

Klangreise

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
Do. 11.01., 20.00 – 21.15 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-

PA301-150C Online

Entspannt ins Gleichgewicht

Entspannt in den Abend und die Nacht starten: Die Pflichten in Arbeit, Familie und Haushalt liegen für heute hinter Ihnen – der Abend kann beginnen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, abends in die Entspannung zu kommen, körperliche Verspannungen spüren und der Stress Ihnen zusetzt, ist dieser Kurs vielleicht der Richtige für Sie: Sie kreieren daheim Ihren Wohlfühlort und tauchen dann in die Entspannung. Die Stunden bauen aufeinander auf, mit einem kurzen Bodyscan, Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation, kleinen Entspannungsreisen und Elementen aus dem Autogenen Training. So können sich Verspannungen in Geist und Körper lösen. Sie benötigen: Eine stabile Internetverbindung, einen bequemen, ungestörten Ort (Sofa, Bett, Matte), Decke, dicke Socken. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Lena Frommelt, Entspannungskursleiterin, Trainerin AT und PMR
ab Di. 24.10., 19.45 – 20.45 Uhr, 6 x
Onlinekurs
€ 45,-

PA301-180

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. 18.11., 09.00 – 16.00 Uhr,
Mittagspause 12.00-13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 42,-

PA301-201

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! Ab 3 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr. Anmeldeschluss: 17.10.2023! Mitzubringen: Bequeme Kleidung für Drinnen, wetterfeste Kleidung für Draußen, Hausschuhe, Isomatte, Decke, warme Socken.

Gabriela Bickel, Yoga- und QiGong-Lehrerin, Psychotherapeutin
Beginn: Fr, 10.11., 18.00 Uhr (mit dem Abendessen), Ende: So., 12.11.2023 ca. 13.00 Uhr (nach dem Mittagessen)
Kloster/Bildungshaus St. Martin, Bernried
€ 327,-

PA301-202O Neu

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. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, ggf. Yoga-Kissen.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
ab Di. 24.10., 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x, 14-tägig
24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12., 09.01., 23.01., 06.02.
Rathaus Oberhausen,
Schulstr. 1, Mehrzweckraum
€ 84,-

PA301-203

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. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, ggf. Yoga-Kissen.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
ab Di. 24.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 8 x, 14-tägig
24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12., 09.01., 23.01., 06.02.
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 84,-

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 geeignet für Senior*innen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. 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
€ 69,-

PA301-204
ab Mi. 11.10., 14.45 – 15.45 Uhr, 9 x,

PA301-205
ab Mi. 10.01., 14.45 – 15.45 Uhr, 5 x

PA301-206 Neu
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. 16.01., 17.00 – 18.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 30,70

PA301-207
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. 27.10., 17.30 – 18.45 Uhr, 10 x,
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

PA301-210
ab Do. 05.10.,
09.00 – 10.30 Uhr,
15 x

PA301-211
ab Do. 05.10.,
17.00 – 18.30 Uhr,
15 x

PA301-240
Mudras
– Einführung in energetische Fingerübungen

In diesem Workshop erlernen Sie Mudras, das sind energielenkende Gesten, die mit den eigenen Händen geformt werden. Diesen Fingerübungen, vorzugsweise aus dem Yoga werden gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben und können Einfluss auf Gemütsstimmungen sowie körperlichen Befindlichkeiten haben. An den Fingerenden befinden sich Tausende von Nervenfasern, die mit den inneren Organen und dem zentralen Nervensystem verbunden sind. Neben einer kleinen theoretischen Einführung, praktizieren Sie gemeinsam mit der Dozentin ausgewählte Übungen und reflektieren diese. Das Gelernte kann sehr gut im Alltag eingesetzt werden. Ein kleines Handout wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Getränk.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 17.11., 15.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 17,30

PA301-241 Neu
Yoga für die Augen

Ein gesundes und klares Sehen ist der Wunsch von uns allen, jedoch nicht selbstverständlich. Zudem geben unsere Augen auch Auskunft über unsere Stimmungslage und unsere Empfindungen. Augenübungen aus dem Yoga können auf der körperlichen Ebene nicht nur helfen, die Sehkraft zu verbessern – sie helfen auch, weitere Verspannungen zu lösen. Dieser Workshop gibt die Möglichkeit, dem Augenblick mal gezielt etwas Gutes zu tun. Sie lernen: Allgemeines zu den Augen und einfache Übungen, die stimulieren. Die Praxis ist so ausgelegt, dass sie sich zuhause und bei Tätigkeit vor dem Com-

MK Dancing
Tanzschule für Gesellschaftstänze
Magdalena Konrad
Tanzlehrerin-Tanzsporttrainerin
mit „A"-Schein

Tanzen lernen für Beginner Fortgeschrittene
- Sonntags / Donnerstags in Schongau
- Fitnessdancing – für Rhythmusgefühl, Figur, Balance
- S.O.S. Hochzeit! Tanz! - auch für Eilige!
- Privatstunden nach Vereinbarung

Der Einstieg ist jederzeit möglich
Infos, Beratung 08868-181955 bzw. 0176-76336600
Anmeldung mk-dancing@web.de www.medy-konrad.com

puter anwenden lassen. Anschließend können wir die Welt dann wieder aktiv mit anderen Augen sehen. Mitzubringen: Schreibutensilien, Getränk für die Pause

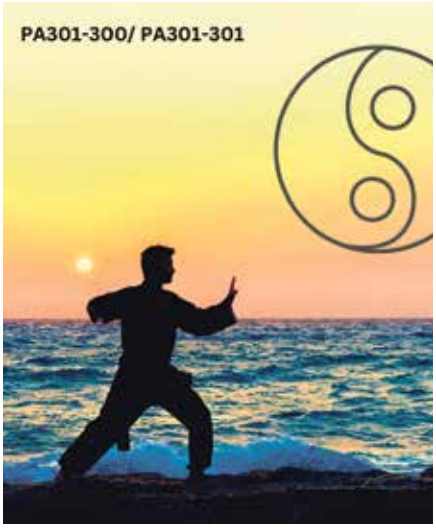
Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 19.01., 14.30 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 21,70

PA301-242 Neu

Ruhe im Gedankenkarrusell durch Yoga Nidra

Unser Leben ist mit anhaltender Reizüberflutung auf Hochtouren, so auch unsere Gedankenwelt und unser Nervensystem. Yoga Nidra ist eine wissenschaftlich fundierte Meditationstechnik, die hilft in einen erholsamen Zustand der Ruhe einzutauchen. Diese Praxis lenkt unsere Aufmerksamkeit nach innen, während wir uns zwischen Wachzustand und Schlaf bewegen. Es hat sich gezeigt, dass Yoga Nidra eine wohltuende Muskelentspannung bewirkt, Blockaden beseitigen kann und auch Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen u.v.m. lindert. Neben einer theoretischen Einführung, dehnen wir den Körper mit sanften Yogaübungen, bevor er schließlich in die Entspannung im Liegen übergeht. Vorbereitet folgen wir dem klaren, systematischen Ablauf der Anweisungen. Yoga Nidra ist die Erfahrung des vollständigen „Nicht-Tuns" und ist die Hingabe des Loslassens. Es ist intensiv und effektiv. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Natalie Stenzel,
Zertifizierte Yoga Nidra Lehrerin
So. 28.1. + 4.2.2024, 9.30 – 11.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 34,70



PA301-300

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. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Sitzkissen oder Bänkchen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 12.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 100,-

PA301-301

Taiji Chan Oberstufe

In China beginnen viele Menschen den Tag traditionell mit Meditations- und Bewegungsübungen.
Dieser Kurs dient dazu, unseren Alltag mit Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Beginnend mit Sitzen in Ruhe, Qi Gong Übungen und schließlich durch das Erlernen und Üben der Taijiform können wir Energie für den ganzen Tag schöpfen. Mitzubringen: Meditationshocker oder Sitzkissen, wenn vorhanden.

Alfons Bolley,
Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 12.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 100,-
ab 6 Teilnehmer, weniger € 125,-

PA301-304

Workshop – Qigong für Männer

Qigong ist Frauensache? Dieser Workshop beweist das Gegenteil. Mit überraschend dynamischen Übungen, mental fokussierenden Training sowie interessantem Hintergrundwissen bietet er einen spannenden und etwas anderen Zugang zu Qigong – der Basis asiatischer Kampfkunst. Für Männer jeden Alters mit und ohne Qigong-Erfahrung. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Getränk

Lisa Ruzicka,
Qigong-Lehrerin
Sa. 21.10., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 15,30

PA301-305

Qigong: Entspannt und gestärkt in den Tag

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. Am Morgen geübt, nährt es uns für den Tag. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende mit Vorerfahrung geeignet. Mitzubringen: dicke Socken und Sportmatte.

Stefanie Heidmann
ab Mi. 25.10., 08.45 – 09.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 92,-

PA301-306 Neu

Workshop – Qigong im Jahreslauf

Das Abwehr-Qi stärken

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. Wir widmen uns vor allem Übungen und Selbstmassagen, die uns stärken und schützen, wenn es draußen kalt und feucht wird. Mitzubringen: dicke Socken, Sportmatte oder Decke.

Stefanie Heidmann
So. 05.11., 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 23,-

PA301-307 Neu

Workshop – Qigong im Jahreslauf

Herzpflege im Advent

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. In diesem Kurs steht – ganz im Sinne der Adventszeit – die Öffnung und Pflege des Herzens im Mittelpunkt. Mitzubringen: dicke Socken, Sportmatte oder Decke.

Stefanie Heidmann
So. 03.12., 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 23,-

PA301-308 Neu

Workshop – Qigong im Jahreslauf:

Klar und schwungvoll im neuen Jahr

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. In diesem Kurs widmen wir uns vor allem der Pflege unserer Wurzeln als notwendiger Voraussetzung für eine klare Ausrichtung. Mitzubringen: dicke Socken, Sportmatte oder Decke.

Stefanie Heidmann
So. 07.01., 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 23,-

PA301-350

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. 05.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 100,-

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
€ 115,10

PA301-400
ab Mi. 04.10., 17.15 – 18.30 Uhr, 12 x

PA301-401
ab Mi. 04.10., 18.45 – 20.00 Uhr, 12 x

Bewegung / Fitness

PA302-101 Neu

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. 09.10., 19.00 – 20.15 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 113,70

Fit in den Winter

Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik werden Sie gestärkt für das Frühjahr. Von Kondition über Kräftigungsübungen, von Koordination bis Kardiotraining erwartet Sie ein bunt gefächertes Programm. Wir arbeiten z. B. mit Bällen, Gewichten und auch mal mit Stepp-Brettern... und das alles mit jeder Menge Spaß.

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

PA302-102
ab Mi. 04.10., 17.00 – 18.00 Uhr, 15 x

PA302-103
ab Mi. 04.10., 18.15 – 19.15 Uhr, 15 x

PA302-104

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
ab Di. 10.10., 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum

€ 73,40

PA302-105

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
Di. 10.10., 19.45 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 8,70

PA302-106
Fitness-Boxen
ab 15 Jahre

Fitnessboxen – für alle die Freude am Sport haben. Anfänger*innen jeden Alters werden nicht überfordert und fortgeschrittene Sportler*innen lernen ihre Grenzen kennen. Das Training orientiert sich an Basistechniken aus dem (Kick-) Boxen. Durch das Einbeziehen dieser Kampfsport-Elemente bietet Fitnessboxen ein gutes Ausdauer-, Kräftigungs-, und Selbstsicherheitstraining. Ziel ist es zum Ende des Kurses eine Grundlagenfitness aufgebaut zu haben sowie die Basistechniken aus dem (Kick-) Boxen zu beherrschen.

Michael Kupplmayr,
Trainer Selbstverteidigung; Übungsleiter
ab Di. 24.10., 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 87,50

PA302-200
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. 05.10., 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 73,40

PA302-201 Neu
Rückenfitness und Faszientraining

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.

Fabian Feichter
ab Mi. 18.10., 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

PA302-202
Fit für die Woche

Koordination und Beweglichkeit sind zwei Faktoren, die eine wichtige Rolle für unsere Leistungsfähigkeit im Alltag und für unsere Gesundheit spielen. Wer beweglich ist, dem fallen viele alltägliche Verrichtungen leichter. Abgesehen davon beugt man Haltungsschäden vor, die Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken verursachen können. Wer Beweglichkeit, Koordination und die Wirbelsäule trainiert, gibt seinem Körper das optimale Training, um lange stark und gesund zu bleiben.

Fabian Feichter
ab Mo. 16.10., 08.30 – 09.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 88,-

Dozenten-Porträt

Fabian Feichter

Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainer, zert. Ernährungsberater und Dipl. Mentaltrainer.
Mich fasziniert der menschliche Körper und all seine komplexen Zusammenhänge. Meine Berufung ist es, Menschen für Bewegung, Sport und eine gesunde Lebensweise zu begeistern. Ursprünglich komme ich aus Südtirol und lebe seit nun mehr als 3 Jahren in Deutschland. Seit mittlerweile über 10 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema ganzheitliche Gesundheit und habe mich dazu laufend weitergebildet. Ich freue mich auch dich dazu zu motivieren und einen meiner Kurse zu besuchen. Auf geht´s!

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. Der Kurs findet auch am 16.02.2024 statt. Mitzubringen: Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

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

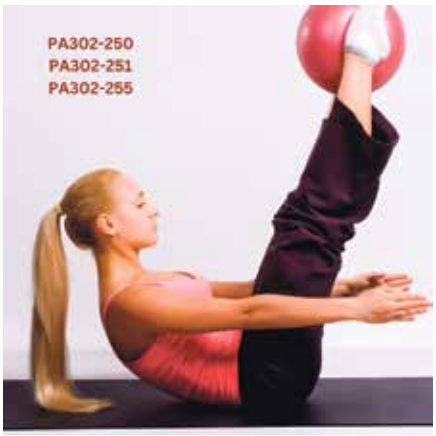
PA302-203
ab Fr. 08.12., 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x

PA302-204
ab Fr. 08.12., 11.15 – 12.15 Uhr, 10 x

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
€ 93,30



PA302-251
ab Do. 05.10., 19.45 – 20.45 Uhr, 14 x

ZUMBA® Fitness / Jumping ZUMBA® Fitness

ZUMBA® Fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, das Kalorien verbrennt und so mit Spaß zu Gesundheit verhilft. Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination werden verbessert, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. ZUMBA® kombiniert eine Mischung glühender internationaler Musik mit ansteckenden Schritten z.B. aus den Tanzstilen Meringue, Cumbia, Salsa und Reggaeton. Getanzt wird ohne Partner, aber mit viel Begeisterung. Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen nötig.

Lisa Haug, Tanzpädagogin,
Official ZUMBA® Instructor
TanzArt, Wörther-Kirch-Str. 10
€ 80,-

PA302-300
ab Fr. 06.10., 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x

PA302-301
ab Fr. 12.01., 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x

PA302-400 Neu

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. 11.10., 19.30 – 20.45 Uhr,
12 x,
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 120,-

PA302-401

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
ab Mi. 04.10., 16.30 – 17.45 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 130,-

Schon gewusst?
Faszien sind Bindegewebestrukturen und durchziehen als komplexes Geflecht den ganzen Körper. Sie umhüllen und stützen dabei z.B. Organe, Knochen, Muskeln. Anatomisch gesehen gehören alle Gelenk- und Organkapseln, Bänder und Sehen zu den Faszien. Faszinierend, oder?

PA302-403

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.

Corinne Fischer, BRK-Übungsleiterin
ab Di. 26.09., 10.15 – 11.15 Uhr, 16 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 40,-

PA302-450

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. Im Stehen, Sitzen oder liegend auf der Matte mobilisieren und kräftigen wir die Muskulatur und stabilisieren die Gelenke durch Koordinations-, Stabilisations- und Dehnungsübungen. Mit Entspannungsübungen bringen wir Körper und Geist in Einklang. Wenn sie gesundheitliche Fragestellungen zur Teilnahme haben, bitten wir Sie darum vorher mit Ihrem Arzt zu sprechen.

Bozena Morrissey, Physiotherapeutin
ab Di. 10.10., 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 73,40

PA302-461

„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 z.B. mit Fingergymnastik, kleinen Spielen, Gedächtnistraining und Rythmusschulung mit Musik.

Gerd Suchanek, Übungsleiter B (Prävention)
ab Mi. 15.11., 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13
€ 50,60

Vorträge: Gesundheit

PA303-100 Neu

Blutwerte –
Was sagt mir mein Blut?

Übersicht über die wichtigsten Blutwerte und ihre Bedeutung. Sie möchten gerne mehr über die einzelnen Blutwerte wissen, die der Arzt abgenommen hat? Auch wenn alles in Ordnung ist? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie erfahren, welche Werte mit welchem Organ zusammenhängen und was diese Werte uns damit für Informationen geben. Dieser Abend richtet sich an Laien. Bitte KEINE Blutbilder mitbringen. Diese dürfen im Vortrag NICHT besprochen werden!!! Kursteilnahme auch online über ZOOM möglich, bitte bei der Anmeldung mitteilen!

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin; Ernährungs-/Mental- und Bewegungsberater EMB®
Mi. 18.10., 18.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 13,-

PA303-101

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
Mi. 08.11., 18.30 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 19,-

PA303-102

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, sich um sein Immunsystem zu kümmern. Lassen Sie uns gemeinsam auf Entdeckungsreise zu den einzelnen Stationen der Stärkung unseres Immunsystems gehen. Wir schauen uns an, wie sich Ernährung, Bewegung und Stress auf das Immunsystem auswirken können und mit welchen Säulen wir es stärken und pflegen können. Kursteilnahme auch online über ZOOM möglich, bitte bei der Anmeldung mitteilen!

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin; Ernährungs-/Mental- und Bewegungsberater EMB®
Mi. 08.11., 18.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 13,-

PA303-103 Neu

Den Arbeitsalltag gesund und pro-aktiv leben!
Workshop

Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Augenprobleme? All das sind Beschwerden, die in unserem Arbeitsalltag häufig durch die Computerarbeit aber auch durch das viele Sitzen ausgelöst werden. In diesem Workshop setzen wir uns mit der Entstehung dieser Probleme auseinander und lernen Übungen kennen, die wir in den Arbeitsalltag integrieren können. Gemeinsame Übungen, die jeder am Arbeitsplatz zwischendurch ausüben kann, runden den Workshop ab, sodass alle entspannt in den wohlverdienten Feierabend gehen können und sich frisch und fit für den nächsten Tag fühlen. Kursteilnahme auch online über ZOOM möglich, bitte bei der Anmeldung mitteilen!

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mi. 13.12., 18.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 13,-

Gesundheitspflege

PA304-100

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. 07.10., 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 36,-

PA304-300

Kleine Geschenke aus Aphrodites Kräutergarten

Badepralinen, Badeöle und Badesalze sowie Bodybars, Massagebars, Salben oder Hydrolipdsprays werden hergestellt, mögen sie erweckender, aphrodisierender oder beruhigender Art sein. Bei der Herstellung von Körperpflegemitteln werden Kräuter, Tinkturen, Verreibungen, Basisöle, Hydrolate und ätherische Öle verwendet, um den Geist der Pflanze einzubringen. Ätherische Öle, als flüssig gewordenes kosmisches Feuer, sind der Ausdruck des Sommers und der Wärme. Sie entwickeln ihre Kräfte sehr wirkungsvoll in den verschiedenen Rezepturen. Alles was wir in diesem Workshop herstellen dient als Anregung für kleine persönliche Weihnachtsgeschenke im Sinne von Aphrodite und Apoll. Ein Skript mit Rezepturen wird ausgegeben.

Angelika Haschler-Böckle
Fr. 10.11., 18.00 – 22.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 34,- inkl. € 10,- Materialgebühr

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
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 89,-
max. 3 Teilnehmer

PA304-301
So. 12.11., 10.00 – 14.00 Uhr

PA304-302
So. 28.01., 10.00 – 14.00 Uhr

PA304-600 Neu

Typgerechtes Tages-Make-up

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich perfekt und typgerecht schminken. Werden Sie sicher in der Auswahl Ihrer Farben und finden Sie das passende Make-up zum entsprechenden Anlass. In kleiner Runde mit max. 8 Teilnehmern erlernen Sie die wichtigsten Make-up Techniken und kreieren zusammen mit der Kursleiterin Ihren ganz persönlichen Stil.

Visagistin Regina Stoßberger, Visagistin
Sa. 03.02., 15.30 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 20,- inkl. € 2,- Material

Essen und Trinken / Ernährung

PA305-100 Neu

Männer am Herd – selbst is(s)t der Mann

In diesem Kurs werden keine Männer weichgekocht, sondern in lockerer Atmosphäre sollen Männern, für die die Zubereitung eines Spiegeleis bereits eine Herausforderung darstellt, die Scheu vor dem Selberkochen genommen werden. Der Kursleiter, selbst engagierter Hobbykoch, will über die gemeinsame Zubereitung einfacher, schmackhafter, aber nicht alltäglicher Gerichte das Selbstvertrauen zum eigenständigen Kochen wecken und dabei erste Erfolgserlebnisse vermitteln. Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen. Am Ende des Kurses genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten gemeinsam und tauschen uns über das Erlernte aus. Mitzubringen: ein Geschirrtuch, eine Schürze, evtl. scharfes Messer und Behälter für Kostproben.

Hans Peter Hoheisel
Sa. 14.10., 10.00 – 13.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 31,- inkl. € 12,- Materialgebühr

PA305-150

Ayurvedischer Kochkurs

Wir kochen gemeinsam verschiedene Gerichte aus frischen, biologischen und saisonalen Zutaten. Durch das Zusammenspiel der sechs Geschmacksrichtungen und den dazu passenden Gewürzen mischen wir verschiedene Gewürzkompositionen. Diese sind die Basis der vedischen Kochkunst. Durch den Kurs gewinnen Sie einen Einblick in die Ayurveda Ernährung und wie Sie diese praktisch umsetzen können. Mitzubringen: Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Tanja Beer, Vollwertköchin
Sa. 07.10., 10.00 – 14.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 36,- inkl. € 12,- Materialgebühr

PA305-160

Vegan kochen – anders aber gut!

Die vegane Ernährung erlangt in unserer heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Doch wie setzen wir sie im Alltag einfach und mit Freude um? Wir räumen auf mit Vorbehalten und widmen uns den positiven Aspekten. Gewinnen Sie einen praktischen Einblick in die Welt der pflanzlichen Ernährung. Mitzubringen: Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Tanja Beer, Vollwertköchin
Sa. 13.01., 10.00 – 14.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 36,- inkl. € 12,- Materialgebühr

PA305-210 Neu

Traditionelle Kartoffelgerichte für jeden Tag

Aus Kartoffeln kann man wunderbare Gerichte zaubern. Diese alten Rezepte können Sie sehr einfach und leicht zu Hause nachkochen. Lassen Sie sich zurückversetzen in die Zeit von Omas Kartoffelküche. Wir bereiten verschiedene Gerichte aus rohen und gekochten Kartoffeln zu. Mitzubringen: Schürze und Behälter für Speisen.

Elisabeth Zellner, Hauswirtschaftsmeisterin
Do. 16.11., 18.30 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 31,- inkl. € 12,- Materialgebühr

PA305-220 Neu

Gemüsebrühe selbstgemacht – ganz ohne Geschmacksverstärker

Wir stellen auf drei Arten selbstgemachte Gemüsebrühe her, als Pulver, als Paste und als flüssige Brühe aus den Resten als Resteverwertung, nichts bleibt übrig! Jeder Teilnehmende bekommt je ein Glas der verschiedenen Brühen als Kostprobe mit nach Hause. Schön verpackt ist es auch ein schönes Geschenk aus der Küche. Mitzubringen: Schürze und scharfes Messer.

Elisabeth Zellner, Hauswirtschaftsmeisterin
Do. 19.10., 18.30 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 29,- inkl. € 10,- Materialgebühr

PA305-250

Die exotische indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine indonesische Reistafel zubereiten mit verschiedenen Gerichten und Geschmacksrichtungen – mild und würzig scharf – die miteinander harmonieren werden, z. B. Satay Spießchen, Balinesische Eier, Hähnchen-Rendang u.s.w. Mitzubringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben.

Gaby Halim
Do. 26.10., 18.00 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 31,- inkl. € 12,- Material

PA305-251

Dim-Sum (Asiat. Finger-Food)

Wir bereiten verschiedene asiatische Köstlichkeiten als Finger-Food oder Partyhäppchen zu: gedämpft, knusprig, mit verschiedenen Dips und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen. Mitzubringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben, Geschirrtücher.

Gaby Halim
Mi. 22.11., 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
€ 75,-

PA305-350C
Sa. 18.11., 10.00 – 13.00 Uhr

PA305-351C
So. 19.11., 10.00 – 13.00 Uhr

Gut, scheinbar!

vhs
Gutschein - Hält länger!

PA305-600

Weinseminar in Polling

Sie erwartet ein Weinseminar mit Weinverkostung und Brotzeit im Rathauskeller bei der „Pollinger Wein GbR". Bei schönem Wetter findet die Weinverkostung im Schneiderinnen-Garten (beim Rathaus) statt. Dort erfahren alle 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! Die Verzehrkosten sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Gerhard Eichberger
ab Fr. 03.11., 18.30 – 21.00 Uhr, 1 x
Rathauskeller Polling, Kirchplatz 11
€ 26,- inkl. Winzerteller und Wein

Sprachen

Chinesisch

PA402-100C Online
Chinesisch A1
Anfängerkurs ab Lektion 1 – Onlinekurs
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Xie Saiger-Li
ab Mo. 09.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 15 x
Onlinekurs, € 135,-

Englisch

PA406-105
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 voraus. bis Lektion 7 oder 8 (von 9) gekommen sein. Bitte kaufen Sie vor Beginn des Kurses kein neues Buch. 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. Kursbuch: Great! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 04.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum, € 99,-

PA406-202
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. 05.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum, € 99,-

PA406-301
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.. Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

Ingrid Schiebel
ab Do. 12.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 95,-

PA406-302
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.

Jutta Geldsetzer
ab Di. 10.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 104,50

PA406-303
English conversation (B1) am Vormittag
As we are nearly at the end of our course book ‚In Conversation' (ISBN 978-3-12-501555-5 Klett Verlag) we will have to decide how to continue. The student's input is 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. 04.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 104,50

PA406-304H Neu
English conversation B2/C1
If you learned the English language for several years in the past and want to improve your conversation skills, come and join my course. We will use a book (At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2), and we can also cover a variety of topics that you may suggest. The goal is to activate your vocabulary and improve your fluency while having fun together.

Anneliese Peltz
ab Di. 24.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 114,-

Dozenten-Porträt

Anneliese Peltz
Ich habe Anglistik studiert und 40 Jahre lang Englisch am Gymnasium unterrichtet. Während dieser Zeit organisierte und begleitete ich zahllose Austauschfahrten für Schüler, z. B. nach Baltimore und Chicago in den USA, nach Inverness in Schottland, sowie nach London. Dazwischen lebte ich ein Jahr in Baltimore/Maryland, wo ich Deutsch und Englisch an der Loyola High School unterrichtete und an der Loyola University Literatur studierte. Nach meiner Pensionierung möchte ich gerne meine Liebe zur englischen Sprache und Kultur im Rahmen der vhs weitergeben.

PA406-600D Online
E-Mails auf Englisch: Die wichtigsten Tipps und Ausdrücke A2/B1
Nähere Information Online unter www.vhs.peissenberg.de

Katharine Bryan
Sa. 18.11., 11.00 – 12.30 Uhr
Online, € 9,-

PA406-601D Online
Small Talk auf Englisch
Floskeln – Phrasen – Redewendungen A2/B1
Nähere Information Online unter www.vhs.peissenberg.de

Katharine Bryan
Sa. 20.01., 11.00 – 12.30 Uhr
Online, € 9,-

Französisch

PA408-100 Neu

Französisch für den Urlaub

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger*innen ohne 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

OStRn Angelika Werner, Gymnasiallehrerin
ab Mi. 11.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum, € 126,-

PA408-101

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. 12.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 133,-

Italienisch

PA409-100

Italienisch für die Reise – Teil 2

Dieser Kurs ist für Einsteiger mit geringen 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 ab Lektion 6.

Maria Piras-Wobbe
ab Di. 10.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum, € 108,-

PA409-101

Italienisch für Einsteiger, Grundkurs III (A1)

Dieser Folgekurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnisse, wie dem „Italienisch I (A1)" der vhs oder Ähnlichem. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Spaß die Basis der italienischen Sprache und Kultur. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ISBN: 978-3-19-205438-9 ab Lektion 6.

Maria Piras-Wobbe
ab Di. 10.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum, € 108,-

PA409-102H Neu

Italienisch für Einsteiger (A1)

In diesem Kurs lernen Sie Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger, die keine Grundkenntnisse haben als auch für Teilnehmer, welche Basiskenntnisse besitzen.

Maria Piras-Wobbe
ab Do. 12.10., 08.15 – 09.45 Uhr, 12 x
HOP, Hauptstraße 40a, Hohenpeißenberg
€ 108,-

PA409-103 Neu

Italienisch Stufe B1

Wir werden verschiedener Texte und Erzählungen lesen (Stufe B1 und B2). Leichte Konversationen helfen bei der Einübung. Die Grammatik und der Wortschatz werden erweitert und vertieft. Arbeitsblätter werden im Kurs verteilt. Wenn wir ein Buch nutzen wollen, dann wählen wir dies zusammen am ersten Kurstag aus.

Maria Piras-Wobbe
ab Do. 12.10., 10.15 – 11.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum, € 108,-

PA409-120

Italienisch Grundkurs XIV (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. 10.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum, € 90,-

Japanisch

PA410-100C Online

Japanisch A1

Anfängerkurs ab Lektion 1 – Onlinekurs

Dieser Kurs setzt keinerlei Kenntnisse voraus und bietet einen ersten Einstieg in die Sprache. Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Ute Wacker
ab Di. 10.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x,
14-tägig, Onlinekurs, € 80,-

Spanisch

PA422-110 Neu

Spanisch A 1 Anfängerkurs ab Lektion 1

Hola, mit viel Spaß erlernen Sie von einer Muttersprachlerin die spanische Sprache. Ein Kurs für alle, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben. Wir arbeiten mit dem Lehr-und Arbeitsbuch „Impresiones". Hueber Verlag. ISBN:978-3-19-004545-7

Mariana Inés Lescano, Spanischlehrerin
ab Mi. 04.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum, € 126,-

PA422-600 Neu

„Noche de Tapas" – Cocinar en espanol

Kochen auf Spanisch

En este curso aprenderemos a preparar las famosas Tapas espanolas en sus dos variedades: frías y calientes. Y luego las disfrutaremos todos juntos. Por favor traer: ganas de conocer nuevas personas, hambre, toalla de cocina y un recipiente para llevarse a casa algunas Tapas. In diesem spanisch geführten Kochkurs lernen wir, wie man die typischen Tapas in Ihren kalten und warmen Varianten zubereitet und genießen diese anschließend gemeinsam. Mitzubringen: Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Mariana Inés Lescano, Spanischlehrerin
Fr. 24.11., 17.00 – 21.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche
(Untergeschoss)
Pestalozzistr. 2
€ 33,- inkl. € 10,- Material

Beruf und EDV

PA501-100 Neu

Grundkurs "Computer und Internet leicht gemacht"

- nicht nur für Senioren

Jeder, der den Anschluss an die heutige Zeit nicht verlieren und sich das Medium PC und die Möglichkeiten des Internets erschließen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Hier sollen die Teilnehmenden mögliche Hemmungen vor dem Computer verlieren. Im ruhigem Tempo werden Schritt für Schritt alle wichtigen Techniken zur Bedienung eines PCs, Notebooks oder Tablets erklärt und von den Teilnehmenden praktisch geübt. Speziell auf die Belange von Senioren sind unsere Computerkurse für die Generation 50plus zugeschnitten. In den 6 Kurseinheiten à 2 Std. lernen Sie das wichtigste Basiswissen kennen, dass Sie für den Umgang mit Ihrem Computer, Tablet, Handy benötigen – inklusive vieler nützlicher Tipps und praktischer Kniffe, mit denen Sie selbst Profis beeindrucken können! Eine Themenübersicht finden Sie auf der Homepage der vhs. Ein Script vom Herdt Verlag mit dem Titel "Internet-Grundlagen für erwachsene PC-Einsteiger" kann im Kurs für 20 Euro bestellt werden.

Michael Pier, Schießsportleiter Bogen
ab Di. 10.10., 15.30 – 17.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 112,-

PA500-100D Online

Windows 11 – Neuerungen im Blick

Mit Windows 11 hat Microsoft einige Veränderungen für das sehr weit verbreitete Betriebssystem eingebracht.
Wir geben einen Überblick über die wichtigsten Änderungen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Markus Bartsch
Do. 16.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 19,-

Smartphone / Tablet

PA501-200

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: 11.11.2023 Bitte mitbringen: Handy mit Android (kein Tablet oder iPhone/iPad) sowie das Ladekabel!

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
ab Sa. 04.11., 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 54,10

PA501-210

So klappt es mit dem Android Handy

- Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Grundlagen wiederholt und detailliert auf diese Themengebiete eingegangen: Verwalten von Kontakten und Terminen (Kalender-App), Schreiben und Versenden von E-Mails, Apps installieren und deinstallieren (WhatsApp, Facebook, etc.), Sprachsteuerung und Sicherheit. Auf individuelle Fragen und Probleme geht der Referent ein. Bitte mitbringen: Android-Smartphone sowie das Ladekabel! Nur Android Smartphones, keine Apple Geräte (iPhone/iPads).

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
Sa. 02.12., 09.00 – 12.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 27,-

Digitales

PA501-400D Online

Wie Sie Ihre Daten schützen

Durch alle Medien gingen der „Datenleak" vieler Persönlichkeiten durch einen Hacker. Damit es Ihnen nicht ebenso ergeht, zeigen wir Ihnen schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit. Sicheres Passwort erstellen / Virenscanner nutzen / Links identifizieren / mögliche Software zum Datenschutz kennen lernen. In Kooperation mit der vhs Südost.

Markus Bartsch
Mi. 10.01., 19.00 – 20.00 Uhr
Online
€ 13,-

PA501-401D Online

Quantencomputer – Die Zukunft der Computertechnik?

Internationale Konzerne investieren Milliardensummen in neuartige „Quantencomputer". Wo aber liegt der Unterschied zum klassischen Pendant? Was werden Quantencomputer tatsächlich leisten und was ist nur Fiktion? Wo zeigen sich Probleme hinsichtlich Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit? Der (Online-)Vortrag beantwortet diese Fragen ohne komplexe technische Details oder Formeln! In Zusammenarbeit mit der vhs Oberland.

Dr. Günter Spanner
Fr. 24.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Online
€ 10,-

PA501-402D Online

Cyber-Krieg und Hacking

Die Begriffe Cyberkrieg und Hacking sind weit gefasst. Im Vortrag soll genauer geklärt werden, wie politische oder „kriegerische" Auseinandersetzungen im Cyberspace aussehen könnten. Welche Effekte können erzielt werden, welche Fähigkeiten und Technologien werden eingesetzt? Wo liegen die Grenzen zwischen Gewalt im Cyberspace, Cyber-Kriminalität und Cyber-Krieg? Welche strategischen Ziele werden verfolgt, wo liegt die Schwelle zum vielzitierten „hybriden Krieg" und wo endet der Graubereich? In Zusammenarbeit mit der vhs Oberland.

Dr. Günter Spanner
Fr. 03.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Online
€ 10,-

PA501-403D Online

So meistern Sie Ihre E-Mail-Flut

Sie erhalten täglich eine Flut an Mails und wollen den Überblick nicht verlieren? In diesem Webinar erhalten Sie:

- wichtige Hintergrundinformationen zur menschlichen Informationsverarbeitung
- Tipps zur Einschätzung der Relevanz von Mails sowie zur Optimierung Ihres persönlichen Postfachs
- Strategien zur Vermeidung unnötiger E-Mails
- Anregungen für ein erfolgreiches Kommunikationsverhalten

In Kooperation mit der vhs Oberland

Josef Maiwald
Mo. 23.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 10,-

Webdesign / Web-Shop

Onlinekurse mit Melanie Rehle:
Die Kurse finden online auf der Plattform Zoom statt. Voraussetzung: – PC/Laptop mit stabilem Internetzugang und Video/Webcam & Mikrophon (optional). Bitte melden Sie sich bis spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn an., damit wir Ihnen die Zugangsdaten zum Kursraum rechtzeitig zusenden können. Weitere Informationen unter www.vhs.peissenberg.de.

Social Media

PA501-600D Online

Instagram 1: Social Media für Anfänger*innen

Onlinekurs

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
Mi. 04.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 25,-

PA501-601D Online

Instagram 2: Social Media für Fortgeschrittene

Onlinekurs

Sie haben einen Instagram Account und wissen wie man einen Beitrag postet, aber irgendwie bleiben der Spaß oder die Follower noch aus? Dann wird es Zeit, mit unserem Onlinekurs Instagram 2 den nächsten Schritt zu gehen und die Social Media Plattform für das zu nutzen, wofür sie gemacht wurde: Interaktion! Denn nachdem wir uns im Onlinekurs Instagram 1 mit den grundlegenden Techniken eines Posts beschäftigt haben, konzentrieren wir uns im zweiten Teil der Reihe auf die sozialen Kontakte und bringen Leben in das Netzwerk. 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
Mi. 25.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM, € 25,-

PA501-602D 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
Do. 02.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM, € 25,-

Digitale Bildbearbeitung / Mediengestaltung

PA501-603D 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. 21.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

PA501-604D Online

Cewe 2 – Fotobuch für Anfänger

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
Di. 16.01., 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

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

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,-

PA501-605D
Mi. 08.11. und 15.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x

PA501-606D
Mi. 17.01. und 24.01., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x

Onlinekurse mit Melanie Rehle:
Die Kurse finden online auf der Plattform Zoom statt. Voraussetzung: – PC/Laptop mit stabilem Internetzugang und Video/Webcam & Mikrophon (optional). Bitte melden Sie sich bis spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn an., damit wir Ihnen die Zugangsdaten zum Kursraum rechtzeitig zusenden können. Weitere Informationen unter www.vhs.peissenberg.de.

PA501-607D
Online

Arbeiten mit Google Apps –
die perfekte Verbindung zwischen Homeoffice und Büro – Onlinekurs

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
Di. 10.10. und 17.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

PA501-608D
Online

Homepage kompakt –
Von der Idee zur erfolgreichen Webseite – Onlinekurs

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
Di, 06.02., 13.02. und 20.02., 19.00 – 20.30, 3x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 75,-

PA501-609D
Online

Pinterest 1: Social Media für Anfänger
Onlinekurs

Kennen Sie das Problem? Sie haben im Internet etwas Tolles entdeckt, dass Sie sich merken wollten, und nun finden Sie es nicht mehr? Damit ist jetzt Schluss! Denn in unserem Pinterest Kurs lernen Sie eine Online Suchmaschine kennen, mit der auf Ihrem PC, Tablet und Handy eine neue Ordnung einzieht. Dann sind Sie hier richtig! Dieser Onlinekurs richtet sich nicht nur an Privatpersonen, die gerne „Neues finden", sondern auch an Unternehmen und Vereine, die gerne „gefunden werden" möchten. Näheres zu den Kursinhalten und zur Software unter www.vhs.peissenberg.de. Voraussetzung: PC/Laptop mit stabilem Internetzugang sowie Video/Webcam & Mikrophon (optional). Anmeldung: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Melanie Rehle
Di. 26.09., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs mit ZOOM
€ 25,-

PA501-610D
Online

Tabellenkalkulation für Anfänger
Grundlagen für Microsoft Excel, Open Office Tabellendokument & Google Sheets

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
Fr. 08.12. und 15.12., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Onlinekurs mit ZOOM
€ 50,-

PA501-611D
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

Seit über 30 Jahren Ihr Gutachter vor Ort!

KFZ-Sachverständigenbüro
Manfred Schiefele
Freier und unabhängiger Sachverständiger für KFZ-Schäden und -Bewertung
Meine langjährige Erfahrung ist Ihr Vorteil!
Am Dumpf 2 | 86972 Altenstadt/Schongau
Tel. 08861-4095 | Mobil 0175-4031133
Bitte ausschneiden und zu Ihren KFZ-Unterlagen heften

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

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,-

PA501-612D

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,-

Navigation

PA501-700

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. 30.09., 09.00 – 12.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 27,-

Softskills / Bewerbungstraining

PA506-122C

Neu

Stimmtraining –

Für wirkungsvolles und ökonomisches Sprechen

Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit und Schlüsselfähigkeit für Ihren privaten und beruflichen Erfolg. Erfahren Sie, wie Sie mit einer geübten Stimme Ihr Gegenüber besser erreichen und mit einer lebendigen Sprechmelodie Ihre Zuhörer emotional mitreißen und begeistern können. In diesem Workshop beschäftigen wir uns u. a. mit der idealen Sprechstimmlage, wie wir eine belastbarere und tragfähigere Stimme bekommen. Mit Hilfe praktischer Übungen lernen Sie Ihre Präsenz mit Hilfe von Körperhaltung und Stimme zu entwickeln und auszubauen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause. In Kooperation mit der vhs Weilheim.

Lena Albrecht
So. 22.10., 10.00 – 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock, Weilheim
€ 49,-

PA506-500C

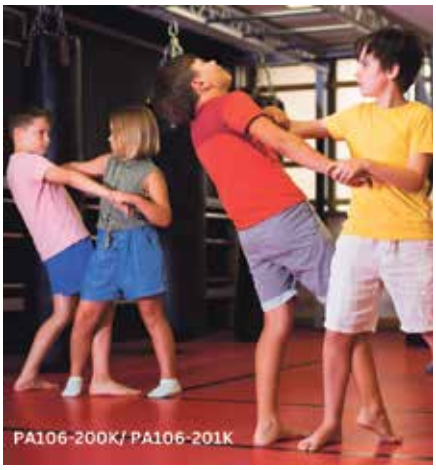
Neu

Existenzgründung: von der Idee zum eigenen Unternehmen

Sie wollen Ihr eigener Chef / Ihre eigene Chefin werden?
Haben „DIE“ Idee fürs eigene Business?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, eine Selbstständigkeit aufzubauen. Wir erörtern die wichtigsten Fragen rund um die Aufnahme eines Gewerbes mit dazugehörigen vorbereitenden Tätigkeiten und Fragen. Der Kurs dient dazu, Ihnen eine Sicherheit und Leitfaden für Ihre Unternehmensgründung zu geben. Er geht sehr praktisch auf die einzelnen Phasen und Voraussetzungen bei der Gründung eines eigenen Unternehmens ein, zeigt mögliche Fehler und best practice Beispiele auf. Kursinhalte: Gründungsidee, Vorbereitung der Unternehmensstruktur, praktische Umsetzung des Betriebes, Marketing, Werbung/Vertrieb und Finanzielle Voraussetzungen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Ihr Kursleiter war bei Banken, Versicherern und Dienstleistungsunternehmen tätig und ist seit 18 Jahren selbständig. Sein Ziel ist es, das Wissen aus dieser Zeit an Kursteilnehmer weiterzugeben, damit diese erfolgreich in ihr eigenes Unternehmen starten können. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Besnik Limani, Personalberater
Sa. 11.11., 10.00 – 17.00 Uhr
Rathauspassage 2, Penzberg
€ 75,-



PA106-200K
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. 25.11., 10.00 – 11.30 Uhr
Max-Biller-Haus, gr. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 15,-

PA106-201K
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. 13.01., 10.00 – 11.30 Uhr
Max-Biller-Haus, gr. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 15,-

PA205-700K
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. 21.10., 10.00 – 11.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 26,-

PA205-710K
Schnuppern in die Welt des Tanzens
(6–9 Jahre)
Tanzen macht Spaß und bringt Freude! Aus einem Mix der Grundlagen von Ballett und Jazztanz werdet ihr einige Schrittkombinationen erlernen. So könnt Ihr zwei verschiedene Tänze kennenlernen. Bitte kommt in bequemer Sportkleidung mit Gymnastikschläppchen und bringt ein Getränk mit.

Katharina Mayr
ab Di. 10.10., 17.00 – 18.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 26,-

PA207-301K Neu
Kindermalkurs „Pilz im Licht“
(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. 22.10., 10.00 – 13.00 Uhr
Grundschule St.Johann, Werkraum,
Schulweg 2
€ 45,- inkl. Material

PA208-400K
Töpfern
für Kinder (ab 7 Jahre) – Halloween
In diesem Kurs dreht sich alles um Halloween. Fledermäuse, Dracula und Kürbisse entstehen unter Anleitung von Kinderhand. Die Werke werden anschließend mit Engoben bemalt. 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
Mi. 15.11., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

PA208-401K
Töpfern
für Kinder (ab 7 Jahre) – Herbst
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der herbstlichen Lichterzeit, töpfern Windlichter und gestalten mit gepressten Blättern, Teller und Schälchen. 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
Mo. 16.10., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

PA208-402K
Töpfern
für Kinder (ab 7 Jahre) – Weihnachten
In diesem Kurs sind wir mitten in der Vorweihnachtszeit und töpfern Weihnachtsgeschenke. Die Kinder dürfen ihre Werke anschließend mit Engoben bemalen. 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
Mi. 13.12., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 32,-

PA209-100K Neu

Näh-Workshop „Hipper Turnbeutel“

(ab 8 Jahre)

Mein eigener hipper Turnbeutel! Wir nähen und verzieren gemeinsam einen Turnbeutel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nähmaschine kann ausgeliehen werden (5€ Gebühr). Mitzubringen: Nähmaschine mit Kabel und Pedal, Nähutensilien, Nähmaschinennadeln Universal, Nähgarn, Schere,1m Baumwollstoff, evtl. 20 cm Kunstleder o.ä. , 4m Baumwollkordel für Turnbeutel ca. 6mm stark. Bis ca. 11 Jahre ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erwünscht. Auch für Eltern-Kind-Paare geeignet!

Julia Zerruhn
Fr. 24.11., 14.30 – 18.00 Uhr
Grundschule St.Johann, Raum 112
€ 19,50

PA300-700K

Schnupperkurs: Klettern

(ab 8 Jahre und Erwachsene)

Klettern gewinnt in den letzten Jahren immer mehr begeisterte Anhänger. Vor allem für Kinder ist Klettern eine wunderbare Sportart: Vielseitigkeit, spielerisches Erlernen und Spaß an Bewegung machen es zu einer idealen und sinnvollen Beschäftigung. Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene erhalten in dem Kurs einen spielerischen Einstieg in die Welt des Kletterns. Unter fachkundiger Leitung erlernen die Teilnehmer wichtige Knoten sowie einen Einstieg ins Klettern und die Seilsicherung von oben (Toprope). In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leihausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten. Mitzubringen: Sportkleidung, Brotzeit, Getränk.

Deutscher Alpenverein Peißenberg
So. 12.11., 09.30 – 12.30 Uhr
DAV Kletterhalle, Alpspitzstraße 13
€ 25,-

PA300-701K

Grundkurs Klettern

(Eltern – Kind – Kurs) ab 8 Jahre

Kinder ab 8 Jahren lernen in dem Kurs die Grundlagen des Kletterns. Da sie aus Sicherheitsgründen erst ab 14 Jahre ohne Aufsicht den Grundkurs machen dürfen, findet der Kurs in Begleitung eines Elternteils statt. Die Kursinhalte sind Materialkunde, richtiges Anseilen, das Erlernen wichtiger Knoten, Sicherungstechnik, Grundtechniken des Kletterns, klettern mit Seilsicherung von oben (Toprope) und klettern im Vorstieg.
Die Kursgebühr (€ 80) versteht sich pro Eltern-Kind-Paar, weiteres Kind 30€. In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leih-Ausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten. Mitzubringen: Sportkleidung, Brotzeit, Getränk.

Deutscher Alpenverein Peißenberg
Sa. 04.11. und So. 05.11, 09.30 – 14.30 Uhr
DAV Kletterhalle, Alpspitzstraße 13
€ 80,- / Paar

PA301-100K

Märchen-Qigong für Kinder

(4–9 Jahre)

Qigong-Übungen und das Märchen von „Frau Holle“ – eine schöne Verbindung. Auch Lieder, Instrumente und Musik kommen zum Einsatz. So wird dieser Nachmittag für Kinder zu einem ganzheitlichen Vorweihnachts-Erlebnis. Qigong beinhaltet Bewegungs-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen und kann bei richtiger Anleitung selbst von ganz jungen Kindern sehr gut geübt werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
Sa. 09.12., 15.00 – 17.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 17,-

PA302-381K Neu

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
So. 17.12., 11.00 – 13.00 Uhr
Tiefstollenhalle, Foyer
€ 46,-

PA302-700K

Skateboardkurs für Anfänger

(6–14 Jahre)

Spielerisch und mit Begeisterung Skateboarden. Eine Kombination aus Spaß, Lifestyle, Körpergefühl, Koordination und Balance. Wir beschäftigen uns mit dem Skateboard, üben Fahren, lernen Tricks und tauchen ein in den Lifestyle des Skateboardens. Der Kurs findet im Skatepark auf der neuen Bergehalde statt. Ausweichtermin bei nassem Wetter ist der 14./15.10.2023. Ein Leih-Skateboard ist inklusive. Schutzausrüstung und Helm kann nach vorheriger Absprache auch ausgeliehen werden. Mitzubringen: angemessene Kleidung, stabiles Schuhwerk (keine Bergschuhe/ keine weichen oder übermäßig dämpfende Sohlen), Essen und Trinken, Schutzausrüstung und Helm (Fahrradhelm ist ausreichend) falls vorhanden

Robert Kurtenbach, Skate Couch
Sa. 07.10. und So. 08.10., 10.00 – 12.30 Uhr
Treffp.: Schongauer Str. 2, Peißenberg (Moosleitenparkplatz)
€ 79,-

PA304-600K Neu

Typgerechtes Tages-Make-up

für Teens (11–15 Jahre)

Sich zu schminken will gelernt sein! In diesem Workshop erlernt Ihr erste Schminkschritte und Techniken (auch bei Problemhaut). Ihr macht Euch selbst Schritt für Schritt ein schülergerechtes Alltags-Make-up unter Anleitung.

Visagistin Regina Stoßberger, Visagistin
Sa. 03.02., 14.00 – 15.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 12,- zzgl. € 1,50 Material

Spezial

Wassersport

PA300-405

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 € 120,- sowie Übungsfahrten (mind. 2 à € 80,-) und Lehrmittel direkt an Segelschule zu zahlen. Mitzubringen: Passbild,

Kopie Kfz-Führerschein, Schreibzeug. Nähere Informationen: Tel. 08807/8415. Weitere Kurstage: Sa., 25.11 und So., 26.11.2023 (jew. 9.30 – 16.30 Uhr). Anmeldung bei der vhs Peißenberg.

Stefan und Niki Marx Segelschule Ammersee
Fr. 17.11., 18.00 – 22.00 Uhr,
Sa. 28.11. und So. 19.11., 09.30 – 16.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz", Bergwerkstr. 1
Kursgebühr ist an die Segelschule zu entrichten.

PA300-410
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 bei Segelschule in Utting/Ammersee, Tel. Nr. 08806/7704. Mindestalter bei Segeln 14 Jahre, bei Motor 16 Jahre. Anmeldung bei vhs Peißenberg. Mitzubringen: Schreibzeug. Kurstage: Sa. 20.5., 9.30-18.00 Uhr und So. 21.5, 9.30-16.00 Uhr.

Klaus und Michael Marx Segelschule
Samstag, 02. Dezember 2023,
09.30 – 16.00 Uhr,
Sonntag, 03. Dezember 2023,
09.30 – 16.00 Uhr
Max-Biller-Haus, gr. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
Kursgebühr ist an die Segelschule zu entrichten.

Bogenschießen

PA300-301
Traditionelles Bogenschießen
Schnupperkurs – ab 12 Jahren
Traditionelles Bogenschießen übt eine große Faszination aus. Es bietet nicht nur einen guten Ausgleich zum oftmals fordernden Alltag, sondern auch die Chance, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Bei diesem Schnupperkurs erlernen Sie die theoretischen Grundlagen des instinktiven Bogenschießens sowie die Bewegungsabläufe und probieren das Schießen mit Pfeil und Bogen unter fachkundiger Anleitung praktisch aus. Jugendliche bis 16 Jahre müssen aus Versicherungsgründen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden. Leihbögen stehen zur Verfügung oder eigenen mitbringen. Mitzubringen: Brotzeit und Getränke, Kopfbedeckung, Mücken/ Zeckenschutzmittel wird empfohlen.

Michael Pier, Schießsportleiter Bogen
Sa. 07.10., 09.00 – 13.00 Uhr
Bogenparcous Moosmühle,
Ortsschild Paterzell
von Peißenberg kommend, rechts abbiegen
€ 49,-

PA302-380 Neu
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
So. 17.12., 14.00 – 16.00 Uhr
Tiefstollenhalle, Foyer
€ 52,-

Schneeschuhwanderung

PA302-350
Schneeschuh-Erlebniswanderung für Alle
(ab 16 Jahre)
„Und wann der Schnee staubt, und wann die Sun scheint... dann fühl i alles Glück in mir vereint!" – die 2,5 Std. Wanderung startet in Klais, Grundkondition ist erforderlich. Mitzubringen: Feste Schuhe (keine Moon Boots), Gamaschen und Skihose, Brotzeit und Getränk (keine Einkehrmöglichkeit), 10 € Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke. Zugabfahrt Bahnhof Huglfing: 10:17 Uhr, Zugticket nicht in der Gebühr enthalten. Ausweichtermin bei schlechter Witterung (nach Absprache mit Kursleiter): Samstag, 3.2.2024

Birgit Bieber, Übungsleiterin Prävention
Sa. 20.01., 10.00 – 16.00 Uhr
Treffp.: Bahnhof Huglfing
€ 32,-

Kinderkino

Das Kinderkino des Landkreises Weilheim-Schongau (Amt für Jugend und Familie) zeigt in Kooperation mit der Marktgemeinde und der Volkshochschule 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. Der Unkostenbeitrag pro Film und Kind beträgt 1 € und wird vor Ort kassiert.

Im Herbst/ Winter 2023 werden folgende Filme gezeigt: **„Hände weg von Mississippi"** am 7. Oktober, **„Oh wie schön ist Panama"** am 18. November und **„Pettersson und Findus – Das schönste Weihnachtsfest überhaupt"** am 16. Dezember 2023.

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

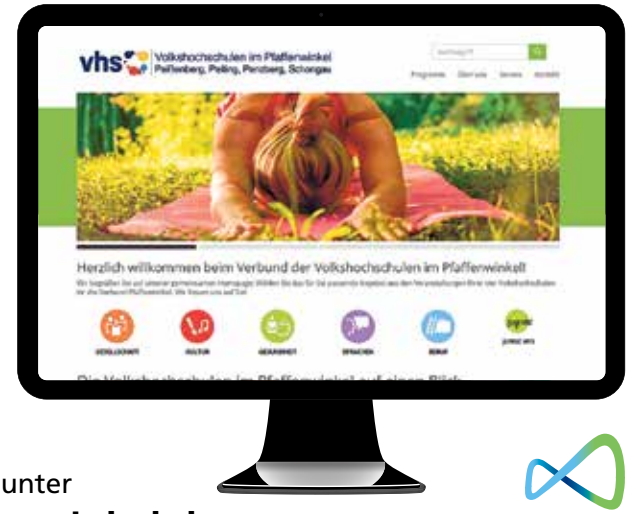
Anzeigen:
Weilheimer Tagblatt, Maximilian Hensel (verantw.),
Am Weidenbach 8, 82362 Weilheim

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 Herbst-/Winter-Semester 2023/24
siehe Kalender unten!

vhs Volkshochschulen Weilheim, Penzberg, Peißenberg

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

= unterrichtsfreie Tage:

29.07. – 11.09.2023	**Sommerferien**
03.10.2023	**Tag der dt. Einheit**
04.10.2023	**Semesterbeginn**
30.10. – 05.11.2023	**Herbstferien**
25.12.23 – 07.01.24	**Weihnachtsferien**
12.02. – 18.02.2024	**Faschingsferien**
25.03. – 06.04.2024	**Osterferien**