



Ihre Volkshochschulen
im Mangfalltal

Bad Aibling mit Tuntenhausen
Bad Feilnbach
Bruckmühl
Feldkirchen-Westerham
Kolbermoor

LEBEN

Frühjahr/Sommer 2026



ERFAHREN



GENIESSEN



FÜHLEN



BEGEGNEN



VERWÖHNEN





vhs Bad Aibling



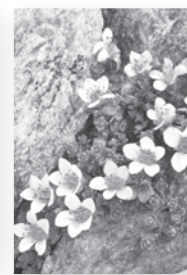
vhs Bad Feilnbach



vhs Bruckmühl



vhs Feldkirchen-
Westerham



vhs Kolbermoor

Gesellschaft & Leben

Beruf & Digitale Kompetenzen

- Beruf
- Digitale Kompetenzen

Sprachen

Gesundheit & Fitness

- Entspannung, Meditation, sanfte Bewegung
- Gymnastik, Wassergymnastik
- Fitness, Outdoor
- Prävention, medizinische Themen
- Ernährung: Kochen und Genuss

Kultur & Gestalten

- Literatur, Theater
- Musik, Tanz
- Kreatives Gestalten

Junge vhs

Geschäftsbedingungen

6 – 49	50 – 65	66 – 87	88 – 107	108 – 135
8 – 17	52 – 57	68 – 72	90 – 93	110 – 118
18		73	94	119
18 – 21	58	73	94	119
22 – 25	58	74 – 75	95	120 – 123
27 – 30	59	76 – 77	96 – 98	125 – 126
30 – 31	60	78	99 – 100	126 – 128
33 – 35	60 – 61	78 – 80	101	130 – 131
36	57, 59	80, 82	101	118
37 – 39	61	81	102	129
40	52, 56	82	103	118
40 – 42	62	83	103	127 – 128
43 – 45	62 – 63	84 – 85	104 – 105	132 – 133
46 – 49	64 – 65	86 – 87	106 – 107	134 – 135
137	137	137	137	137

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

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

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

Symbole und ihre Bedeutung:

- = Tageskarte
- = EGYM Wellpass
- = Ferienkurs
- = Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus
- = NEU in 2026

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

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

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

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

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

Semester-Highlights im Mangfalltal Frühjahr/Sommer 2026



vhs Bad Aibling

Y003

**Vortrag: Positive Psychologie –
Glück ist gesund**

Mittwoch, 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr

Y658

**Ebru – die faszinierende Kunst
des Malens auf Wasser**

Samstag, 14.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr

Y110

**Betriebsbesichtigung:
Firma Frischpack in Tuntenhausen-
Mailling**

Dienstag, 24.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Y160

**Improtheater – Bühne frei für
Spontaneität!**

Sonntag, 29.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr

Y574

**Kochen: Aromen der türkischen
Küche – Traditionelle Küche**

Dienstag, 30.06.26, 17.00 – 20.00 Uhr



vhs Bad Feilnbach

SA001-K

**Lesung: Pilgern von dahoam
in die Fremde**

Freitag, 20.03.26, 19.00 Uhr

SA123-A

**Grillgenuss – Ein kulinarisches
BBQ-Erlebnis**

Samstag, 21.03.26, 11.00 – 14.00 Uhr

SA008-K

**Führung beim „Kaktus Michi“ –
ein Garten der besonderen Art**

Samstag, 16.05.26, 13.00 Uhr

SA125

**Rosenzauber – Selbstgemachtes
aus der Königin der Blumen**

Samstag, 20.06.26, 14.30 – 17.00 Uhr

SA164-B

**Hutschachteln aus Karton nach
historischem Vorbild**

Samstag, 18.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr



vhs Bruckmühl

145
Geld-Know How und Money Mindset
Dienstag, 17.03.26, 18.30 Uhr

115
**Das Museum für Abgüsse
Klassischer Bildwerke in München**
Freitag, 20.03.26, 15.00 Uhr

125
**Volksmusik im Mangfalltal –
200 Jahre lebendige Musik**
Mittwoch, 06.05.26, 18.30 Uhr

103
Steinbeis und die Wendelsteinbahn
Freitag, 22.05.26, 15.00 Uhr

150
Stone Balance
Samstag, 11.07.26, 14.00 Uhr



vhs Feldkirchen-
Westerham

E005
**Vortrag: Südfrankreich mit
dem Fahrrad**
Montag, 09.03.26, 19.30 Uhr

K648
**Druckwerkstatt „Karten & Co.“ –
für Kinder von 8 bis 12 Jahren**
2x: Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.30 Uhr,
Samstag, 21.03.26, 10.00 – 12.30 Uhr

E008
**Vortrag: Die stille Verbindung
zwischen Hörverlust und Demenz**
Montag, 23.03.26, 19.30 Uhr

E013
**Vortrag: Verschwörungserzählungen
und -mythologien**
Montag, 27.04.26, 19.30 Uhr

K542
Skulpturenwerkstatt
2x: Samstag, 04.07., Sonntag, 05.07.26,
jeweils 11.00 – 16.00 Uhr



vhs Kolbermoor

T170
**„Bio ist mehr als Nichtstun“:
Vortrag für „Lust auf Garten“**
Montag, 02.03.26, 19.00 Uhr

T358
Koreanisch von Anfang an
9x ab Donnerstag, 05.03.26, 18.15 Uhr

T535
Flowerpower – Blumen in Aquarell
3x ab Dienstag, 10.03.26, 18.00 Uhr

T162
**Vortrag:
Kirgistan – Abenteuer und Kultur**
Montag, 13.04.26, 19.00 Uhr

T104
**Galerie-Konzert:
Harfenistin Silke Aichhorn**
Donnerstag, 07.05.26, 19.00 Uhr

LEBEN

ERFAHREN



STADT BAD AIBLING

Moderne Tradition

vhs Bad Aibling e. V.

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

Vorsitz

Stephan Schlier, 1. Bürgermeister

Leitung

Birgit Schreuer

Fachbereichsleitung

Natalie Tomlinson-Kurz

Verwaltungsleitung

Petra Roth

Verwaltung

Brigitte Rutsch
Sonja Schmid

Bürozeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
08.30 – 12.30 Uhr
Mittwoch:
15.00 – 18.00 Uhr



Aktuelles auch auf
Instagram und Facebook



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:

30.03.26 – 12.04.26 Osterferien
01.05.26 Maifeiertag
14.05.26 Christi Himmelfahrt
24.05.26 – 07.06.26 Pfingstferien
01.08.26 Beginn der Sommerferien
Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind
auf der Homepage einsehbar.

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

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

Ermäßigungen (auf Anfrage)

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

Mitgliedschaft

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

Kursorte in Bad Aibling:


- vhs-Haus, Heubergstraße 2
- St. Georg-Schule, Sonnenstraße 36
- Realschule, Max-Mannheimer-Straße 1
- Gymnasium, Max-Mannheimer-Straße 2
- Berufsschule, Ellmosener Straße 25
- Luitpoldschule, Harthäuser Straße 3
- Rathaus, Marienplatz 1
- Förderschule, Krankenhausstraße 5
- Dietrich-Bonhoeffer-Bildungs-Campus,
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 28, Mietraching

Kursort im Gemeindegebiet Tuntenhausen:


- Fritz-Schäffer-Schule Ostermünchen,
Niedergartenweg 7


Wir sind Gast in den einzelnen
Kursorten und bitten um Beachtung
der jeweiligen Hausordnung!


Symbole und ihre Bedeutung:

 = Tageskarte

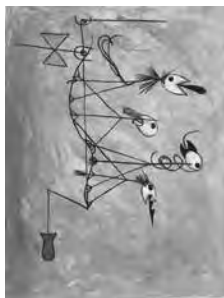
 = EGYM Wellpass

 = Ferienkurs

 = Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

 = NEU in 2026

Vernissage



Y001

Semesterstart-Auftaktveranstaltung – Vernissage „Impulse & Interpretationen – Kunst in Acryl und Collage“

Angelika Hofer

Die Ausstellung zeigt aktuelle Arbeiten der Klasse von Angelika Hofer. Auf der Basis gemeinsamer Aufgaben entstanden Bilder, die durch individuelle Umsetzung, vielfältige Materialien und experimentelle Herangehensweisen überraschen. Die Werke spiegeln persönliche Perspektiven, mutige Veränderungen und freie Interpretationen wider – ein lebendiges Panorama kreativer Prozesse. Kurs teilnehmende selbst geben eine Einführung in die Ausstellung. Ein unterhaltsamer Kunstabend bei Getränken und kleinen Snacks.

Vernissage: Sonntag, 22.02.26, 17.00 Uhr

vhs-Haus, Erdgeschoss

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

Vorträge

Y002

Schlaf verstehen – ein psychologischer Abend mit praktischen Impulsen für einen erholsamen Schlaf

Sophie Keller

Viele Menschen liegen abends oder nachts wach, grübeln im Bett und fühlen sich morgens erschöpft, ohne genau zu wissen, woran es liegt und wo sie ansetzen können. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick darin, wie Schlaf funktioniert und was typischerweise hinter Ein- und Durchschlafproblemen steckt. Sie lernen einfache, wissenschaftlich fundierte Strategien kennen – von schlaffreundlicher Tages- und Abendgestaltung und einer passenden Schlafumgebung über den Umgang mit Grübeln oder Wachliegen im Bett bis hin zu einer kurzen Atemübung, so dass Sie konkrete Ansatzpunkte für Ihren Schlaf-Alltag mit nach Hause nehmen können.

Es besteht die Möglichkeit, die Inhalte des Vortrags in einem Workshop mit 3 Terminen (siehe Y560) zu vertiefen und zu erweitern und im Austausch mit der Dozentin und der Gruppe auf die persönliche Situation anzupassen. Vortrag und Workshop sind so konzipiert, dass sie auch für sich allein stehen.

Freitag, 27.02.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

→ Y560

Erholsamer schlafen – Workshop

siehe Seite 36

Y003

Positive Psychologie – Glück ist gesund

Martina Willke

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ (Voltaire)
Können wir uns zum Glück entschließen? Was hilft uns dabei, in unserem alltäglichen Leben glücklicher zu werden? Wie können einfache Aktivitäten unsere Lebenszufriedenheit erhöhen? Die Positive Psychologie ist ein Forschungszweig der akademischen Psychologie, die wissenschaftsbasierte Antworten auf diese Fragen liefert. Sie zeigt Wege, hilfreiche Veränderungen nachhaltig in den eigenen Alltag zu integrieren und unterstützt so bei der Burnout-Vorbeugung. Glückliche Menschen leben gesünder, haben ein stärkeres Immunsystem und können leichter mit Stress und Rückschlägen umgehen. An diesem Abend erhalten Sie Einblicke in die Wissenschaft des gelingenden Lebens und können sich in kurzen alltagstauglichen Übungen Anregungen für Ihren persönlichen Entschluss zum Glück mitnehmen.

Mittwoch, 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

Y004

Mehr Wissen, weniger Schulstress – Lern- & Gedächtnistraining für Eltern und Kinder ab der 2. Klasse

Dr. Christian Richter

In unserer digitalen, reizüberfluteten Welt fällt es Kindern – und auch uns Erwachsenen – immer schwerer, sich Dinge wirklich zu merken. Mal ehrlich: Wie viele Handynummern wissen Sie heute noch auswendig? Gemeinsam entdecken Eltern mit ihren Kindern, wie Lernen wieder leicht, motivierend und stressfrei werden kann. Mit bewährten Techniken aus der Welt der Gedächtnisweltmeister erfahren Sie, wie Informationen dauerhaft im Kopf bleiben und Lernen wieder Spaß macht. Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen zu Konzentration und Medienkompetenz, auf einfache Strategien gegen Schulstress und auf viele Aha-Momente, die Sie und Ihr Kind im Alltag begleiten werden. Entdecken Sie, wie Sie Ihr Gedächtnis gezielt trainieren, Gelassenheit im Familienalltag gewinnen und Ihr Kind Schritt für Schritt selbständiger beim Lernen wird – mit Kopf, Herz und einer Portion Humor!

Mittwoch, 11.03.26, 16.30 – 18.00 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10



Y005

2000 Jahre Schifffahrt auf dem Inn

Horst Barnikel

Von der Zeit der Römer bis zum Ausbau des Inns durch Wasserkraftwerke war der Fluss einer der wichtigsten Verkehrswege Südostbayerns und weiter zur Donau. Nahrungsmittel und Baumaterial konnte in Schiffszügen wesentlich schneller und sicherer flussab und auch flussauf auf der Wasserstraße transportiert werden. Soldaten, deren Ausrüstung und Waffen konnten zügig und ohne Verluste zu den Kriegsschauplätzen in Bayern und Österreich transportiert werden. Die Landesherren nutzten den Fluss mit ihren Prunkflotten zu Ausflügen und Wallfahrten. Im 19. Jahrhundert wurden auch Dampfschiffe erprobt. Der Ausbau von Straßen und Eisenbahn sowie die Errichtung der Staukraftwerke beendete die Handelsschifffahrt auf dem Fluss.

Mittwoch, 11.03.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 10

Y006

Die spannende Geschichte der Quantenphysik

Dieter Fuchs

Albert Einstein war überzeugt: In der Natur geschieht nichts ohne Ursache. Dass etwas rein zufällig geschieht, also ohne Anlass, war für ihn undenkbar. Doch die Quantenphysik widersprach ihm und brachte eine „spukhafte Fernwirkung“ ans Licht, die selbst kluge Köpfe rätseln ließ. Erst John Bell entwickelte eine Idee, wie man diese grundlegende Frage experimentell überprüfen könnte, und Jahrzehnte später bewiesen John Clauser, Alain Aspect und Anton Zeilinger, dass die Quantenwelt tatsächlich „würfelt“! Eine faszinierende Geschichte von Zweifeln, genialen Ideen und bahnbrechenden Experimenten – gekrönt mit dem Nobelpreis 2022.

Dienstag, 17.03.26, 19.00 – ca. 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 14

Marien-Apotheke

Ostermünchen



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



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

Y007

Zecken – klein aber oho

Dr. Nicola Franz

Kaum ist es draußen warm, sind sie schon da – winzig, leise und leider nicht ganz harmlos: Zecken! Sie breiten sich in Deutschland immer weiter aus, neue Arten kommen hinzu, und inzwischen sind sie fast das ganze Jahr über aktiv. Das wäre halb so schlimm, wenn sie nicht Krankheiten auf Mensch und Tier übertragen könnten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Zeckenarten bei uns unterwegs sind, wo sie sich besonders wohlfühlen und wie sie ihren Wirt finden. Außerdem lernen Sie, wie schnell Krankheiten übertragen werden und natürlich, wie Sie sich und Ihre Tiere wirksam schützen können. Eingeladen sind alle Naturfreunde, Gartenliebhaber und Spaziergänger – mit oder ohne Vierbeiner. Denn Wissen schützt und macht Zecken ein gutes Stück weniger unheimlich!

Mittwoch, 18.03.26, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 Euro 10

Y008

Erbrecht und Testamentsgestaltung

Dr. Max Ehrl

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

Mittwoch, 25.03.26, 19.00 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 Euro 10

Y009

Leuchtturm sein für Kinder im Umgang mit starken Emotionen & Gefühlen

Daniela Schmelzer

Sie lernen, warum Gefühle wichtig sind und wie wir mit den intensiven Gefühlen gut umgehen können, so dass Kinder einen starken Selbstwert entwickeln können. Sie erfahren praxisnahe Methoden, die zu mehr Harmonie und Respekt im Alltag führen und dazu beitragen, dass Stress reduziert und Konflikte vermieden werden.

Mittwoch, 15.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 Euro 10

→ Y170

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

siehe Seite 17

Y010

Der bekannte unbekanntere Jakobsweg – Camino Frances

Joachim Blobfeld

Ich lade Sie ein, mich auf dem „Klassiker“ der Caminos zu begleiten. Ich nehme Sie mit von den Ausläufern der Pyrenäen durch den Norden Spaniens bis nach Santiago de Compostela, 840 km in 41 Etappen und 10.800 Höhenmeter. Lassen Sie Fotos und Videosequenzen auf sich wirken, lauschen Sie meinen Geschichten und erfahren Sie das Geheimnis des Caminos. Jeder, dem ich begegnete, fragte nicht nach meinem Beruf, meinem Familienstand oder ob ich ein Haus habe. Aber jeder fragte mich, ob ich glücklich bin. Fragen nach dem persönlichen Glückseligkeit und darüber nachdenken - in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie viele Praxistipps für Ihren Camino mit.

Mittwoch, 29.04.26, 19.00 – 21.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 Euro 10

Y011

Mehr Wissen, weniger Stress – Gedächtnistraining für Beruf & Alltag

Dr. Christian Richter

Unser Gehirn kann mehr, als wir oft glauben, doch in der digitalen Welt verlassen wir uns immer weniger auf unsere eigene Erinnerung. Mal ehrlich: Wie viele Passwörter oder Telefonnummern fallen Ihnen spontan ein? In diesem Abendseminar lernen Sie die bewährten Techniken der Gedächtnisweltmeister kennen, mit denen Sie Namen, Zahlen und komplexe Informationen mühelos behalten. Die Methoden lassen sich sofort im Alltag, im Beruf oder beim lebenslangen Lernen anwenden – praxisnah, effektiv und mit Spaß. Sie erfahren, wie Sie Informationen langfristig im Gedächtnis verankern, Ihre Konzentration steigern und mentale Stärke entwickeln. So behalten Sie Daten, Fakten und den roten Faden, sei es im Berufsalltag oder bei freien Vorträgen.

Das Seminar richtet sich an Erwachsene, die ihr Gedächtnis trainieren, ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und Lernen wieder als Freude erleben möchten.

Mittwoch, 06.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
 Euro 10

WISSEN LIVE
 öffnet horizonte

Zusätzlich zu den hier aufgeführten Vorträgen beteiligen wir uns auch an der Online-Vortragsreihe **vhs.wissen live**. Diese Vorträge sind gebührenfrei und bequem von zu Hause aus besuchbar. Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Vorträge, Gesellschaft und Leben“.

IHR PARTNER FÜR DIE WELT DER KLÄNGE
 UNSER TEAM ERWARTET SIE.



HÖRZENTRUM
 BAD AIBLING GMBH

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

Regional unterwegs



Y101 Besichtigung Bio-Hofkäserei Stroblberg mit Käseverkostung

Leonhard Neuner

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

Samstag, 28.02.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr, Baiern, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 26

Y102 Werksführung Bernbacher Nudeln in Hohenbrunn – Wie entsteht die Nudel?

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

Mittwoch, 04.03.26, 11.00 – 12.00 Uhr, Hohenbrunn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 10



Führung in der Blaudruckerei – ein altes Handwerk in Bad Aibling

Swetlana Becker

Die Blaudruckerin gibt Einblick in ein wunderbares Kunsthandwerk. Über 2.000 verschiedene alte Model bieten den Grundstock für wundervolle Muster. Sie erfahren, mit wie vielen Arbeitsschritten die Muster auf das weiße Leinen kommen und wie das Färben des Stoffes abläuft. Der Blaudruck wurde 2016 in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 7

Y103 – Samstag, 07.03.26, 11.00 – 12.30 Uhr

Y104 – Samstag, 07.03.26, 14.00 – 15.30 Uhr

Führung Deisenrieder Wetterstollen

Barbaraverein Deisenried

Der Wetterstollen Deisenried ist ein historischer Belüftungsstollen des Kohlebergwerks Hausham, das 1957 in Betrieb genommen wurde. 1966 wurde das Bergwerk stillgelegt und jetzt, 60 Jahre später, öffnet der Deisenrieder Stollen nun als Besucherbergwerk. Im Wetterstollen können Sie eintauchen in die vergangene Industriegeschichte, die Sie nun völlig neu erleben können. Und das an einem Ort, der im Original erhalten und zu sehen ist. Der Wetterstollen kann barrierefrei besichtigt werden. Bitte mitbringen: warme Jacke (Temperatur im Stollen konstant 9 °C), bequeme Schuhe. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Fischbachau, Parkplatz Deisenrieder Wetterstollen

jeweils Euro 8 – Bezahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich

Y107-K – Samstag, 14.03.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Y108-K – Samstag, 04.07.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Führungen in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren

Jürgen Dupier

Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 11

Y105

Himmelsspaziergang

Wo finde ich wann welche Sternbilder? Wie bewegen sich die Himmelsobjekte? Wieso haben die Tierkreissternbilder eine besondere Bedeutung? Sie erhalten Erläuterungen beim Betrachten des Himmels mit bloßem Auge und bei den Beobachtungen von Gasnebeln und Sternhaufen durch die Fernrohre des Observatoriums. Bei Schlechtwetter wird die Kuppel mit den Fernrohren gezeigt, Ihre Fragen zur Astronomie beantwortet und je nach Interesse ein kleiner Vortrag gehalten.

Freitag, 13.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Y106

Die Sonne – unser Fusionsreaktor

Bei schönem Wetter und guter Sichtbarkeit wird nach einer kurzen Einführung die Sonne mit zwei verschiedenen Filtersätzen erkundet. Mit dem Projektionsfilter können Sonnenflecken entdeckt werden, mit dem H-Alpha-Filter sind Protuberanzen (gigantische Gasausbrüche am Rand) und Filamente (dunkle, großflächige Gasstrukturen auf der Sonnenoberfläche) zu beobachten. Bei schlechter Witterung findet ein Vortrag über die Sonne und weitere Sterne sowie eine Besichtigung der Rosenheimer Sternwarte statt.

Samstag, 25.04.26, 14.00 – 15.30 Uhr



Y109

Besichtigung des Geothermie-Heizkraftwerks Sauerlach – Strom und Wärme aus der Tiefe

Angelika Magerl

Seit 2013 gewinnt das geothermische Heizkraftwerk Sauerlach Strom für 16.000 Haushalte und stellt gleichzeitig Wärme für Sauerlacher Haushalte bereit. In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 °C in ca. 4.200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme auch elektrischen Strom zu erzeugen. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt ihre Funktionsweise.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste, geschlossene Schuhe ohne Absatz.

Freitag, 20.03.26, 16.30 – ca. 18.30 Uhr, Sauerlach, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 10

Erleben Sie die Faszination des Ballonfahrens in einer der schönsten Landschaften Deutschlands, zwischen Tegernsee, Starnberger See und Chiemsee. Unser professionelles Ballonfahrt-Team freut sich darauf, Ihnen mit unseren Ballonen diesen traumhaften Ausblick zeigen zu können.

BALLONFAHRTEN BALLONFAHRT-GUTSCHEINE BALLONSCHULE

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

Y110

Betriebsbesichtigung: Firma Frischpack in Tuntenhausen-Mailing

Matthias Baumann

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

Dienstag, 24.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr, Mailing, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Y111

Der „unterirdische Gang“ und die Allerheiligenkapelle in Reichersdorf/Irschenberg

Josef Hatzl

Der Erdstall in Reichersdorf ist einer von über 700 Erdställen im Alpenraum, ist jedoch der Einzige, der besichtigt werden kann. Sinn und Zweck dieser Erdbauten sind bis in die heutige Zeit rätselhaft geblieben. Die Reichersdorfer „Kreuzgruft“ wurde 1640 entdeckt. Rasch verbreitete sich die Kunde von der Entdeckung. Wasser und Erde aus dem Erdstall wurden als heilkräftig angesehen. Die Kranken fanden Linderung oder Heilung bei Kreuzschmerzen, Augenleiden, Koliken, Monats- und Wochenbettbeschwerden, Gliederschmerzen und Geschwüren. 1644 ließ Propst Valentin Steyrer über dem Erdstall eine Kapelle zu Ehren aller Heiligen erbauen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die staubig werden darf, Taschenlampe.

Samstag, 18.04.26, 14.00 – 15.00 Uhr, Reichersdorf, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 14

Y112

Stadtführung Rosenheim: Woast as no?

Heidi Bauer

Kommen Sie mit auf eine „Erinnerungstour“ in das Rosenheim der 50iger bis 70iger Jahre. Eine Führung für alle, die gern an diese wilde Zeit zurückdenken und gleichzeitig etwas über die geschichtlichen Hintergründe des „alten Rosenheims“ ab dem 19. Jahrhundert erfahren möchten.

Anmelde- und Stornoschluss: 13.04.26

Samstag, 18.04.26, 11.00 – 12.30 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 14

Y113

Braureiführung Auerbräu Rosenheim – ein Erlebnis für Bierliebhaber

Peter Kirmair

Erleben Sie die faszinierende Welt des Bierbrauens bei einer spannenden Führung durch eine traditionsreiche Brauerei, die bereits seit 1889 an ihrem heutigen Standort Bier herstellt. Gewinnen Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen und entdecken Sie, wie aus hochwertigen Zutaten und traditioneller Fertigung mit modernster Technik erstklassige Biere entstehen. Im Anschluss an die informative Tour haben Sie die Gelegenheit, ausgewählte Sorten aus dem vielfältigen Vollsortiment unter fachkundiger Anleitung zu verkosten.

Eine kleine Brotzeit ist in der Kursgebühr enthalten. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre. Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe.

Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

Dienstag, 28.04.26, 10.00 – 12.00 Uhr, Rosenheim, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 14



Y114

Geschichte und Wissenswertes über unsere Mangfall – Radtour entlang der Mangfall zur Mündung am Innspitz

Horst Barnikel

Die Mangfall zählt zu den interessantesten Flusslandschaften Bayerns. Wir radeln von Bad Aibling flussabwärts, vorbei an den Hochwasserschutzbauten und renaturierten Abschnitten, bis zur Mündung in den Inn. Dabei gibt es Erläuterungen zur Entstehungsgeschichte, Holztrift, Wasserbau, Hochwasserschutz, Wasserkraft, Gewässerökologie und Sozialfunktion. Die Strecke enthält keine Steigungen und beträgt hin und zurück ca. 30 km. Bei gutem Wetter evtl. Einkehr am Weg.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Fahrradhelm, Geld für evtl. Einkehr.

Samstag, 02.05.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr, Treffpunkt: vhs-Haus, Heubergstraße 2

Euro 12

Y115

Natur, Geschichte(n) und Technik des Seehamer Sees – Rundwanderung

Josef Hatzl

Landschaftlich gesehen ist der Seehamer See mit seinem 6,2 km langen Rundweg einer der schönsten Seen im bayerischen Oberland. Sie finden dort nicht nur ein Naturparadies, sondern auch technisch ausgeklügelte Bauwerke, denn seit über 100 Jahren wird aus dem Wasser des Sees Strom für die Stadt München gewonnen. Tauchen Sie zudem in seine schauerhafte sagenumwobene Geschichte ein. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk.

Sonntag, 03.05.26, 10.00 – ca. 13.00 Uhr, Weyarn, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 16

Frühlings-Apotheke
Münchner Straße 17a, 83043 Bad Aibling

GEMEINSAM
FÜR IHRE GESUNDHEIT

Mo - Fr: 8:00 - 18:30 | Sa: 8:00 - 12:30
Tel.: 08061 4597 | fruehlings-apotheke@aiblinger-apotheken.de

Unsere Heimat.
Unser G'schmack.

www.auerbraeu.de

**Y121
Hofkapellenwanderung Hundham**

Rosmarie Rupp

Bei einer leichten Rundwanderung (ca. 11,5 km, 252 Höhenmeter) von Hundham aus startend werden neuere sowie historische Hofkapellen besichtigt wie z. B. die Leonhardi-Kapelle in Hundham, die im Jahre 1604 erstmals erwähnt wurde und welche die bedeutendste der ursprünglich zur Pfarrei Elbach gehörenden Kapellen ist. Von Hundham aus geht es weiter zur Hofkapelle in Deisenried, Richtung Hocheck zur Schnitzenbaumer-Kapelle und zu den Kapellen am Auerberg. Die letzte Kapelle der Tour befindet sich in Effenstätt. Angedacht ist eine Einkehr am Hocheck oder am Ende der Tour im Hatzlstüberl in Hundham.

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

Samstag, 09.05.26, 11.00 – ca. 16.00 Uhr, Hundham, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 15

**Y122
Auf den Spuren des Müllner-Peter in Sachrang im Chiemgau**

Dr. Günter Fleischmann

Gemeinsam mit dem Apotheker Dr. Günter Fleischmann steht Folgendes auf dem Programm: ein Kräuterspaziergang zur Ölbergkapelle, eine Führung durch den Kräutergarten des Müllner-Peter-Museums, ein gemeinsames Mittagessen im Gasthof zur Post oder bei schönem Wetter im zugehörigen Gastgarten sowie der Besuch des Müllner-Peter-Museums mit den Schwerpunkten Müllner-Peter als Dorfheiler für Mensch und Vieh, seine Rezepte aus dem persönlichen Schreibbuch und dem „Sachranger Rezeptbuch“ sowie seine kleine private Apotheke. Natürlich schauen Sie sich auch die diesjährige Sonderausstellung des Museums (Historisches Spielzeug) an, die Ihnen die Museumsleiterinnen erklären werden. Dabei erfahren Sie auch einiges über den Müllner-Peter und seine Zeit.

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften und bei unsicherer Wetterlage halten Sie bitte Rücksprache in der Kur-Apotheke, Telefon 08061 7530. Die Anfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte mitbringen: Geld für Museum und Mittagessen.

Sonntag, 17.05.26, 09.00 – ca. 17.00 Uhr, Sachrang, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 20

**Y123-K
Wilparting – zu Besuch bei den Missionaren vom Irschenberg – Führung zur Wallfahrtskirche St. Marinus und Anianus Wilparting**

Alexander Langheiter

Das uralte Kulturland um den Irschenberg war Wohn- und Sterbeort der ältesten bekannten Missionare unserer Gegend, der All. Marinus und Anian. In Wilparting und Alb erheben sich vor der Kulisse des Mangfallgebirges zwei wunderschöne barocke Kirchen. Auf der Wanderung von Wilparting nach Alb erleben wir die beiden einsamen Orte in frühlingshafter Stimmung. Mittelschwerer Spaziergang, dazu festes Schuhwerk erforderlich.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Oberland.

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Oberland zu.

Freitag, 22.05.26, 15.00 – 16.30 Uhr, Treffpunkt: Wallfahrtskirche Wilparting, Irschenberg

Euro 10

**Y125
Heilkräuter- und Bergblumenwanderung im Arzmoos am Wendelstein**

Dr. Günter Fleischmann

Der beliebte Rundweg mit Apotheker Dr. Günter Fleischmann über die Arzmoos-Almen und durch Moor und Wald mit zahlreichen heilsamen, aber auch giftigen Pflanzen und ausführlichen Erläuterungen ihres Gebrauchs in Medizin und Volkstradition früher und heute. Wir gehen über die Jackelbergalm hinauf und kommen über die Arzmoos-Almen herunter, wo wir zum Abschluss den schönen Wasserfall besuchen können. Unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit, bei Interesse können wir die Wanderung in einem Biergarten ausklingen lassen.

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften und bei unsicherer Wetterlage halten Sie bitte Rücksprache in der Kur-Apotheke, Telefon 08061 7530. Die Anfahrt erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte mitbringen: feste Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk, etwas Ausdauer.

Samstag, 13.06.26, 09.00 – ca. 16.00 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Euro 20



**Y126
Sommernacht-Wanderung in der Nicklheimer Filzn**

Gitti Friedrich

„Oh, schaurig ist's über's Moor zu geh'n ...“ Zu einem besonderen Erlebnis wird diese Wanderung, wenn sich der Mond im Wasser des Moors spiegelt und die Landschaft in sein silbriges Licht taucht, die nächtlichen Geräusche eine schaurig-schöne Stimmung bilden und dem Moor einen besonderen Zauber verleihen. Eine ausgebildete Moorführerin leitet Sie auf dieser Wanderung durch die Kollerfilze zu ausgewählten schönen Örtlichkeiten und Aussichtspunkten. Sie nehmen intensive Moorerlebnisse mit nach Hause, ohne Natur und Tierwelt gestört zu haben. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Fernglas und Kamera, Brotzeit, Getränk.

Freitag, 19.06.26, 19.30 – 22.00 Uhr, Nicklheim, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Euro 19





**LANDKREIS
ROSENHEIM**

Containerdienst

Entsorgungsfachbetrieb für:
Gewerbe, Kommunen, Vereine,
private und öffentliche Einrichtungen

08031 392-4355

• schnell • pünktlich • zuverlässig • faire Preise



Daimlerstraße 5 • 83043 Bad Aibling

containerdienst@lra-rosenheim.de

www.containerdienst-rosenheim.de

EIGENE SCHLACHTUNG



Gassner

Landmetzgerei

www.landmetzgereigassner.de



Jodeln & Almwandern

Renate Julia Winklmüller

Fern aller Klischees erlernen Sie die Kunst des authentischen Jodelns als uralte Form der Verständigung und Ausdruck von Lebensfreude. Man muss nicht singen können, weil Jodeln etwas ganz Natürliches ist und nur wieder entdeckt werden will. Wir wandern ca. 2 Stunden einen einfachen Weg hinauf zur Bucheralm (400 Höhenmeter), einer urigen Hütte auf dem Weg zum Breitenstein. Der Rückweg erfolgt gemeinsam oder kann frei gewählt werden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Wanderschuhe, Wanderstöcke, evtl. Sonnenschutz, Rucksack, Getränk, mittlere Kondition.

Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 29

Y127 – Anfängerkurs

Zu Beginn öffnen wir mit Atem-, Stimm- und Körperübungen unseren Resonanzkörper. Der „Jodelschlag“ wird auf dem Weg nach oben mit Leichtigkeit gelernt und auf der Alm mit Musik noch vertieft.

Samstag, 20.06.26, 10.00 – 14.00 Uhr

Y128 – Aufbaukurs

Sie haben bereits Jodel-Vorkenntnisse und wollen weitere Jodler und Lieder lernen? Diese sind meist mehrstimmig und anspruchsvoller, bieten aber auch wunderschöne Harmonien. Auch lassen wir einen eigenen Naturjodler ganz aus dem Inneren aufsteigen. Wichtig ist es, keinen Anspruch auf Perfektion zu haben, Jodeln ist ganz natürlich und es werden dabei, wie auch beim Singen, heilsame Schwingungen erzeugt. Auf dem Weg üben wir neue und auch bekannte Jodler beim Gehen, die auf der Alm mit Musik vertieft werden.

Samstag, 11.07.26, 10.00 – 14.00 Uhr

Y132

Führung über das B&O Parkgelände Bad Aibling: Holzbauarchitektur und energieeffizientes Bauen

Achim Mantel

Auf dem ehemaligen Militärgelände lässt B&O ein urbanes Quartier mit einer gesunden Mischung aus Wohnen, Arbeiten und pädagogischen Einrichtungen entstehen. Die sinnvolle Umwidmung des alten Gebäudebestands, die umsichtige Nachverdichtung mit innovativen Holzbauten und eine nahezu CO₂-neutrale Energieversorgung machen das Gelände zu einem Vorzeigequartier der Wohnungswirtschaft. Hier werden erschwinglicher Wohnraum, eine hohe Lebensqualität und Klimaschutz verbunden. In den letzten Jahren hat sich hier viel getan und das B&O-Gelände hat sich weiterentwickelt. Die Führung beinhaltet die Forschungshäuser und die Neubauten.

Mittwoch, 24.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr, Mietraching, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

vhs-Organisationsgebühr Euro 5

Y133-K

Werksbesichtigung Büttenpapierfabrik Gmund

Sie erhalten einen exklusiven Blick hinter die Kulissen dieses besonderen Papierherstellers und erfahren, wie unter anderem 100 % Hanfpapier entsteht, warum die Produktion am Tegernsee besonders nachhaltig ist und analoge Kommunikation immer noch im Vordergrund steht. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte und in die Zukunft des Papiers. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Feldkirchen-Westerham. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldeinformationen an die vhs Feldkirchen-Westerham zu.

Freitag, 26.06.26, 16.00 – 17.30 Uhr, Mangfallstraße 5, 83703 Gmund

Euro 20

Y134

Führung im Garten Eden Bad Aibling – ein naturnahes, pädagogisches Erlebnisareal

Bettina Strobel

Entdecken Sie den Garten Eden der Greither-Lindner-Stiftung aus nächster Nähe. Bei dieser Führung erhalten Sie exklusive Einblicke in die Entstehung, das Leitkonzept und die besondere Gestaltung dieses außergewöhnlichen Lern- und Erfahrungsraums. Erfahren Sie, wie das Gelände früher genutzt wurde, wie die Vision eines Gartens entstand, der das Bewusstsein für Umwelt, Natur und Kultur schärft, und welche Schritte zu seiner Verwirklichung führten. Abgerundet wird die Führung durch einen Ausblick auf kommende Entwicklungen und Pläne für die Zukunft dieses inspirierenden Ortes.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit am kostenfreien Garten-Eden-Talk von 18.00 – 19.00 Uhr teilzunehmen (Thema siehe www.greither-lindner-stiftung.de).

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung.

Dienstag, 07.07.26, 16.30 – ca. 17.30 Uhr, Garten Eden, Katharinenstraße 1, Bad Aibling

Euro 5 (geht als Spende an die Greither-Lindner-Stiftung)

Y135-K

Besuch im Orgelmuseum Valley

Dr. Sixtus Lampl

Der Eigentümer des Alten Schlosses Valley, Dr. Sixtus Lampl, ehemals Oberkonservator beim Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege, hat sich auf Grund seiner Berufserfahrungen als Orgel-Denkmalpfleger des Freistaates eine fast unlösliche Aufgabe gestellt: einen Teil der bislang sang- und klanglos zur Verschrottung vorgesehenen, von den Organisten nicht geliebten alten, aber meist romantischen Orgeln der Nachwelt zu erhalten. Aus diesem Grund sind in Valley über 60 Orgeln von der kleinsten bis zur größten Münchner Dom-Orgel ins rettende Asyl gekommen. So viele sind an keinem anderen Platz der Welt beisammen. Die Führung dauert ca. 2 Stunden, die aber mit Vorspiel der Instrumente wie im Flug vergehen, mit Sitzgelegenheiten für alle.

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

Freitag, 17.07.26, 16.30 – 18.30 Uhr, Treffpunkt: Orgelmuseum, Graf-Arco-Straße 30, Valley

Euro 14

Y136

Erlebnisbootsfahrt an das Delta der Tiroler Achen

Stefan Schorreels

Mit dem Boot geht es von Feldwies-Übersee bis in die Nähe des Mündungsgebietes der Tiroler Achen, dem besterhaltenen Binnendelta Mitteleuropas. Sie erfahren viel über die Entstehungsgeschichte des Chiemsees als Relikt der letzten Eiszeit und sein langsames Vergehen. An der Grenze des Naturschutzgebietes bekommen Sie einen Einblick in die Bildung von Neuland und können eine ungestörte Vogelwelt bewundern. Mit Netzen, Binokularen etc. untersuchen Sie selbst die Unterwasserwelt, entdecken was darin lebt und wimmelt und welchen Einfluss die Jahreszeiten auf den See haben – Sie werden ein profunder Kenner des „Bayerischen Meeres“.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung, es wird keine Haftung übernommen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung für Schifffahrt, Handtuch, Kopfbedeckung, Sonnenschutz, falls vorhanden Fernglas.

Sonntag, 26.07.26, 10.30 – 14.00 Uhr, Übersee-Feldwies, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 36



**HAUSTECHNIK
KLAUS HEIBER**

Sonne, Wasser, Luft und Wärme
seit 1970

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

Stadtbücherei
Bad Aibling



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

Y140

Mein erstes Hochbeet

Evi Gampl

Hochbeete sind erhöhte Beet- bzw. Anbauflächen, bevorzugt für Gemüse und Kräuter. Hochbeete werden in der Regel mit verschiedensten verrottbaren Gartenabfällen schichtweise befüllt, zuoberst kommt die nutzbare Humusschicht. Durch die Wärme, die bei der Verrottung entsteht, erhalten die Pflanzen einen Wachstumsimpuls. Durch die Kompostierung ergibt sich ein besonderer Reichtum an Nährstoffen. Deutlich höhere Erträge als in herkömmlichen Beeten und rückschonendes Gärtnern machen das Hochbeet zu einer wahren Freude für Gärtnerherzen. Wie baue ich ein Hochbeet? Wie und womit wird es am besten wann bepflanzt? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs geklärt. Im Kurs eignen Sie sich nicht nur theoretisches Expertenwissen an, sondern können auch bei der Befüllung des Hochbeets zusehen und mithelfen.

Samstag, 14.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr,
Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4
Euro 17

Y141

Mit Schwung in ein blühendes Gartenjahr

Evi Gampl

Ein erfolgreiches Gartenjahr beginnt mit den Vorbereitungen im Frühjahr. Was will ich pflanzen, welchen Standort habe ich zur Verfügung und welche Erde ist dafür geeignet? Ein wichtiges Thema ist die Nährstoffversorgung: Einige unserer Gartenpflanzen brauchen zusätzliche Nährstoffgaben, hier können organische Dünger und Mikroorganismen sehr gute Resultate erzielen. Schneidarbeiten an Gräsern, Nutz- und Ziergehölzen werden besprochen sowie Fragen rund um den Garten im Anschluss gerne beantwortet.

Samstag, 21.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr,
Gärtnerei Evi Gampl, Zeller Weg 4
Euro 17

Radl-Werkstatt – Theorie und Praxis

Thomas Kolb

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

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

Theorie und Praxis: Reifen & Co.

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

Y142 – **Samstag, 21.02.26, 12.30 – 14.00 Uhr**

Y1421 – **Samstag, 21.02.26, 14.30 – 16.00 Uhr**

Theorie und Praxis: Schaltung & Co.

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

Y143 – **Samstag, 28.02.26, 12.30 – 14.00 Uhr**

Y1431 – **Samstag, 28.02.26, 14.30 – 16.00 Uhr**

Y144

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Marcus Kumeth

Sie trainieren einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken und lernen, sich mit Alltagsgegenständen selbstbewusst zu verteidigen. Neben dem „zur Wehr setzen“ geht es auch um die Sensibilisierung für Gefahr und Gewalt im Alltag und die Möglichkeiten der Konfliktvermeidung. Bitte mitbringen: normale Alltagskleidung, Hallenturnschuhe.

4x montags, ab 02.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
St. Georg-Schule, Turnhalle 1
Euro 54

→ Y563

Resilienz stärken – gelassen und kraftvoll durchs Leben

siehe Seite 36

Y145

Annenforschung – woher komme ich?

Josef Hatzl

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

3x dienstags, ab 24.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 33

Y146-Z

Online: Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege

Kai Kaufmann

Zwischen neuen Rollenbildern, alten Erwartungen und erstarkenden Gegenbewegungen suchen viele Männer Orientierung. Der Kurs zeigt, warum Männlichkeit als „in der Krise“ gilt, und beleuchtet aktuelle gesellschaftliche Veränderungen. Mit Impulsen aus Soziologie, Psychologie und Kulturwissenschaft reflektieren wir eigene Vorstellungen von Männlichkeit und mögliche Alternativen.

Dienstag, 28.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
Online über Zoom
Euro 12

Y147

Bogenschießen – Erwachsene und Jugendliche ab ca. 10 Jahren

Gernot Kammerer

Moderner Bogensport verbindet heute Technik, Konzentration und Koordination – reinschnuppern und ausprobieren! Das Material ist technisch hoch entwickelt, leicht und effektiv.

Bitte mitbringen: enganliegende, der Witterung angepasste Kleidung, feste, geschlossene Schuhe.

Freitag, 08.05.26, 15.30 – 17.00 Uhr,
Rosenheim-Pösling, Kursort wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 16 + Material Euro 10

IT-Systemhaus & Einrichtungsexperten mit über 30 Jahren Erfahrung!




 SBS seebauer business solutions GmbH
 Am Weigfeld 24,
 83629 Weyarn
 +49 8020 90413-0
 info@sbsgmbh.com


 seebauer
 business solutions

RADSPORT HOFSTETTER
www.radsport-hofstetter.de

Pullacherstr. 35
83043 Bad Aibling
Telefon: 08061-93 91 727



IHR PARTNER RUND UMS BIKE

ÖFFNUNGSZEITEN
Di - Fr 9⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Sa 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr



Farbtypberatung für Sie und Ihn

Stephie Anna Höltzel

Welche Farben stehen Ihnen wirklich? Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen erlangen Sie in einer kleinen Gruppe das Wissen über jene Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster aufleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl werden geklärt. Gefüllt mit einem energetischen Farbausgleichstest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Die Kursgebühr beinhaltet einen hochwertigen Stoff-Farbpast im Wert von Euro 50.

vhs-Haus, Raum 4

jeweils Euro 188

Y148 – Freitag, 27.03.26, 15.00 – 19.30 Uhr

Y149 – Freitag, 19.06.26, 15.00 – 19.30 Uhr

Y150

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

Angela Zurl

Wenig Schlaf und ein voller Alltag? Kein Problem! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in wenigen Minuten ein frisches und natürliches Make-up zaubern, das Sie strahlen lässt – ohne großen Aufwand. Die Expertin zeigt Ihnen schnelle Techniken, die Sie sofort umsetzen können, um im Alltag, für die Arbeit, ein Treffen oder einfach für Sie selbst frisch auszusehen. In einer kleinen Gruppe bleibt Raum für individuelle Fragen. Gönnen Sie sich diese kleine Beauty-Pause und entdecken Sie, wie einfach ein frischer Look sein kann! Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs. Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel (falls mehr als 2-fach-Vergrößerung benötigt wird).

Mittwoch, 25.02.26, 17.00 – 19.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 20 + Material Euro 15

Tages-Make-up

Angela Zurl

Starten Sie Ihren Tag schnell, strahlend und voller Frische! Der Kurs richtet sich speziell an Frauen, die morgens wenig Zeit haben und dennoch einen perfekten Start in den Tag wünschen. Tauchen Sie ein in die Welt des natürlichen Make-ups und lernen Sie die grundlegenden Techniken für einen makellosen Look kennen. Von der optimalen Hautvorbereitung bis zur Auswahl des passenden Make-ups – Sie werden Schritt für Schritt zu Ihrem individuellen Tages-Make-up geführt. In einer kleinen Gruppe erhalten Sie persönliche Aufmerksamkeit und Anleitung, um Ihre Schönheitsroutine zu perfektionieren.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

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

vhs-Haus, Raum 1

jeweils Euro 26 + Material Euro 15

Y151 – für Frauen 50plus

Freitag, 06.03.26, 16.00 – 18.30 Uhr

Y152 – für Frauen

Mittwoch, 11.03.26, 17.30 – 20.00 Uhr

Y153

Skin-Detox-Abend: bereit für den Sommer

Angela Zurl

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit ganz im Zeichen der Selbstliebe! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun und sie sanft entgiften können. Mit natürlichen Detox-Ritualen, achtsamer Pflege und kleinen Me-Time-Momenten bringen Sie Ihre Haut wieder zum Strahlen – für neuen Glow, Frische und ein rundum gutes Gefühl in Ihrer eigenen Haut. Zum Abschluss heißt es: abschalten, loslassen, entspannen. Nach diesem Workshop sollten Sie nichts mehr tun – außer genießen und sich rundum wohlfühlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, Haarband bei langen Haaren, kleines und großes Handtuch, mittelgroße Schüssel, Schminkspiegel.

Mittwoch, 06.05.26, 18.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 26 + Material Euro 15

Y154

Make-up-Workshop: Die perfekte Lippe

Angela Zurl

Sie erfahren, wie Sie Ihre Lippen ideal pflegen und vorbereiten. Sie lernen – zu jeder Lippenform passend – verschiedene Tipps und Tricks kennen, um Ihre Lippen perfekt zu betonen. Verleihen Sie Ihrem Lächeln das gewisse Extra! Sie werden in einer kleinen Gruppe unterrichtet, sodass eine individuelle Betreuung gewährleistet ist.

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

Mittwoch, 22.04.26, 17.30 – 19.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 15 + Material Euro 10

Y155

Natural Glow – dein Make-up für sonnige Tage

Angela Zurl

Entdecken Sie, wie Ihr natürlicher Glow im Sonnenlicht richtig zur Geltung kommt! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit leichten, frischen Make-up-Looks Ihren Teint strahlen lassen und gleichzeitig ein leichtes Tages-Make-up kreieren, das den ganzen Tag hält. Dazu erhalten Sie wertvolle Tipps für die richtige Pflege Ihrer Haut, damit sie gesund bleibt und im Sommer wunderschön leuchtet. Perfekt für alle, die frische, natürliche Looks lieben und sich an sonnigen Tagen von ihrer strahlendsten Seite zeigen möchten.

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

Freitag, 17.04.26, 17.00 – 19.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 1

Euro 26 + Material Euro 15

Y156

Wilde Naturkosmetik leicht gemacht

Andrea Eder

Entdecken Sie die Kraft der Natur und kreieren Sie Ihre eigene Kosmetik – mit natürlichen Zutaten ganz ohne Zusatzstoffe. Sie stellen Lippenbalsam, Deo-creme, Badekugeln, Shampoobars und vieles mehr aus natürlichen Zutaten her. Schritt für Schritt lernen Sie, wie kreative, nachhaltige und individuelle Pflegeprodukte entstehen – ideal auch als Geschenk. Gefäße für die Naturkosmetik sind im Materialgeld enthalten. Bitte mitbringen: Spültuch, 2 Geschirrtücher.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.03.26

Dienstag, 17.03.26, 19.00 – 23.00 Uhr,

St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Material Euro 26



**Y159
Spiel dich frei – Theater
als Energiequelle fürs Leben**

Elena Weingärtner
Sie möchten den Kopf frei bekommen und den Alltag abschütteln? Dann sind Sie hier genau richtig! Theaterspielen bringt Schwung, Leichtigkeit und kreative Energie in Ihr Leben – ganz ohne Druck und Leistungsdenken. An diesem Nachmittag steht der Spaß im Vordergrund – ganz nebenbei stärken Sie Ihre Ausstrahlung, Ihre Spontaneität und Ihr Selbstvertrauen. Sie lernen, sich auszudrücken, in neue Rollen zu schlüpfen und Ihre eigene Fantasie zu nutzen. Ideal für alle, die Lust auf Neues haben, egal ob mit oder ohne Theatererfahrung. Entdecken Sie, was in Ihnen steckt!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Sportschuhe.
Samstag, 21.03.26, 13.30 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 29

**Improtheater – Bühne frei
für Spontaneität!**

Josephine Roy
Improvisationstheater lebt vom Moment – ohne Text, ohne Plan, aber mit viel Spaß! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie spontan auf Mitspielende reagieren, Geschichten aus dem Nichts entstehen lassen und Ihre Kreativität neu entdecken. Durch humorvolle Übungen stärken Sie Ihr Ausdrucksvermögen, Ihre Schlagfertigkeit und Teamfähigkeit – ganz nebenbei. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust auf Neues und gute Laune!
vhs-Haus, Vortragsraum
jeweils Euro 21
Y160 – Sonntag, 29.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Y161 – Mittwoch, 22.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

**Y162
Segeln lernen – Grundkurs (Theorie)**

Volker Ludwig
Segeln – ein naturverbundenes Freizeitvergnügen für jedes Alter. Im Theorieunterricht geht es darum, sich mit den Grundlagen wie technische Einrichtungen eines Bootes, Manöverkunde und Ausweichregeln vertraut zu machen, um anschließend bei der praktischen Segelausbildung auf dem Tegernsee das Gelernte umzusetzen. Die Praxistermine werden individuell vereinbart (Praxisgebühr: Euro 200/12 Stunden). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie den Segelschein. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
3x montags, ab 20.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 58 + Material Euro 8

**Y168
Praxisforum Demenzbegleitung –
Wissen, Austausch und Entlastung
für pflegende Angehörige**

Alexander Bongé
Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Unglaubliches – oft an der Grenze der eigenen Belastbarkeit. Dieses Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen mit anderen Betroffenen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, ins Gespräch zu kommen, fachliche Informationen zu erhalten und neue Kraft zu schöpfen. Während der moderierten Gesprächsrunden mit einer erfahrenen Fachkraft werden Ihre demenzkranken Angehörigen liebevoll durch den geschulten Helferkreis der Caritas betreut. Das Gruppenangebot für die an Demenz erkrankten Personen soll den Betroffenen auch eine Teilhabe am sozialen Leben ermöglichen. So entsteht ein geschützter Lern- und Begegnungsraum – für mehr Verständnis, neue Perspektiven und neue Kraft im Pflegealltag. In Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige Caritaszentren in Stadt und Landkreis Rosenheim.
4x dienstags, 17.03., 21.04., 19.05. und 16.06.26, 15.00 – 16.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2 und Vortragsraum
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

Schafkopfpüfungs- und Spielrunden

Evelyne Bichlmaier
Sie kennen bereits die Schafkopfgregeln und -spielvarianten und möchten nun Ihr Können unter Beweis stellen? Wir laden Sie herzlich zum Mitspielen ein.
vhs-Haus, Raum 4
jeweils 16.00 – ca. 18.00 Uhr
gebührenfrei – Anmeldung erforderlich

- Y164 – Samstag, 28.02.26**
- Y1641 – Samstag, 14.03.26**
- Y1642 – Samstag, 18.04.26**
- Y1643 – Samstag, 09.05.26**

Gehirntraining für den Alltag

Birgitt Sironi
Sie lernen ein einfaches und spielerisches Gehirntraining kennen, das mit Freude und allen Sinnen Ihre geistigen Fähigkeiten stärkt. Die Stärke dieses Trainings liegt in seiner einfachen Umsetzung, die es leicht macht, das Gelernte im Alltag anzuwenden. Das Training kann Ihre Handlungsfähigkeit, Freizeitgestaltung, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit verbessern. „Alles Neue ist so lange Gehirntraining, bis es zur Gewohnheit wird“ – am besten funktioniert es in geselliger Runde.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
vhs-Haus, Raum 4
jeweils Euro 88 + Material Euro 3

- Y165 – Anfänger**
- 8x donnerstags, ab 26.02.26, 10.30 – 12.00 Uhr**
- Y166**
- 8x donnerstags, ab 26.02.26, 12.30 – 14.00 Uhr**
- Y167**
- 8x donnerstags, ab 26.02.26, 14.15 – 15.45 Uhr**

→ **Y011**
**Mehr wissen, weniger Stress –
Gedächtnistraining für Beruf & Alltag**
siehe Seite 9

SEGELSPORT OBERLAND

**Segeln lernen – vhs Kurse
Jetzt anmelden!**

**OSTEOPATHIE - AUSBILDUNG
IN TRAUNSTEIN**

AUFBAU DER AUSBILDUNG

- Modular und berufsbegleitend aufgebaut
- Ausbildungsdauer 4 Jahre
- Beginn der Ausbildung jeweils im September

WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE

Sonnfagshornstr. 21 | 83278 Traunstein | Tel. 0861 166 97 97

Y169

**Durchblick statt Einfluss:
Manipulation in Sprache erkennen**

Aleksandar Zafirov

In diesem Workshop lernen Sie, sprachliche Manipulation in unterschiedlichen Kommunikationssituationen bewusst zu erkennen. Gemeinsam untersuchen wir, wie Worte genutzt werden, um Meinungen zu formen oder Entscheidungen zu lenken – im persönlichen Gespräch ebenso wie in politischen Reden oder medialen Botschaften. Sie erfahren, wo die Grenze zwischen legitimer Überzeugung und verdeckter Einflussnahme verläuft und lernen typische sprachliche Hinweise auf manipulative Strategien kennen. Anhand praktischer Beispiele und interaktiver Übungen wird deutlich, wie solche Muster wirken und warum sie oft unbewusst greifen. Eine Videoanalyse klassischer und aktueller Redebeiträge vertieft Ihr Verständnis und zeigt, wie Manipulationstechniken in realen Situationen eingesetzt werden.

**2x dienstags, 24.02. und 03.03.26,
18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1**
Euro 20

Y172

Erste Hilfe am Hund

Marion Sarson

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

**Samstag, 25.04.26, 09.30 – 12.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4**
Euro 30



Y170

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

Daniela Schmelzer

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

**Samstag, 20.06.26, 09.00 – 13.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4**
Euro 38

Y171

Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs

Angelika Scheibenzuber

Eltern, Großeltern und alle, die mit der Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben, üben die richtigen Handgriffe und erhalten wichtige Informationen.

Inhalte:

- Beobachtung und Betreuung von erkrankten Kindern
- Bewusstlosigkeit: Ursachen und Maßnahmen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
- spezielle Notfälle, Kinderkrankheiten, Vergiftungen

Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Rosenheim.

**Freitag, 12.06.26, 17.00 – 20.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum**
Euro 50

Y173

**Technisches Hilfswerk (THW) –
Theorie & Praxis**

Simon Breuer

In Kooperation mit dem THW Bad Aibling lernen Sie Theorie und viel Praxis aus der THW-Grundausbildung.

06.05.26 Einführungsabend:

Lernen Sie den Ortsverband Bad Aibling kennen: Aufgaben, Einsatzbereiche, Fahrzeuge, Ausstattung sowie Ablauf und Sicherheitsgrundlagen der Seminare.

Tagesseminare (inkl. Mittagessen):

09.05.26: Arbeiten mit Seilen, Rundschlingen, Ketten & Spanngurten (sicheres Anschlagen, Heben und Zurren; Materialkunde, Knoten, Teamkommunikation, Pflege und Sichtprüfung der Arbeitsmittel)

16.05.26: Bewegen von Lasten (Lasten kontrolliert heben, ziehen und unterbauen; physikalische Grundlagen und praktische Übungen mit Greifzug, Hebekissen und hydraulischem Heber)

13.06.26: Holz-, Metall- & Gesteinsbearbeitung (praxisnahe Einführung in die Bearbeitung von Holz, Metall und Gestein; sicherer Umgang mit Werkzeugen, Grundzüge der Gesteinskunde, Einsatz von Sägen, Bohr- und Abbruchhämmern sowie Plasmaschneider)

**Einführungsabend: Mittwoch, 06.05.26,
19.00 – 21.00 Uhr anschl. Tagesseminare:
3x samstags, 09.05., 16.05. und 13.06.26,
08.00 – 16.00 Uhr,
Bruckmühl, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

*vhs-Organisationsgebühr Euro 5 +
Verzehrgehd Euro 20*





**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Erste-Hilfe-Kurse vom Profi

Zum Beispiel:

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

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



→ Online- und Hybrid-Kurse über Zoom:

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

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

Beruf

Y180

Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase – offene Sprechzeit am Vormittag Agentur für Arbeit Rosenheim

Sie wollen nach einer Familienzeit wieder in den Beruf einsteigen und sind unsicher oder haben Fragen dazu? Dann kommen Sie gerne ohne Anmeldung im Laufe dieses Vormittages zwischen 09.00 und 12.00 Uhr zur offenen Sprechstunde in die vhs. Melanie Rössler (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) nimmt sich Zeit für Sie und gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Wiedereinstieg planen und umsetzen können. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 08031 202381.

Mittwoch, 11.02.26, 09.00 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 5

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

Datenschutz & Datensicherheit

Y181-H

Hybrid: Spurlos im Internet – Datenschutz meistern, Tracking blockieren, anonym surfen, sicher bleiben

Norbert Langen

Wir besprechen, wo Ihre Daten im Internet, in den sozialen Netzwerken oder beim Onlineshopping gespeichert und wofür sie genutzt werden. Wer sich im Internet oder in den sozialen Medien bewegt, hinterlässt Spuren, ob auf dem Notebook, Smartphone, Spielekonsole oder der Nutzung eines Sprachassistenten. Es werden private Daten und zahlreiche Informationen von Ihnen gespeichert und im Hintergrund verarbeitet. Sie lernen, Ihre Dateien vor neugierigen Blicken zu schützen, Tracking wirksam zu verhindern und in sozialen Medien die Kontrolle über Ihre Daten zu behalten. Bereits durch einfache Maßnahmen können Sie sich wirkungsvoll vor Cyberkriminalität, Hackerangriffen und Datenmissbrauch schützen.

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

Montag, 23.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 30

Y182-H

Hybrid: Digital sicher – Ihr Ratgeber für ein geschütztes Leben im Netz

Norbert Langen

Ob Smartphone, Laptop oder Cloud: Im digitalen Alltag hinterlassen wir täglich Spuren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Geräte, Daten und digitale Identität wirksam schützen. Sie erfahren, wie Sie Phishing-Mails erkennen, sichere Passwörter erstellen, Tracking im Internet vermeiden und soziale Medien sicher nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Apps und Cloud-Diensten verantwortungsvoll umgehen und welche Einstellungen Ihre Privatsphäre schützen. Der Kurs vermittelt praxisnahe Tipps für alle, die sich sicherer und souveräner im digitalen Raum bewegen möchten – ohne Fachchinesisch, aber mit klaren Handlungsempfehlungen.

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

3x montags, ab 02.03.26, 17.30 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 60

Online-Tools, Künstliche Intelligenz & Programmierung

Y183

Intensivkurs: Professionelles Gestalten – mit Canva und Affinity

Carmen Rube

Dieser praxisorientierte Präsenz-Kurs richtet sich an alle, die ihre visuellen Materialien endlich professionell und eigenständig gestalten möchten. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen guter Gestaltung kennen und erfahren, wie sich Canva und die kostenlosen Affinity-Tools ideal ergänzen, um schnell zu überzeugenden Ergebnissen zu kommen – von Social-Media-Posts bis hin zu Printmaterial. Auf Basis Ihrer eigenen Themen entwickeln wir gemeinsam stimmige Layouts und erarbeiten, welche Schriften, Farben und Bilder Ihre Botschaft am wirkungsvollsten unterstützen. Durch Teamübungen und praxiserprobte Profi-Tipps gewinnen Sie spürbar mehr Sicherheit, Routine und kreative Kontrolle, damit Sie Ihre zukünftigen Projekte effizienter, professioneller und selbstbewusster umsetzen können. Die Veranstaltung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert.

Bitte mitbringen: Laptop mit Maus, Schreibzeug, Brotzeit, Getränk.

Registrieren Sie sich bitte bereits vor dem Kurs auf www.canva.com und Auswahl der Pro-Version.

3x, Donnerstag, 14.05., Samstag, 16.05.,
und Sonntag, 17.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 3

Euro 50

Y184

Einführung in die Künstliche Intelligenz mit ChatGPT

Norbert Langen

Was ist eigentlich Künstliche Intelligenz und wie kann man sie im Alltag sinnvoll nutzen? In diesem Kurs lernen Sie den KI-Chatbot ChatGPT kennen und erfahren, wie Sie mit ihm auf einfache Weise Texte generieren, Fragen beantworten oder kreative Ideen entwickeln können. Sie lernen Einsatzmöglichkeiten für Beruf, Bildung und Freizeit kennen (z. B. Texte, E-Mails, Planungen oder Recherchen). Weiterhin erhalten Sie wertvolle Informationen zum Datenschutz und dem verantwortungsvollen Umgang mit KI. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf Künstliche Intelligenz sind.

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

Mittwoch, 25.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 30

Y185

Künstliche Intelligenz im Alltag – mehr Möglichkeiten mit ChatGPT, Gemini und Copilot

Norbert Langen

Sie möchten die Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz im Alltag noch besser ausschöpfen? Anhand vieler Beispiele erfahren Sie, wie Sie mit diesen Assistenten Texte formulieren, Informationen recherchieren, Tabellen analysieren, Inhalte zusammenfassen oder kreative Ideen entwickeln. Sie lernen, Prompts gezielt zu formulieren, Unterschiede zwischen den Tools zu erkennen und die KI effizient für Beruf, Freizeit oder Bildung zu nutzen. Der Kurs bietet zudem einen Überblick über Datenschutz, sinnvolle Einstellungen und den verantwortungsvollen Einsatz von KI.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

5x mittwochs, ab 15.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 75

Y186-H

Hybrid: Kreativität mit Künstlicher Intelligenz – Texte, Bilder und Präsentationen automatisiert gestalten

Norbert Langen

Ob für Schule, Beruf oder Ehrenamt – mit KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E und Copilot lassen sich heute Inhalte in Text, Bild und Präsentation überraschend einfach und kreativ gestalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI gezielt einsetzen können, um z. B. Einladungen, Infografiken, Blogtexte oder Vorträge vorzubereiten. Auch die automatische Umwandlung von Stichpunkten in Texte oder die Gestaltung von Bildern auf Knopfdruck wird vermittelt und anhand von Beispielen gemeinsam ausprobiert.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

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

5x montags, ab 13.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom

Euro 75

Y187

Künstliche Intelligenz als Lernhilfe – Selbstlernkompetenz fördern mit ChatGPT & Co.

Norbert Langen

Wie kann man sich Wissen schneller aneignen? Wie lässt sich die tägliche Informationsflut sortieren und strukturieren? In diesem Kurs lernen Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini oder Copilot beim selbstständigen Lernen helfen können – sei es für Fortbildungen, berufliche Themen oder private Interessen. Kursthemen sind u. a. Lernplan erstellen lassen, Erklärungen auf dem eigenen Wissensstand, Zusammenfassungen komplexer Inhalte, gezielte Recherche, Wiederholungen und Testfragen mit KI. Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet.

4x mittwochs, ab 04.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 60

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Y188-H

Hybrid: Texten mit KI – Microsoft Word und Copilot im Praxiseinsatz

Norbert Langen

Word hat mit Copilot eine leistungsstarke KI-Funktion erhalten, die beim Schreiben und Überarbeiten von Texten unterstützt. Sie lernen, wie Sie mit Copilot z. B. Gliederungen erstellen oder Texte zusammenfassen. Sie erfahren, wie Sie Copilot sinnvoll einsetzen und Ihre Ergebnisse effizient nachbearbeiten. Weiterhin werden auch die Grenzen und datenschutzrelevante Themenstellungen besprochen. Ideal für alle, die beruflich oder privat regelmäßig schreiben – von E-Mails über Konzepte bis hin zu Protokollen. Im Kurs werden praxisnahe Aufgaben bearbeitet, die Sie direkt verwenden können. Bitte mitbringen: Notebook (mit Microsoft 365 und freigeschaltetem Copilot-Zugang).

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

4x mittwochs, ab 15.04.26, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom
Euro 60

Y189-H

Hybrid: Microsoft Office mit Copilot – Künstliche Intelligenz effizient nutzen

Norbert Langen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die neuen KI-Funktionen von Microsoft Copilot in Word, Excel und PowerPoint praktisch nutzen können. Copilot unterstützt Sie beim Schreiben, Analysieren, Planen und Visualisieren – direkt in Ihren Office-Anwendungen. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie, wie Copilot Texte automatisch formuliert, verbessert oder zusammenfasst, Daten analysiert und Diagramme erstellt sowie Präsentationen vorbereitet. Sie lernen, wie Sie Ihre Arbeitsprozesse mit KI effizienter gestalten und welche Formulierungen („Prompts“) zu besonders guten Ergebnissen führen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Microsoft 365 nutzen und die KI-Möglichkeiten gezielt einsetzen möchten.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet (mit Microsoft 365 und freigeschaltetem Copilot-Zugang).

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

4x mittwochs, ab 04.03.26, 19.45 - 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3 und Online über Zoom
Euro 60

**Ihr Jobcenter ist auch digital erreichbar.
Ohne Anfahrts- und Wartezeit!**



**Anträge stellen
Termine vereinbaren
Dokumente hochladen
Bearbeitungsstand abrufen**

Jobcenter-App oder unter www.jobcenter.digital



Bad Aibling
Bad Feilnbach
Bruckmühl
Feldkirchen-Westerham
Kolbermoor






KINDEROSTEOPATHIE - AUSBILDUNG IN TRAUNSTEIN

AUFBAU DER AUSBILDUNG

- Postgraduierten Kurs
- 10 Module, berufsbegleitend
- Ausbildungsdauer 12 Monate
- Gesamt UE: 400 UE (inklusive Prä- und Postpräsenz)
- Anerkannt durch den BVO, Bundesverband Osteopathie e.V.



WWW.OSTEOPATHIESCHULE-AM-CHIEMSEE.DE


Sonntagsmarkt, 21 | 83278 Traunstein | Tel. 0861 166 97 5



HAUS WITTELSBACH

Senioren- und Pflegeheim



Gute Pflege im christlichen Haus

AWW Haus Wittelsbach
Senioren- und Pflegeheim gGmbH
Rosenheimer Straße 49, 83043 Bad Aibling
www.seniorenheim-wittelsbach.de



Wohnen, wo andere Urlaub machen

Willkommen im Azurit Seniorenzentrum Novalis.

Hier in Bad Aibling, am Rande der Alpen, erwartet Sie liebevolle Pflege, persönliche Betreuung und ein echtes Zuhause. Ob im gemütlichen Pflegezimmer oder im stilvollen Apartment – Sie leben sicher, selbstbestimmt und in bester Gesellschaft, mit genau dem Service, den Sie brauchen. **Gerne laden wir Sie zum Probewohnen ein – für ein gutes Gefühl von Anfang an.**

- 135 Pflegeplätze für Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- 86 Ein- bis Drei-Zimmer-Apartments für Betreutes Wohnen
- abwechslungsreiches Freizeit- und Veranstaltungsangebot
- regionales und saisonales Speisenangebot
- sehr gute medizinische und therapeutische Betreuung sowie ein hauseigener Ambulanter Dienst
- und vieles mehr



AZURIT
SENIORENZENTRUM NOVALIS

Ghersburgstraße 19 · 83043 Bad Aibling
Telefon 08061 905-0 · Fax 08061 905-699
info@seniorenzentrum-novalis.com
www.seniorenzentrum-novalis.de

Smartphone & Betriebssysteme

Y190

Programmieren mit KI – Automatisieren mit ChatGPT, Python und Excel-VBA*Norbert Langen*

Erleben Sie, wie Künstliche Intelligenz programmiert! ChatGPT schreibt Codes in Sekunden – Sie liefern nur die Idee. Lernen Sie, Aufgaben in Alltagssprache zu formulieren und daraus funktionierende Programme in Python oder Excel-VBA zu erstellen. Ohne Vorkenntnisse – aber mit vielen Aha-Erlebnissen! Entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit, Ihr Hobby oder Ihren Unterricht automatisiert und neue kreative Möglichkeiten eröffnet.

Bitte mitbringen: Notebook (Windows 10/11 oder Apple-MacBook).

4x montags, ab 02.03.26, 19.45 – 21.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 80

Y191

Programmieren lernen mit Python – Einführungskurs*Norbert Langen*

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen den Einstieg in eine der gefragtesten und benutzerfreundlichsten Programmiersprachen der Welt: Python. Durch interaktive Lektionen und praktische Projekte lernen Sie Python von Grund auf kennen und können reale Probleme lösen. Am Kursende sind Sie in der Lage, eigenständige Python-Programme zu schreiben und haben einen soliden Grundstein in der Programmierung gelegt.

Ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Python erweitern möchten.

Die notwendige, kostenlose Programmierumgebung wird im Kurs gemeinsam installiert.

Bitte mitbringen: Notebook (Windows 10/11 oder Apple-MacBook).

6x montags, ab 13.04.26, 19.45 – 21.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 120



Y192

Smartphone oder Tablet – nachgehakt und nachgefragt – für absolute Anfänger*Dieter Fuchs*

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger mit Android-Smartphone oder -Tablet. In kleiner Runde klären wir alle Fragen rund um die Bedienung: Wie sende ich Sprachnachrichten? Wie verbinde ich mich mit dem WLAN? Wie ändere ich die Schriftgröße oder installiere Apps? Einfach erklärt, direkt ausprobiert – Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit im digitalen Alltag!

Bitte mitbringen: Ihre Mailadresse, Passwörter, Smartphone oder Tablet.

3x dienstags, ab 24.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 69

Y193

Smartphone oder Tablet – nachgehakt und nachgefragt – mit Vorkenntnissen*Dieter Fuchs*

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

Bitte mitbringen: Ihre Mailadresse, Passwörter, Smartphone oder Tablet.

2x dienstags, 14.04. und 21.04.26,
15.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 46

Apple-iPhone*Norbert Langen*

Bitte mitbringen: iPhone, Ladekabel, Passwörter, SIM-Code.

vhs-Haus, Raum 2

jeweils Euro 80

Y194 – Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Ihrem iPhone. Wir besprechen die wichtigsten Einstellungen, Mitteilungen, Telefonfunktion, Kontakte, Nachrichten, E-Mail, Fotos sowie den App-Store. Sie erfahren, wie Sie WLAN, Bluetooth und mobile Daten sinnvoll nutzen und worauf Sie beim Datenschutz achten sollten. Zum Kursende erhalten Sie noch einen Ausblick auf die neuen KI-Funktionen von Apple (Apple Intelligence). Was kann der neue KI-Sprachassistent? Wie lassen sich Texte automatisch verbessern oder Informationen intelligenter abrufen.

4x dienstags, ab 24.02.26, 08.30 – 10.30 Uhr

Y195 – Aufbaukurs

In diesem Kurs bauen wir auf dem iPhone-Grundwissen auf und vertiefen zentrale Funktionen für den Alltag. Sie lernen, wie Sie die Kamera und Fotos optimal nutzen, Alben organisieren und Bilder bearbeiten. Sie lernen Termine im Kalender zu verwalten, Notizen anzulegen, Onlinespeicher effektiv zu nutzen und Ihre Daten zu sichern. Einstellungen zu App-Berechtigungen, der Umgang mit Updates sowie nützliche Systemfunktionen werden verständlich erklärt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Einsatz hilfreicher Apps sowie dem gezielten Anpassen der Bedienoberfläche.

4x dienstags, ab 14.04.26, 08.30 – 10.30 Uhr

Y196

Elektroschrott mit Linux vermeiden*Dieter Fuchs*

Viele ältere Windows-Computer, die nicht mehr mit Windows 11 kompatibel sind, stehen vor der Wahl: recyceln und durch neue Geräte ersetzen oder auf Linux umsteigen. In diesem Kurs zeigen wir Schritt für Schritt, wie der Umstieg auf Linux gelingt. Wer noch unsicher ist, kann zunächst ein Linux-Live-System auf DVD oder USB-Stick mit dem eigenen Gerät ausprobieren. Die Bedienoberflächen von Linux unterscheiden sich kaum von Windows und sind leicht erlernbar. Wichtig: Microsoft hat kürzlich für europäische Privatnutzer:innen den Support von Windows 10 kostenfrei um ein Jahr verlängert – Voraussetzung ist ein Microsoft-Konto. Das Problem ist dadurch jedoch nur verschoben, nicht gelöst – ein Umstieg auf Linux bleibt langfristig eine sinnvolle Option.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Notebook, leeren USB-Stick (mind. 8 GB Speicherkapazität).

Dienstag, 19.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 1

Euro 30



**Matheis, Schieß
und Partner mbB**

Steuerberater

Lindenstraße 3 83043 Bad Aibling
Tel. +49 8061 93500 Fax +49 8061 935050
info@steuerberater-matheis.de
www.steuerberater-matheis.de

Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen. Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 137.

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

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses:

- telefonisch unter 08061 4444 oder 3111
- persönlich in unserer Geschäftsstelle mit Einsicht in die Lehrbücher
- Spracheneinstufungstests im Internet: www.vhseinstufungstest.de
www.sprachtest.de
einstufungstests.klett-sprachen.de

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

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten (Auszug):

	15x	13x	12x
ab 7 TN	Euro 143	Euro 124	Euro 114
5 – 6 TN	Euro 195	Euro 169	Euro 156
4 TN	Euro 248	Euro 215	Euro 198
	10x	8x	4x
ab 7 TN	Euro 95	Euro 76	Euro 38
5 – 6 TN	Euro 130	Euro 104	Euro 52
4 TN	Euro 165	Euro 132	Euro 66

Komplette Gebührentabelle siehe

www.vhs-bad-aibling.de/kurse/sprachen
(gilt ausschließlich für Kurse ohne TN-Begrenzung)

Bei weniger als 7 TN kann in Absprache die Kursdauer gekürzt werden. Die Gebühr wird spätestens am zweiten Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende TN ändern die Konditionen nicht mehr. Die Kursbücher besorgen sich die TN selbst.

Online-, Hybrid- und Switch-Kurse über Zoom:

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

→ Y011

Mehr Wissen, weniger Stress – Gedächtnistraining für Beruf & Alltag

siehe Seite 9

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

Dozent:in für Englisch, Französisch, Kroatisch

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe A1

Y200

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 1

Fortsetzungskurs unter Y201

15x montags und dienstags, 23.02. – 27.04.26, 19.45 – 21.15 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 143 ab 7 TN

Y201

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 5

15x montags und dienstags, 04.05. – 06.07.26, 19.45 – 21.15 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 143 ab 7 TN

Y202

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit Vorkenntnissen

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 9

Fortsetzungskurs unter Y203

15x montags und dienstags, 23.02. – 27.04.26, 18.00 – 19.30 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 143 ab 7 TN

Y203

Deutsch A1 – Intensiv – Anfänger mit Vorkenntnissen

Monika Bohne-Seidel

Lehrmaterial: Linie 1 A1, ab Lekt. 13

15x montags und dienstags, 04.05. – 06.07.26, 18.00 – 19.30 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 143 ab 7 TN

Grundstufe A2

Y204

Deutsch A2

Christine Becker

Lehrmaterial: Linie 1 A2, ab Lekt. 1

12x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1

Y205

Deutsch B1

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Menschen B1, ab Lekt. 3

15x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02
Euro 143 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Mittelstufe B2

Y206

Deutsch B2

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Kontext B2, ab Lekt. 4

Sie sprechen und verstehen gut Deutsch. Ihr Ziel ist es, sich detaillierter ausdrücken zu können und schwierigere Texte zu verstehen. Im Kurs verbessern Sie Ihre Sprechfähigkeit, frischen Ihre Grammatikkenntnisse auf und verbessern Ihre Lese- und Schreibkompetenz für das Alltags- und Berufsleben.
15x montags, ab 23.02.26, 19.40 – 21.10 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02
Euro 143 ab 7 TN

Englisch

Grundstufe A2

Y233

Englisch A2 – 50plus

Natalie Tomlinson-Kurz

Lehrmaterial: Go for it! A2, ab Lekt. 7

15x montags, ab 02.03.26, 09.00 – 10.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 2

Y234

Englisch A2 – 50plus

Adele Elliott

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1

Y235

Englisch B1

Günther Bonnetsmüller

Lehrmaterial: Go for it! B1, ab Lekt. 1

15x dienstags, ab 24.02.26, 19.40 – 21.10 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02
Euro 143 ab 7 TN

Y236

Englisch B1

Adele Elliott

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1/B2

Y237

Right into English Conversation B1/B2

Erika Eisner

This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.

max. 10 Teilnehmende

14x montags, ab 16.03.26, 10.45 – 12.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 164 ab 7 TN + Material Euro 4

Mittelstufe B2

Y238

Right into English Conversation B2

Günther Bonnetsmüller

This conversation course aims to give participants confidence and enjoyment in applying their language skills. A repertoire of activities, texts and vocabulary work is used to foster communication in a relaxed atmosphere.

12x dienstags, ab 10.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02
Euro 114 ab 7 TN

English Forum – Talking Heads

Erika Eisner

Boost your English by diving into lively conversations! Join our fun, friendly group of English learners who love chatting about a wide range of topics. Each week, we explore something new and dive into an engaging book that we pick together. It's a perfect way to grow your vocabulary, build confidence, and work on your pronunciation – all while having a great time. If you're looking for a relaxed, supportive place to practice and laugh along the way, give us a try!
vhs-Haus, Raum 3
jeweils Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 3

Y239

12x dienstags, ab 17.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr

Y240

12x dienstags, ab 17.03.26, 12.45 – 14.15 Uhr

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):
Gebühr siehe Seite 22

→ Y710

**Sprachspaß für Kids:
Englischabenteuer für Kinder
von 5 bis 8 Jahren**
siehe Seite 47

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Nuova Firenze
Ristorante – Pizzeria
Lindenstr. 3 · Bad Aibling · Tel. 0 80 61 / 54 87
Öffnungszeiten: Dienstag-Sonntag 11.30-14.30 Uhr und 17.30-22.30 Uhr · Samstag 17.30-22.30 Uhr · Montag Ruhetag

Französisch

Grundstufe A1

Y281

Französisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Laura Gutierrez Camacho

Lehrmaterial: On y va! A1, ab Lekt. 4
12x donnerstags, ab 26.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 114 ab 7 TN

Grundstufe A2

Y282

Französisch A2 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Laura Gutierrez Camacho

Lehrmaterial: On y va! A2, ab Lekt. 4
12x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, St. Georg-Schule, Raum 2.20
Euro 114 ab 7 TN

Y285

Französisch A2

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu A2, ab Lekt. 10 A
10x mittwochs, ab 25.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Mittelstufe B1

Y286

Französisch B1

Françoise Grünewald

Lehrmaterial: Voyages neu B1, ab Lekt. 4
10x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

Y287

Französisch B1 – Konversation

Isabelle Wagner

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
10x mittwochs, ab 25.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 95 ab 7 TN

Mittelstufe B2

Y288

Französisch B2 – Konversation

Françoise Grünewald

10x montags, ab 23.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 1
Euro 95 ab 7 TN

Italienisch

Grundstufe A1

Y301

Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso A1, ab Lekt. 3
12x montags, ab 23.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 114 ab 7 TN

Y302

Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 5
15x dienstags, ab 24.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 3

Y303

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 8
14x montags, ab 23.02.26, 16.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 133 ab 7 TN + Material Euro 2

Y304

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Cristiana Russillo

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 9
15x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Berufsschule, Raum 4-02
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 3

Y305

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A1, ab Lekt. 9
13x mittwochs, ab 25.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Grundstufe A2

Y306

Italienisch A2

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 1
12x donnerstags, ab 26.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 114 ab 7 TN

Y307

Italienisch A2

Gianna Berrera

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 3
12x mittwochs, ab 25.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 114 ab 7 TN

→ Y713

Italienisch für Kinder von 6 bis 8 Jahren
siehe Seite 47

Y308-H
Hybrid: Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

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

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

13x mittwochs, ab 23.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 und Online über Zoom
Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Y309
Italienisch A2

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

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

13x montags, ab 23.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 2

Y310-Z
Online: Italienisch A2

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci A2, ab Lekt. 6

13x donnerstags, ab 26.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr, Online über Zoom

Euro 113 bei 4 – 6 TN

Y311
Italienisch A2 – con conversazione facile

Roberta Bisi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 10

Wenn Sie in gemütlicher Runde und entspannter Atmosphäre die italienische Sprache lernen wollen und bereits Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen!

max. 10 Teilnehmende

13x montags, ab 23.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B1

Y316

Italienisch B1

Rosella Brandi

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 4
max. 10 Teilnehmende

13x montags, ab 23.02.26, 18.15 – 19.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

Y317-Z

Online: Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 6

Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

13x mittwochs, ab 25.02.26, 10.05 – 11.35 Uhr, Online über Zoom
Euro 124 ab 7 TN

Y318-S

Italienisch B1

Roberta Guhr

Lehrmaterial: Dieci B1, ab Lekt. 8

Der Kurs kann zwischen Präsenz und Online wechseln.
max. 10 Teilnehmende

13x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 1
Euro 153 ab 7 TN + Material Euro 2

Y319

Italienisch B1 – Sizilien

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Anhand der Lektüre „Siamo tutti Capaci“, Märchen, Legenden und Videos lernen wir diese wunderschöne Insel näher kennen. Konversation und Grammatikübungen runden den Kurs ab. Vieni con noi in Sicilia!

15x dienstags, ab 24.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 4
Euro 143 ab 7 TN

→ Quereinsteigende herzlich willkommen!

Y320

Italienisch B1

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Wir lesen den Roman „Io e te“ von N. Ammaniti und schauen uns die Verfilmung an. Zudem machen wir Übungen im Bereich Konversation und Grammatik.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 143 ab 7 TN

Mittelstufe B1/B2

Caffé Italiano – conversazione B1/B2 – 50plus

Gianna Berrera

Un incontro piacevole e divertente per approfondire la lingua italiana, migliorare la grammatica, la pronuncia e conoscere nuove persone.
max. 10 Teilnehmende

Y321

5x freitags, ab 27.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 59 ab 7 TN + Material Euro 2

Y3211

5x freitags, ab 12.06.26, 10.00 – 11.30 Uhr, Venezia Eis Boutique, Bahnhofstraße 18
Euro 59 ab 7 TN + Material Euro 2

Mittelstufe B2

Y324

Italienisch B2

Roberta Guhr

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

In entspannter Atmosphäre lesen wir Zeitungsartikel, schauen kurze Videos, erzählen Geschichten, wiederholen Grammatik und führen viel Konversation rund um Italien.

13x mittwochs, ab 25.02.26, 08.20 – 09.50 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 124 ab 7 TN + Material Euro 3

Y325

Italienisch B2 – Sizilien

Maria Fehle

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Anhand der Lektüre „Siamo tutti Capaci“, Märchen, Legenden und Videos lernen wir die wunderschöne Insel Sizilien näher kennen. Konversation und Grammatikübungen runden den Kurs ab. Vieni con noi in Sicilia!

15x donnerstags, ab 26.02.26, 10.15 – 11.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 3
Euro 143 ab 7 TN

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):

Gebühr siehe Seite 22



Y326
Italienischkurs in Val di Rabbi/ Trentino in Norditalien

Gianna Berrera

Voraussetzung: gute Anfänger-Kenntnisse

Trentino gehört zu Südtirol, allerdings wird dort nur Italienisch gesprochen. San Bernardo ist ein Juwel von einem ruhigen Bergdorf, gelegen im ausdrucksvollen Val di Rabbi am idyllischen Nationalpark Stilfserjoch – ein echter Geheimtipp und Heimat der Bad Aiblinger Kursleiterin Gianna Berrera.

An 5 Vormittagen finden jeweils 3 Unterrichtsstunden zu Alltags-Italienisch und Übungen zur Grammatik statt. Dabei werden die theoretischen Sprachkenntnisse intensiv geübt. Am Nachmittag unternehmen wir gemeinsam Ausflüge und trainieren die Sprache in der Praxis. Hierbei erkunden wir die Region und genießen die typischen regionalen Spezialitäten.

Die detaillierte Reisebeschreibung erhalten Sie über die vhs.
max. 10 Teilnehmende

Anreisetag: Sonntag, 24.05.26
Kurstage: Montag – Freitag, 25.05. – 29.05.26
Abreisetag: Samstag, 30.05.26
Anmelde- und Stornoschluss: 26.03.26
Euro 286 + individuelle Reise- und Verpflegungskosten

Informationsabend zum Kennenlernen: Mittwoch, 18.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 3

Spanisch

Grundstufe A1

Y360

Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Maria Viviana Carvajal de Neurauter

Lehrmaterial: *Perspectivas contigo A1*, ab Lekt. 1
15x dienstags, ab 03.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2
Euro 143 ab 7 TN + Material Euro 5

Y361-Z

Online: Spanisch A1 – für die Reise

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: *Spanisch für den Urlaub A1*, ab Lekt. 1
15x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
Online über Zoom
Euro 143 ab 7 TN

Y362

Spanisch A1 – für die Reise

Maria Elena Villagómez de Mohr

Lehrmaterial: *Spanisch für den Urlaub A1*, ab Lekt. 6
12x mittwochs, ab 15.04.26, 09.30 – 11.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2
Euro 114 ab 7 TN

Y364

Spanisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen

Maria Viviana Carvajal de Neurauter

Lehrmaterial: *Perspectivas contigo A1*, ab Lekt. 10
16x freitags, ab 27.02.26, 15.15 – 16.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 152 ab 7 TN + Material Euro 5

Grund-/Mittelstufe A2/B1

Y365

Spanisch A2/B1 – Konversation in der Mittagspause

Maria Viviana Carvajal de Neurauter

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

12x freitags, ab 27.02.26, 13.00 – 14.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 5

Y366

Spanisch A2/B1 – Konversation Kultur & Kompetenz

Maria Viviana Carvajal de Neurauter

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

12x dienstags, ab 03.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2
Euro 114 ab 7 TN + Material Euro 5

Weniger als 7 Teilnehmende (TN):
 Gebühr siehe Seite 22

Mittelstufe B1

Y367

Spanisch ab B1 – Club de lectura y conversación

Patricia Unterhitzberger-Alemán

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

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

16.03.26:

Picasso Cerámicas – Galería Nacional
 Jordana de Bellas Artes

20.04.26:

Descubre los Andes y el Cónдор –
 Un viaje cultural al mundo hispano
 (Con video de 10 Minutos)

11.05.26:

Otros países donde se habla español - Andorra,
 Belice, Estados Unidos, Filipinas

08.06.26:

Cantantes italianos y sus éxitos musicales
 en español – Biografía y canciones

29.06.26:

Rutas por España que te dan ganas de viajar (Parte I)

20.07.26:

Rutas por España que te dan ganas de viajar (Parte II)

max. 10 Teilnehmende

6x montags, 16.03., 20.04., 11.05., 08.06.,
29.06. und 20.07.26, 16.00 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 2
Euro 71 ab 7 TN + Material Euro 5

→ **Quereinsteigende herzlich willkommen!**



Erasmus+

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



Ganz gleich zu welchem Anlass, mit einem vhs-Gutschein kommen Sie sicher gut an.

Neugriechisch

Neugriechisch A1

Alexia Martha Symvoulidou

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Griechisch ist eher in seiner antiken, komplexen Form bekannt. In diesem Kurs sehen Sie, wie lebendig, unkompliziert und charmant Neugriechisch ist. Wir lernen, uns auf Griechisch über alle möglichen Alltagsthemen zu unterhalten. Ein wichtiges Element des Kurses ist auch das „Cross-Talk“: Sie können auf Deutsch sprechen und erhalten Antworten auf Griechisch. So nehmen wir den Stress raus und was bleibt ist die Freude am Lernen. Griechisch lernen macht Spaß, aber es ist auch komplex und erfordert Geduld.

Y390

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie Interesse, aber noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen, müssen aber vorher ein wenig Selbststudium betreiben, damit Sie die Grundlagen des Lesens beherrschen.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

Y391

Anfänger mit Vorkenntnissen

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 5

→ Y729

Griechisch für Kinder ab 7 Jahren

siehe Seite 48

→ Y631

Griechisches Tanzwochenende

siehe Seite 41

Türkisch

Y395

Türkisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Melek Demir

Lehrmaterial: *Kolay gelsin!* neu A1 – A2, ab Lekt. 1
 Merhaba! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der türkischen Sprache kennen. Sie üben einfache Redewendungen für Alltagssituationen und erhalten einen Einblick in die türkische Kultur. Ein lebendiger und praxisnaher Einstieg für alle, die neugierig auf die türkische Sprache sind.

10x donnerstags, ab 16.04.26,
19.30 – 21.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2
Euro 95 ab 7 TN + Material Euro 2

→ Y573 – Y575

Aromen der türkischen Küche

siehe Seite 37

Stundenplan Gesundheit & Fitness – Frühjahr/Sommer 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr, vhs-Haus Y471 Gesund bleiben – Bewegung	09.00 Uhr, vhs-Haus Y422 Yoga - Fortgeschrittene	09.00 Uhr, vhs-Haus Y415 Yogastart in den Tag	09.00 Uhr, vhs-Haus Y437 Feldenkrais	08.45 Uhr, vhs-Haus Y434 Power Yoga – mit Rücken
10.00 Uhr, vhs-Haus Y481 RückenFit	09.00 Uhr, vhs-Haus Y492 Pilates	09.00 Uhr, vhs-Haus + Online Y494 Pilates – Geübte	09.00 Uhr, vhs-Haus Y473 Stuhl-Gymnastik	09.00 Uhr, vhs-Haus Y420 Yoga – Anfänger und Geübte
10.15 Uhr, vhs-Haus Y521 Zumba Fitness	10.45 Uhr, vhs-Haus Y421 Yoga – Anfänger und Geübte	10.15 Uhr, vhs-Haus Y472/4721 Sanftes Training für Mobilität	09.00 Uhr, vhs-Haus Y441 Qigong – 18 Harmonische Übungen	09.55 Uhr, vhs-Haus Y507 Step & Tone TK WP
	15.30 Uhr, vhs-Haus Y484/4841 Wirbelsäulen- gymnastik 60+	10.15 Uhr, vhs-Haus Y506 Gehirngerechtes Training	10.00 Uhr, vhs-Haus Y442 Qigong Übende	14.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Qi Gong Lebenspflege
			10.00 Uhr, Outdoor Y530 Nordic Walking	
			10.30 Uhr, vhs-Haus Y438 Feldenkrais	
17.30 Uhr, Luitpoldschule Y513/5131 Hula Hoop TK WP	17.00 Uhr, vhs Haus Y411 Yoga – Anfänger und Geübte	18.00 Uhr, Realschule Y486 Wirbelsäulengymnastik	17.00 Uhr, vhs-Haus Y413 Yoga – Anfänger und Geübte	17.00 Uhr, vhs-Haus Y512/5121 Fitness für Körper und Seele
17.45 Uhr, vhs-Haus Y491 Pilates für den Rücken	17.00 Uhr, vhs-Haus Y514/5141 Balance-Swing Trampolin-Fitness	18.40 Uhr, vhs-Haus Y432 Power Yoga	17.00 Uhr, Ostermünchen Y417 Yoga – Anfänger für Ältere	18.00 Uhr, vhs-Haus Y446 TaiChi – Anfänger und Fortgeschrittene
18.00 Uhr, vhs-Haus Y435 Feldenkrais	17.30 Uhr, Förderschule Y485 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	19.00 Uhr, Realschule Y487 Wirbelsäulengymnastik	17.15 Uhr, vhs-Haus Y495 Controlbalance-Pilates	18.00/19.30 Uhr, vhs-Haus Y407/Y408 Klangoase
18.00 Uhr, Förderschule Y431 Power Yoga TK WP	17.30 Uhr, Luitpoldschule Y503/5031 Zumba® Toning TK WP	19.30 Uhr, Luitpoldschule Y508 Bodystyling TK WP	18.00 Uhr, vhs-Haus Y433 Power Yoga	Sonntag
18.45 Uhr, vhs-Haus Y419 Yoga Anfänger und Geübte	17.30 Uhr, Luitpoldschule Y503/5031 Zumba® Toning TK WP	19.30 Uhr, Ostermünchen Y523/5231 Zumba® Fitness TK WP	18.00 Uhr, St. Georg-Schule Y509 Bodyforming TK WP	18.00 Uhr, vhs-Haus Y425/4251 Yin Yoga
19.00 Uhr, Förderschule Y426/4261 Sanftes Yoga & Tanz	17.45 Uhr, vhs-Haus Y404 Achtsamkeit im Alltag	20.00 Uhr, vhs-Haus Y416 Yoga – Anfänger und Geübte TK WP	18.30 Uhr, Ostermünchen Y418 Yoga – Geübte	13.00 Uhr, vhs-Haus Einzeltermine Massagekurse
19.00 Uhr, St. Georg-Schule Y501 Ganzkörpertfit mit Boxelementen TK WP	18.00 Uhr, Ostermünchen Y493 Pilates – 60plus		18.45 Uhr, vhs-Haus Y516/5161 Trampolin-Fitness	15.03.26: Workshops Feldenkrais
19.00 Uhr, St. Georg-Schule Y505 Gehirngerechtes Training	18.20 Uhr, vhs-Haus Y502/5021 Barre-Workout (Balett-Fitness)		18.45 Uhr, vhs-Haus Y414 Yoga – Anfänger und Geübte	21.06. + 12.07.26: SUP-Yoga
19.00 Uhr, St. Georg-Schule Y144 Selbstverteidigung für Frauen	18.30 Uhr, Luitpoldschule Y524/5241 Zumba® Gold TK WP		19.00 Uhr, Realschule Y475/4751 Beckenboden, Bauch, Rücken TK WP	
19.15 Uhr, Realschule Y483 Wirbelsäulen- gymnastik TK WP	18.45 Uhr, vhs Haus Y412 Yoga – Anfänger und Geübte		19.05 Uhr, vhs-Haus Y406 Klangschalen	
19.15 Uhr, vhs-Haus Y515/5151 Trampolin- Fitness	19.15 Uhr, Realschule Y522/5221 Zumba® Fitness TK WP		20.00 Uhr, TH Realschule Y511/5111 Full Body Workout TK WP	
19.30 Uhr, vhs-Haus Y436 Feldenkrais	19.30 Uhr, Ostermünchen Y424/4241 Yin Yoga & Stressbewältigung			
20.15 Uhr, Förderschule Y423 Yin Yoga	19.30 Uhr, vhs-Haus Y504 Fit in den Sommer			
	19.45 Uhr, vhs-Haus Y474 In Balance – Bauch- Beine-Po			

Besuch der Kurse auch ohne Anmeldung möglich:

TK mit Tageskarte (in der vhs-Geschäftsstelle oder über die Homepage erhältlich)
Einzelkarte Euro 8, Zehnerbogen Euro 75

WP mit EGYM Wellpass einchecken über App

Allgemeines zu Gesundheit & Fitness

Bitte beachten Sie:

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.
- Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt stets in eigener Verantwortung!
- Online- und Hybrid-Kurse über Zoom: Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.

Tageskarte **TK** – EGYM Wellpass **WP**

In den gekennzeichneten Kursen können Sie ohne vorherige Anmeldung flexibel an einzelnen Kurstagen teilnehmen.

Die Tageskarte(n) können Sie in unserer vhs-Geschäftsstelle in Bad Aibling oder über unsere Homepage kaufen (Einzelkarte Euro 8, Zehnerbogen Euro 75).

Wellpass-Teilnehmende checken ganz einfach mit ihrer Wellpass-App über den QR-Code ein, den die Kursleitung bereithält.



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

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

Waldbaden im Mangfalltal – leichtes Wandern mit Achtsamkeit

Brigitte Petzinger

Möchten Sie Waldbaden (die Japaner nennen das „Shinrin Yoku“) in einem heimischen Wald kennenlernen? Sie erleben den Wald mit allen Sinnen, genießen die wohltuende Waldatmosphäre und die gesunde Waldluft, das achtsame Schlendern, die Düfte und Aussichten, die sanften Bewegungen. Sie erfahren, warum der Wald heilsame Kräfte birgt und welche Wirkung die Waldatmosphäre auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden haben kann. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit ganz einfach in den Alltag integriert werden. Wohltuende Effekte, die wir vor der Haustür haben und ganz neu zu schätzen lernen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 14

Y401 – Sonntag, 12.04.26, 13.00 – 15.00 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 25.03.26

Y402 – Freitag, 08.05.26, 16.00 – 18.00 Uhr

Y403 – Samstag, 04.07.26, 18.00 – 20.00 Uhr

Y404

Achtsamkeit im Alltag

Klaus-Peter Brenner

Achtsamkeit ist eine Strategie, die helfen kann, Stress abzubauen, Glücksmomente zu erleben und das eigene Leben insgesamt leichter zu gestalten. Um dieses Ziel zu erreichen, werden wir uns mit verschiedenen Techniken wie Körperarbeit, Entspannung, Atemkonzentration und Meditation beschäftigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Matte.

10x dienstags, ab 03.03.26, 17.45 – 19.15 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 90

Y406

Klangschalen – sanfte Bewegungen, Dehnübungen und Meditation

Helene Rennings

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

Bitte mitbringen: warme Socken, großes Handtuch.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.05 – 20.05 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 70 + Material Euro 12

Klang-Oase – Insel der Entspannung

Christa Schäffer

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, in der Sie sich innerhalb kurzer Zeit deutlich spürbar erholen können. Genießen Sie wie die Klänge verschiedener Klanginstrumente (Klangschalen, Monochord, Flöte, Koshi, Gong etc.) zu tiefer Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verhelfen können.

Die meditativen Klänge berühren die Seele, es können Blockaden und Spannungen gelöst sowie negativer Stress abgebaut werden und sich ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl einstellen. So können Sie für Ihren Alltag Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Decke, Matte.

vhs-Haus, Vortragsraum

jeweils Euro 44 + Material Euro 8

Y407

5x freitags, 06.03., 13.03., 20.03., 17.04. und 24.04.26, 18.00 – 19.15 Uhr

Y408

5x freitags, 06.03., 13.03., 20.03., 17.04. und 24.04.26, 19.30 – 20.45 Uhr

Y409

Lachen erwünscht – entdecken Sie die Power von Lachyoga

Ute Liebhard

Haben Sie Lust, sich freier, entspannter und einfach glücklicher zu fühlen? Dann probieren Sie Lachyoga aus! Es klingt ungewöhnlich – aber Lachen, auch ohne äußeren Anlass, aktiviert das Glückshormon-System. Das stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern hilft Ihnen auch, positiver in den Tag zu starten und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Freitag, 24.04.26, 18.15 – 21.15 Uhr,

vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 21



Therme Bad Aibling / Lindenstraße 32 / 83043 Bad Aibling / 08061 90 66 200 / www.therme-bad-aibling.de

Yoga

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit. Yoga fördert Ihr Körperbewusstsein, Ihr Konzentrationsvermögen, verhilft Ihnen zu emotionaler Ausgeglichenheit und zu einer positiven Lebenseinstellung. Durch sanfte, präzise Körperübungen trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Stabilität. Verspannungen und Stress bauen Sie ab. Die Atemübungen tragen dazu bei, Ihren Stoffwechsel, Kreislauf und Energiehaushalt zu harmonisieren. Die Entspannungstechniken stärken Ihr Immunsystem und helfen Ihnen, Ihre Kraftquelle zu finden. Yoga wurde 2016 in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Kissen, Decke, Matte.

mit Sabrina Doden

Y411 – Anfänger und Geübte

15x dienstags, ab 24.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 135

Y412 – Anfänger und Geübte

15x dienstags, ab 24.02.26, 18.45 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 135

Y413 – Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 26.02.26, 17.00 – 18.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 117

Y414 – Anfänger und Geübte

13x donnerstags, ab 26.02.26, 18.45 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 117

mit Selina Klemm

Y415

Yogastart in den Tag – Anfänger und Geübte

15x mittwochs, ab 25.02.26, 08.45 – 10.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 113

Y416 – Anfänger und Geübte TK WP

15x mittwochs, ab 25.02.26, 20.00 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 113

mit Melanie Rössler

Y417 – Anfänger und ältere Menschen

Bitte zusätzlich mitbringen: (Meditations-)Kissen.
max. 10 Teilnehmende
17x mittwochs, ab 25.02.26, 16.30 – 18.00 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 179

Y418 – Geübte

Bitte zusätzlich mitbringen: (Meditations-)Kissen.
max. 12 Teilnehmende
17x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 153

mit Christiane Sasse

Y419 – Anfänger und Geübte

12x montags, ab 02.03.26, 18.45 – 20.15 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 108

Y420 – Anfänger und Geübte

9x freitags, ab 06.03.26, 09.00 – 10.15 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 68

mit Renate Stekly

Y421 – Anfänger und Geübte

15x dienstags, ab 24.02.26, 10.45 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 113

Y422 – Fortgeschrittene

15x dienstags, ab 24.02.26, 09.00 – 10.30 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 135

Yin Yoga

Selina Klemm

Im Yin Yoga darf der Körper zur Ruhe kommen und tief entspannen. Die Positionen werden 3 bis 7 Minuten lang gehalten und wirken dabei gezielt auf das Bindegewebe und die Faszien – sie fördern Geschmeidigkeit und Beweglichkeit. Durch das bewusste Verweilen in den Haltungen entsteht Raum für Achtsamkeit und ein intensives Spüren des eigenen Körpers. Der Blick richtet sich nach innen, der Alltag darf draußen bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke, Kissen, Matte, falls vorhanden Yogabolster.

Y423 – Entspannung zum Wochenanfang

15x montags, ab 23.02.26, 20.15 – 21.45 Uhr,
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 135

Y424 – Stressbewältigung

5x dienstags, ab 24.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 45

Y4241 – Stressbewältigung

10x dienstags, ab 14.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle
Euro 90

Y425 – Entspannung am Sonntagabend

5x sonntags, 01.03., 15.03., 22.03., 26.04.
und 10.05.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 45

Y4251 – Entspannung am Sonntagabend

5x sonntags, 14.06., 21.06., 05.07., 12.07.
und 19.07.26, 18.00 – 19.30 Uhr,
vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 45

Sanftes Yoga & Tanz



Selina Klemm

Dieser Kurs kombiniert sanfte Yogaübungen mit Elementen aus freiem Tanz. Durch Schütteln, Federn und fließende Bewegungen werden Spannungen gelöst, die Muskulatur aktiviert und die Körperwahrnehmung gestärkt. Sanftes Yoga lässt den Körper zur Ruhe kommen, während das freie Tanzen Leichtigkeit, Freude und Ausdruckskraft weckt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke, Matte.

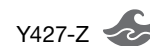
Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle

Y426

5x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 30

Y4261

12x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 72



Y427-Z Online: Yoga – Sommer-Special

Christiane Sasse

Yoga ist ein altes Übungssystem, das Körperbewusstsein, Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit fördert. Durch Körper- und Atemtechniken wird Kraft, Stabilität und Elastizität aufgebaut, was zu innerer Stärke und einem klaren, konzentrierten Geist führt. Sie haben die Möglichkeit, die Vorteile einer regelmäßigen Praxis über einen längeren Zeitraum zu erfahren. Die Aufzeichnung wird sofort verschickt, sodass Sie die Übungen flexibel in Ihre Ferienzeit integrieren können. Ein Handout mit einer Zusammenfassung von Übungen und Techniken wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Matte.

13x, täglich, 01.08. – 13.08.26, 07.45 – 08.30 Uhr,
Online über Zoom

Euro 129

SUP-Yoga

Stefanie Hermannsdörfer

Voraussetzung: sichere Schwimmkenntnisse, Grundkenntnisse im Yoga.

Egal, ob Sie mit dem SUP (Stand Up Paddle Board) schon vertraut sind oder es ausprobieren wollen – SUP-Yoga eignet sich für jeden. Yoga in der Natur und auf dem Wasser vereint die innere und äußere Welt auf eine wunderbare Art. In Verbindung mit dem Element Wasser, tauchen Sie noch tiefer in einen ganz besonderen Zustand der Entspannung. Balance, Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung der Tiefen- und Beckenbodenmuskulatur werden dabei auf dem SUP noch intensiver durch die Bewegungen des Wassers und den instabilen Untergrund trainiert und in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: temperaturangepasste Kleidung, Wechselkleidung, Badeschuhe, Mückenschutz, SUP.
Hochstrasser See, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 31

Y428 – Sonntag, 21.06.26, 08.30 – ca. 10.30 Uhr

Y429 – Sonntag, 12.07.26, 08.30 – ca. 10.30 Uhr

Power Yoga – Schwerpunkt Rücken

Mirjam Lang

Voraussetzung: Yoga-Kenntnisse

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

Y431 **TK WP**

8x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr, Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle
Euro 48

Y432

10x mittwochs, ab 25.02.26, 18.40 – 19.40 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 60

Y433

4x donnerstags, ab 07.05.26, 18.00 – 19.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 24

Y434

12x freitags, ab 27.02.26, 08.45 – 09.45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 72

Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

In ruhiger Atmosphäre führen Sie sanfte Bewegungsabläufe aus und erkunden sich und Ihren Körper. Dabei geht es um das Zusammenspiel aller Körperbereiche. Sie lernen, unnötige Anspannung zu lösen und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. Alltägliche Bewegungen werden müheloser und schmerzfreier, die Koordination verbessert sich und hinderliche Muster werden aufgelöst. Die Kurse sind für alle geeignet, unabhängig von Alter und Kondition. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Matte.

Y435 – Hannelore Kronen

11x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 83

Y436 – Hannelore Kronen

11x montags, ab 23.02.26, 19.30 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 83

Y437 – Hannelore Kronen

10x donnerstags, ab 26.02.26, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 75

Y438 – Hannelore Kronen

10x donnerstags, ab 26.02.26, 10.30 – 11.45 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 75

Y439 – Workshop „Neue Lebendigkeit für Ihren Rücken“

Claudia Helbig

Sonntag, 15.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 22

Y440 – Workshop „Eine gesunde Statik beginnt von unten – Füße und Beine im Fokus“

Claudia Helbig

Sonntag, 15.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum
Euro 22

Y441

Qigong – 18 Harmonische Übungen

Eugen Schneider

Dieses Übungsset – auch „TaiChi Qigong-Shibashi“ genannt – ist eine leicht zu erlernende Übungsreihe, die neben Bewegung auch Atemtechniken umfasst. Sie dient zur Wahrnehmung und Lockerung des Körpers. Die Übungen fließen ohne Stopp in einer Sequenz. Der Qi-Fluss soll harmonisiert werden. Körper, Geist und Herz werden entspannt und beruhigt. Frische Energie dem Körper zugeleitet und Altes und Verbrauchtes abgegeben.

Für Teilnehmende jeden Alters geeignet – mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

8x donnerstags, ab 05.03.26, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 48

Y442

Qigong Übende

Eugen Schneider

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Qigong, Yoga o. ä. Qigong ist eine Bewegungsform aus stillen, leicht erlernbaren und sehr langsam ausgeführten Übungen. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt. Sie sind fließend, fördern die Koordination und geben Sicherheit beim Ausführen täglicher Aktivitäten. Übungen aus dem Qigong können die Muskeln geschmeidig machen und Verspannungen lindern, die inneren Organe werden massiert und der Herzschlag kann sich beruhigen. Wir üben durchgängig, moderiert oder frei in der Ausführung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

8x donnerstags, ab 05.03.26, 10.00 – 11.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 48

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

Dozent:in für Feldenkrais

Qigong-Lebenspflege

Eugen Schneider

Schon der „Klassiker des Gelben Kaisers“, ein altes Standardwerk, betont, dass der Mensch, um gesund zu bleiben, stets nach den Gesetzmäßigkeiten der Natur leben sollte. Wir lernen Übungen im Stehen und im Sitzen kennen, die jeweils an die Jahreszeit angepasst sind. Alle Übungen können uns zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit verhelfen und sind ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter machbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk.

vhs-Haus, Gesundheitsraum
jeweils Euro 18

Y443 – Frühjah

Freitag, 13.03.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Y444 – Frühsommer

Freitag, 08.05.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Y445 – Hochsommer

Freitag, 10.07.26, 14.00 – 16.30 Uhr

Y446

TaiChi (Taijiquan) – Anfänger und Wiedereinsteiger

Eugen Schneider

Entdecke die Kraft der inneren Ruhe! In unserem TaiChi-Kurs erlernen Sie fließende Bewegungsabfolgen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die sanften, meditativen Übungen fördern deine Konzentration, stärken die Muskulatur, verbessern die Körperhaltung und helfen, Stress abzubauen. TaiChi stammt aus der traditionellen chinesischen Bewegungskunst und wird heute weltweit als ganzheitliches Training für Gesundheit, Entspannung und Achtsamkeit geschätzt. Kursinhalte sind Einführung in die Prinzipien des TaiChi, Erlernen einfacher Bewegungsabfolgen (Yang-Stil), Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannung und Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Hallenschuhe.

8x freitags, ab 27.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 72



Privatpraxis für Heilpraktik und Physiotherapie
Bad Aibling, Rennbahnstraße 2

Andrea Köstler-Posch

Mein komplexes Therapieangebot:

- Viscerale Osteopathie (Behandlung aller Bauch-, Becken- und Brustorgane, Schädel)
- Physiotherapie mit Manueller Therapie (auch Dorntherapie und Kinesio-Taping)
- Akupunktur und TCM (für Immunsystem, Schmerztherapie, Emotionsausgleich)
- Darm-Funktionsanalyse (bei Verdauungsproblemen, Blähungen, Sodbrennen,...)
- THE CHANGE® (Lösen ursächlichster Stress-Speicherungen- Leben kann leicht sein ☺)

Terminvereinbarungen: 0171 7369530 oder andrea.koestler.hp@gmail.com
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage: hpundphysio-andreakoestler.de

Massagen für Paare, Freundinnen und Freunde

Peter Fabian

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. Nach einer kurzen Einleitung in die jeweilige Massage massieren Sie sich unter Anleitung gegenseitig.

Unter folgenden Umständen sind Massagen nicht geeignet: fieberhafte Erkrankungen, Infektionskrankheiten, Risikoschwangerschaften, Tumore, schwerwiegende Verletzungen der Wirbelsäule, offenen Wunden und kürzlich zurückliegenden Operationen ohne entsprechende Regenerationszeit, schwere Herzschwäche.

Massageliegen werden vom Dozenten bereitgestellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterwäsche, die ölig werden darf, großes und kleines Handtuch, altes Bettlaken (da mit Öl gearbeitet wird), Laken zum Abdecken, Massageöl (kann auch beim Dozenten zum Selbstkostenpreis erworben werden), Getränk.

Anmeldung bitte paarweise

vhs-Haus, Entspannungsraum

jeweils Euro 30 pro Person

Y451

Paarmassage Aroma – für Zwei

Bei dieser Massage geht es um Wohlfühlen, fallen lassen und die Hände seines Partners am Körper fühlen und genießen. Eine entspannende und ausgleichende Massage. Eine Auswahl an verschiedenen, hochwertigen Essenzen stellt der Dozent kostenlos zur Verfügung. Gemischt wird nach persönlichem Geschmack mit dem eigenen Massageöl. Die Massage selbst ist fließend, ruhig und wohltuend. Die Aromaenergiemassage ist gefühlvoll, entspannend und bezieht auch den Geist mit ein.

Sonntag, 01.03.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Y452

Entgiftungsmassage im Frühling – für Zwei

Die Massage ist eine Anwendung aus dem Wellnessbereich und basiert auf den Erkenntnissen der tibetischen und russischen Volksheilkunde. Durch die leicht zu erlernenden Grifftechniken wird ein Reiz am Rücken ausgelöst, wodurch ausleitende Prozesse aktiviert werden können. Unterstützt wird dies durch den Einsatz von einer kleinen Menge Honig am Rücken, der nach dem Einsatz mit warmem Wasser und Tüchern (werden von Dozenten gestellt) wieder entfernt wird. Dieser beinhalten eine Vielzahl von Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen, die bei der Entgiftung des Organismus helfen können. Die Nachmassage erfolgt mit Massageöl. Entspannung und Wohlbe-finden treten ein. Der perfekte Start in den Frühling.

Sonntag, 15.03.26, 13.00 – 16.30 Uhr

Gymnastik

Tageskarte **TK** und EGYM Wellpass **WP**

Informationen siehe Seite 27

Y471

Gesund bleiben – mit Spaß an der Bewegung, 60plus

Andrea Barth-März

Sie haben Spaß an der Bewegung, wollen Ihr Körpergefühl verbessern und Ihren Alltag ohne körperliche Probleme meistern? Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit einem bunten Mix aus sanften und gezielten Übungen genau das Richtige. Inhalte: Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, verschiedene Spiele, Entspannungstechniken, Osteoporose-Prävention.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Matte.

11x montags, ab 23.02.26, 08.30 – 09.45 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 83

Sanftes Training für Mobilität



Heidi Zuschke

Mit gezielten Mobilisations- und Dehnübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Sanfte Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, Fehlhaltungen vorzubeugen und die Gelenke geschmeidig zu halten.

Für alle geeignet, die ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Matte.

vhs-Haus, Entspannungsraum

Y472

3x mittwochs, ab 25.02.26, 10.15 – 11.15 Uhr

Euro 18

Y4721

12x mittwochs, ab 18.03.26, 10.15 – 11.15 Uhr

Euro 72

Y473

Stuhl-Gymnastik für ältere Menschen

Christine Werbinek

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 09.00 – 10.00 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 90

Y474

In Balance – Bauch-Beine-Po mal anders!

Christiane Sasse

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

Bitte mitbringen: Socken, Handtuch, Matte, Getränk.

12x dienstags, ab 03.03.26, 19.45 – 20.45 Uhr,

vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 72

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch – soft

Cornelia Strauß

„Wer sich nicht bewegt, verklebt!“ (Robert Schlei-p) Durch das gezielte Training von Beckenboden, Faszien und Rücken wird unser Bindegewebe wieder flexibel, flüssigkeitsdurchtränkt und entwickelt eine hohe Spannkraft. Die Kursinhalte umfassen Mobilisation, Körperwahrnehmung, Dehnen, Katalpulteffekte, Anregung des Stoffwechsels sowie Entspannung und Regeneration.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Faszienrolle, Matte, Getränk.

Realschule, Turnhalle

Y475 **TK WP**

5x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Euro 30

Y4751 **TK WP**

9x donnerstags, ab 16.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Euro 54

BAD AIBLINGER MOORKISSEN

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

Moorkissen · Moorbad · Moorsalbe · Heilmoor

Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining

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

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

Y481

RückenFit – Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule

Andrea Barth-März

11x montags, ab 23.02.26, 10.00 – 11.15 Uhr, vhs-Haus, Vortragsraum

Euro 83

Y483 **TK WP**

Wirbelsäulengymnastik

Christine Werbinek

15x montags, ab 23.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr, Realschule, Turnhalle

Euro 90

Y484

Sanfte Wirbelsäulengymnastik – 60plus

Martine Dawid

7x dienstags, ab 24.03.26, 15.30 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 49

Y485

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Stefanie Schreiber

15x dienstags, ab 24.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr, Förderschule, Krankenhausstraße, Turnhalle

Euro 90

Y486

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

11x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr, Realschule, Turnhalle

Euro 66

Y487

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Andrea Barth-März

11x mittwochs, ab 25.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr, Realschule, Turnhalle

Euro 66

Pilates

Mit Pilates stimulieren Sie sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln, kräftigen die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskulatur. Pilates trainiert Ihren Körper ganzheitlich, stimuliert die Faszien und wirkt sich somit positiv auf das Bindegewebe aus. Verbessern Sie dadurch Ihre Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung und schulen Sie die Atmung.

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

Y491

Pilates für den Rücken

Christiane Sasse

12x montags, ab 02.03.26, 17.45 – 18.45 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 72

Y492

Pilates

Christiane Sasse

12x dienstags, ab 03.03.26, 09.00 – 10.15 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 90

Y493

Pilates – 60plus

Christina Gerg

10x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.15 Uhr, Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule, Gymnastikhalle

Euro 75

Y494

Pilates – Geübte

Marion Krattenmacher

10x mittwochs, ab 25.02.26, 09.00 – 10.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 60



Y495

Controlbalance-Pilates

Helene Rennings

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

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

15x donnerstags, ab 26.02.26, 17.15 – 18.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 113

SEELENSTÄRKER

ganzheitliche Begleitung von Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt & die Zeit danach für Mama, Baby, die Familie

Osteopathie-
Naturheilkunde-
Energiemedizin-
Beratung

www.mediale-osteopathie.de



BlütenKraft Kombinationen & AromaKraft Öl-mischungen

in Verbindung mit heiliger Geometrie & positiven Affirmationen

Beratung- Training/ Mentoring- Events

www.kate-kolbe.de

Katja Kolbe-Rockensüß

Rosenheimer Str. 41 a = 83043 Bad Aibling Telefon 08061 9387736





Laufbandanalyse – Laufschuhberatung „am laufenden Band“

www.zoss-sport.de

Schmiedgasse 2 - 83043 Bad Aibling
Telefon 08061 491321

Öffnungszeiten:

donnerstags 14.00 - 18.00 Uhr
freitags 9.00 - 12.30 und 14.00 - 18.00 Uhr
samstags 9.00 - 13.00 Uhr



Verkauf & Vermietung

Seit über **5 Jahrzehnten** sind wir für unsere Kunden da und begleiten Sie beim:

- **Verkauf** von Eigentumswohnungen, Häusern und Grundstücken
- **Vermietung** von Wohnungen und Häusern jeder Art und Größe

**Erfahrung schafft Vertrauen
und gute Ergebnisse.**



Wir suchen

in Bad Aibling, Umgebung, sowie im Großraum Rosenheim für unsere solventen Kaufinteressenten:

- Häuser jeder Art
- Grundstücke für Wohnbebauung, auch für Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen jeder Art und Größe
- Mietobjekte zur Wohnnutzung



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne! Objektiv, zuverlässig und diskret!

Reitberger Immobilien GmbH
Bahnhofstraße 18 · 83043 Bad Aibling
Tel.: 08061 – 40 31 · Fax: 08061– 40 68

info@reitberger-immo.de
www.reitberger-immo.de

REITBERGER Immobilien Bad Aibling
Ihr Partner seit 1967



Unsere Immobilienangebote finden Sie unter » www.reitberger-immo.de

Fitness

Tageskarte **TK** und EGYM Wellpass **WP**

Informationen siehe Seite 27

Y501 **TK** **WP****Ganzkörperfitness mit Boxelementen***Ivonne Doriath*

Ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht vereint. Die Integration von Boxelementen bietet sowohl ein intensives Workout als auch eine Möglichkeit zur Stressbewältigung.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk.

16x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr, St. Georg-Schule, Turnhalle 2
Euro 96

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

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

Bitte mitbringen: Stoppersocken, kleines Handtuch, Matte.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y502

5x dienstags, ab 24.02.26, 18.20 – 19.20 Uhr
Euro 30

Y5021

13x dienstags, ab 14.04.26, 18.20 – 19.20 Uhr
Euro 78

Zumba® Toning*Micha Kampmiller*

Zumba® Toning ist ein Fitness-Training mit speziellen Hanteln, sogenannten „Toning-Sticks“. Zu Latino-Rhythmen trainieren und stärken wir gezielt Muskelgruppen an z. B. Arme, Rumpf und Unterkörper. Wir formen unseren Körper und verbessern unsere Kondition und dennoch bleibt auch bei diesem Format die Partystimmung erhalten.

Die Original Zumba®-Toning-Sticks werden von der Kursleiterin gebührenfrei zur Verfügung gestellt und können auch im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Luitpoldschule, Turnhalle

Y503 **TK** **WP**

4x dienstags, ab 03.03.26, 17.30 – 18.15 Uhr
Euro 18

Y5031 **TK** **WP**

14x dienstags, ab 14.04.26, 17.30 – 18.15 Uhr
Euro 63

Y504

Fit in den Sommer! Rundum-Fitness – Präventionstraining*Marion Krattenmacher*

Diese Kursstunde lässt Sie schwitzen, strafft und kräftigt Ihre „besten Seiten“ bei motivierender Musik. Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Bändern, Stepps, Gymnastikbällen oder Minitrampolinen wird das Training abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Theraband, großes Handtuch, Matte.

10x dienstags, ab 24.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 62

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

Unser Gehirn entscheidet in Sekundenschnelle über Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Je sicherer es sich fühlt, desto leistungsfähiger sind wir. Neuro-Athletik-Training stellt das Gehirn und sein Nervensystem in den Mittelpunkt. Es fördert gesunde Augen, ein stabiles Gleichgewicht, eine gute Körperwahrnehmung und so am Ende sichere Bewegungen. Mit gehirngerechtem Training kann die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Schreibzeug.

Y505

6x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 20.15 Uhr, St. Georg-Schule, Turnhalle 1
Euro 45

Y506

10x mittwochs, ab 04.03.26, 10.15 – 11.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 75

Y507 **TK** **WP****Step & Tone***Mirjam Lang*

Im ersten Teil der Stunde trainieren wir mit leichten Choreografien auf dem Step, im Anschluss straffen und kräftigen wir Bauch, Beine und Po.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch.

10x freitags, ab 27.02.26, 09.55 – 10.55 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 60

Y508 **TK** **WP****Bodystyling***Sandra Wilhelm*

Ein flacher Bauch, knackige Po- und feste Bauchmuskeln, straffe Arme und Beine, ein kräftiger Rücken: Bodystyling trainiert effektiv den ganzen Körper. Durch Bodystyling verbessern Sie Ihre Figur, fördern die Fettverbrennung und stärken die Ausdauer der Muskeln. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden dazu öfter wiederholt. Abgerundet wird das Training durch gezielte Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Theraband, Matte, Getränk.

16x mittwochs, ab 25.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle
Euro 96

Y509 **TK** **WP****Bodyforming***Tanja Handtke*

Formen Sie Ihren Körper mit einer dynamischen Mischung aus Kraft-, Dehn- und Ausdauerübungen. Bei fetziger Musik werden gezielt Bauch, Beine, Po und Rücken gestärkt und die Dehnfähigkeit und Flexibilität des gesamten Körpers gesteigert. Ein abwechslungsreiches Training inklusive Spaß und Motivation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Matte.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 - 19.00 Uhr, St. Georg-Schule, Turnhalle 1
Euro 60

Full Body Workout*Cornelia Strauß*

Das ultimative Nachbrenn-Workout für maximale Wirkung. Durch das gezielte Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht sich im Nachgang unser Sauerstoffverbrauch und unsere Stoffwechselaktivität bleibt auch in der Ruhephase danach erhöht. Das bringt nicht nur Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sondern auch jede Menge Energie. Mit Power Moves wollen wir richtig fit werden und bleiben. Ob nun Hanteln oder Kettlebell – alles kommt zum Einsatz. Spaß und Schwitzen sind garantiert.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, 1-kg-Hanteln, Matte, Getränk.

Y511 **TK** **WP**

5x donnerstags, ab 26.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr, Realschule, Turnhalle
Euro 30

Y5111 **TK** **WP**

5x donnerstags, ab 16.04.26, 20.00 – 21.00 Uhr, Realschule, Turnhalle
Euro 30

Y5112 **TK** **WP****Full Body Workout – Sommer: Outdoor-Special**

Bitte zusätzlich mitbringen: Turnschuhe, Jacke.

7x donnerstags, ab 11.06.26, 20.15 – 21.15 Uhr, Parkhaus Therme, Bad Aibling
Euro 42

Y512

Fitness für Körper und Seele *Ingrid Müller*

In dieser abwechslungsreichen Stunde kräftigen wir unsere Muskulatur durch leichtes Krafttraining. Mit Faszienübungen dehnen, strecken und lockern wir unseren Körper, um ihn geschmeidig und schmerzfrei zu halten. Wir starten die Stunde mit einer einfachen, kurzen Tanz-Choreografie als Mini-Workout für das Gehirn. Mit einer kurzen Atem- und Entspannungseinheit beenden wir die Stunde und starten entspannt ins Wochenende.

Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Matte.
10x freitags, ab 27.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum
Euro 70

Hula Hoop – richtig in Schwung!

Andrea Eder

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

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

Luitpoldschule, Turnhalle

Y513 **TK WP**

5x montags, ab 23.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr
Euro 33

Y5131 **TK WP**

12x montags, ab 13.04.26, 17.30 – 18.30 Uhr
Euro 78

TK = TAGESKARTE

WP = EGYM WELLPASS



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

X528

Zumba®-Spezial: 3 Trainerinnen & 1 Beat!

Julia Broot, Anja Gunnesch und Micha Kampmiller

Lassen Sie sich von unseren Trainerinnen und den heißen Rhythmen mitreißen! Wir werden uns so richtig austoben! Einzige Voraussetzung: Spaß und Freude an Musik und Bewegung!

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

Freitag, 06.02.26, 19.15 – 20.45 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 12



Balance Swing™ – Fitness auf dem Minitrampolin

Sandra Wilhelm

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

Bitte mitbringen: Socken, großes Handtuch, Getränk.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y514

5x dienstags, ab 24.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Euro 35

Y5141

10x dienstags, ab 14.04.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Euro 70

Trampolin-Fitness

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

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

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y515 – Alice Maier

11x montags, ab 23.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 77

Y5151 – Tanja Handtke

6x montags, ab 08.06.26, 19.15 – 20.15 Uhr
Euro 42

Y516 – Alice Maier

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 70

Y5161 – Tanja Handtke

6x donnerstags, ab 11.06.26, 18.45 – 19.45 Uhr
Euro 42

Zumba® Fitness – Tanz-Workout mit Spaßfaktor

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Fitness, Ausdauertraining und lateinamerikanische Tänze (ohne komplizierte Choreografien) vereinen sich hier auf ideale Weise. Der Spaß ist dabei wichtiger als genaue Schrittfolgen. Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Es ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme, leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk.

Y521 – Julia Broot

15x montags, ab 02.03.26, 10.15 – 11.15 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 90

Y522 – Anja Gunnesch **TK WP**

15x dienstags, ab 24.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
Realschule, Turnhalle

Euro 90

Y523 – Micha Kampmiller **TK WP**

5x mittwochs, ab 25.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle

Euro 30

Y5231 – Micha Kampmiller **TK WP**

14x mittwochs, ab 15.04.26, 19.30 – 20.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle

Euro 84

Zumba® Gold

Micha Kampmiller

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Ein Fitnessprogramm, welches speziell für Sporteinsteiger, Menschen mit Übergewicht, Rücken- oder Gelenksproblemen und aktive ältere Erwachsene entwickelt wurde (keine Sprünge oder Drehungen). Ein fetziger Mix aus Latino-Musik und bekannten Pop-Songs sorgt für absoluten Spaß und ausgelassene Stimmung in der Kursstunde und nebenbei auch für eine Verbesserung der Kondition, der Flexibilität und des Gleichgewichts.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Luitpoldschule, Turnhalle

Y524 **TK WP**

4x dienstags, ab 03.03.26, 18.30 – 19.30 Uhr,
Euro 24

Y5241 **TK WP**

14x dienstags, ab 14.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Euro 84

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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

Outdoor-Training

Schneeschuhwanderungen

Sylvia Klimesch

Gemütlich wandern wir auf lawinsicheren Pfaden im Voralpenland. Die Tourenziele werden kurzfristig je nach Schneelage ausgesucht.

Bitte mitbringen: Bergbekleidung (Anorak, Handschuhe, Mütze, winterfeste Bergschuhe), evtl. Wechselkleidung, warmes Getränk, kleine Brotzeit, Tagesrucksack; falls vorhanden: Schneeschuhe, Gamaschen, Bergstöcke.

Bei Bedarf kann die benötigte Ausrüstung gegen Gebühr (Schneeschuhe: Euro 8, Bergstöcke: Euro 2) bei der Dozentin ausgeliehen werden.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
jeweils Euro 32

Schnupperer (max. 200 Höhenmeter)

X532 – Samstag, 31.01.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Anfänger (max. 400 Höhenmeter)

X535 – Sonntag, 01.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

X536 – Sonntag, 15.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Vollmond-Schneeschuhwanderung

mit Einkehr (max. 400 Höhenmeter)

Bitte zusätzlich mitbringen: Stirnlampe.

X537 – Samstag, 31.01.26, 15.00 – ca. 20.00 Uhr

Schneeschuhwandern für Ambitionierte

(max. 800 Höhenmeter)

X540 – Samstag, 14.02.26, 08.30 – ca. 13.30 Uhr

Y530

Nordic Walking für routinierte Walker

Martine Dawid

In einer kleinen Gruppe erlernen Sie das für Hüft- und Kniegelenke schonende Gehen mit Nordic-Walking-Stöcken. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Funktionsgymnastische Übungen (Dehnung, Kräftigung) runden jede Übungseinheit ab. Nordic Walking macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Lauf-/Walkingschuhe, Nordic-Walking-Stöcke.

Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

9x donnerstags, ab 02.04.26, 10.00 – 11.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Harthausen
Euro 41

→ Y5112

**Full Body Workout – Sommer:
Outdoor-Special**

siehe Seite 33

**Golf – ein Sport für Jung und Alt
(Schnupperkurse)**

Max Tschinkel

Sie möchten die Sportart Golf ganz unverbindlich kennenlernen? Erleben Sie Golf in entspannter Atmosphäre und ohne jegliche Vorkenntnisse. Im professionell betreuten Schnupperkurs im Golfclub Schloss Maxrain werden Sie schrittweise an die Grundlagen des Spiels herangeführt. Die Ausrüstung wird gestellt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sportschuhe, Getränk.

Maxrain, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 19

Y531

Sonntag, 03.05.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 27.04.26

Y532

Sonntag, 21.06.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 15.06.26

Y533

Sonntag, 19.07.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 13.07.26



Gehölze und Stauden

- Obst- und Ziergehölze
- Beeren- und Blütensträucher
- Rosen und Bienenpflanzen u.v.a.m.

Kräuter und Heilpflanzen

- Heil- und Gewürzkräuter
- Wildkräuter und Teepflanzen
- Minzen in verschiedensten Sorten u.v.a.m.

EM-Produkte

Seit 2022
• Baumlehrpfad •

Leistungen

- Gartenplanung und -gestaltung
- Gartenneuanlage
- Gartenpflege

Online-Kräuterversand

www.evi-gampl.de

Workshops – Kurse - Vorträge

Gärtnerei Evi Gampl – Zellerweg 4
83043 Bad Aibling

Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

office@evi-gampl.de Tel. 08061/1585



Prävention & medizinische Themen

Y560

Erholbarer schlafen – Workshop

Sophie Keller

Der Workshop richtet sich an Menschen, die mit fachlicher Unterstützung ihre Schlafqualität fundiert und praxisorientiert verbessern möchten. In drei Modulen übertragen Sie wissenschaftliche Grundlagen zum Thema „Schlaf“ Schritt für Schritt auf Ihren eigenen Alltag. Sie betrachten u. a. Schlafumgebung, Tagesrhythmus, Abendrituale und den Umgang mit Grübelgedanken und probieren einfache Entspannungsverfahren direkt im Kurs aus. Sie bekommen Raum für Fragen, Austausch und Rückmeldungen und nehmen konkrete Ideen mit, die Sie zwischen den Terminen ausprobieren und nach und nach fest in Ihren Alltag integrieren können.

Der Workshop stellt eine praktische Ergänzung zum Vortrag vom 27.02.26 (Y002) dar, kann aber ebenso ohne Teilnahme am Vortrag besucht werden.

3x freitags, ab 06.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 48

→ Y002

Schlaf verstehen – ein psychologischer Abend mit praktischen Impulsen für einen erholsamen Schlaf

siehe Seite 8

Online: Was tun bei Tinnitus?

Dr. Jochen Ebenhoch

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“, informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt.

Online über Zoom

jeweils Euro 10

Y561-Z

Montag, 23.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Y562-Z

Montag, 22.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Y563

Resilienz stärken – gelassen und kraftvoll durchs Leben

Ute Liebhard

Kennen Sie das? Manche Menschen bleiben selbst in Krisenzeiten ruhig, klar und handlungsfähig. Was ist ihr Geheimnis? Es ist Resilienz – die innere Stärke, mit der wir Herausforderungen nicht nur überstehen, sondern an ihnen wachsen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen! In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken können. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, persönliche Aha-Momente und alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit, Kraft und innere Balance.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Freitag, 17.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 21 + Material Euro 2

Y564

Tanztherapie – eine ganzheitliche Erfahrung, Unterstützung und Neuorientierung in belastender Alltagssituation

Katrin-Ann Schwarzer

Der Tanz als elementare Ausdrucksform und heilende Kraft ist so alt wie der Mensch und weit älter als seine Sprache. Die Tanztherapie ist eine körper- und tiefenpsychologisch orientierte Methode. Unter Anleitung mit Musik finden Sie zu Ihren natürlichen und entlastenden Bewegungen und erleben ohne Leistungsdruck die Freude an Ihrer individuellen Bewegungsform. Die Wahrnehmung und Achtsamkeit sowie die tiefe Verbindung von Bewegung und Gefühl tragen unterstützend dazu bei, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und sie zum Ausdruck zu bringen. Mit Bewegung zu experimentieren und sie umzugestalten, kann Wege zu neuen Bewältigungsstrategien öffnen, die in die Lebensgestaltung einbezogen werden können. Die Teilnahme ist auch bei körperlichen Einschränkungen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte

Gymnastikschuhe oder Stoppersocken.

10x mittwochs, ab 04.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr,

vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 100

→ Y156

Wilde Naturkosmetik leicht gemacht

siehe Seite 15

→ Y153

Skin-Detox-Abend: bereit für den Sommer

siehe Seite 15

Y565

Frühlingserwachen mit Kräutern – raus aus dem Winterschlaf

Andrea Eder

Entdecken Sie die Kraft der Wildkräuter für einen natürlichen Detox. Wir stellen Bittertropfen und Bitterpulver her, unterstützen den Körper beim Entschlacken und Entgiften und genießen Hallo-Wach-Smoothies, Detox-Essig und Frühlings-Oxymel. Ein praktischer Kurs für mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden im Frühling.

Das Materialgeld umfasst das Verzehrgeld sowie kleine Behältnisse für die fertigen Produkte.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch,

falls vorhanden Mörser bzw. Wiegemesser.

Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

Dienstag, 28.04.26, 19.00 – 23.00 Uhr,

St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Material Euro 23

Y566

Wild & Weiblich – Kraft der Kräuter für Frauen

Andrea Eder

Entdecke natürliche Unterstützung bei PMS und Menstruationsbeschwerden, stelle wohltuende Frauentinkturen, stärkende saure Rinsen für gesundes Haar, feinste Brotaufstriche, Wildkräuter-Essige und Frauen-Oxymel her. Lerne einfache, natürliche Wildkräuter-Kosmetik kennen, die Körper und Seele gut tut. Ein inspirierender Kurs voller weiblicher Kräuterkraft.

Das Materialgeld umfasst das Verzehrgeld sowie kleine Behältnisse für die fertigen Produkte.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch,

falls vorhanden Mörser bzw. Wiegemesser.

Anmelde- und Stornoschluss: 29.06.26

Dienstag, 07.07.26, 19.00 – 23.00 Uhr,

St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 33 + Material Euro 23

Menopause? Klar doch – wir reden darüber!

Fränze Schlüter

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen – klingt nach Chaos? Keine Sorge, wir machen daraus Power! In unserem Workshop treffen Sie auf eine kleine, offene Frauengruppe, quatschen, lachen und tauschen sich aus und nehmen sofort umsetzbare Tipps für Ernährung, Bewegung, Schlaf und pflanzliche Helfer mit. Los geht's locker: Kennenlernen, kurze Entspannung, dann ein praxisnaher Vortrag mit Aha-Momenten und handfesten Tipps. Zum Abschluss gibt es gesundes Essen und Zeit für Austausch, Geschichten und Lacher.

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, Matte.

vhs-Haus, Raum 4

jeweils Euro 26 + Verzehrgeld Euro 7

Y567 – Freitag, 13.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Y568 – Dienstag, 21.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

→ Y165 – Y167

Gehirntraining für den Alltag

siehe Seite 16



GÄRTNER
Werbetechnik

- Schilder
- Beschriftungen
- Lichtreklame
- Digitaldruck
- Fassaden-
- beschriftungen
- Grafik

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

Kochen & Genuss


**X580
Wilde Fermente – altes Wissen,
neuer Geschmack**

Andrea Eder

Vergessen Sie langweilige Gurkengläser – jetzt kommt die neue Generation der Fermentation! Sie lernen, wie aus Gemüse, Salz und Zeit wahre Geschmacksexplosionen entstehen: Salzzitronen, Kimchi & Co. – wild, lebendig, gesund und nachhaltig. Altes Wissen trifft modernen Genuss. Lassen Sie Ihr erstes Ferment reifen und erleben Sie, wie würzig „Bakterienzauber“ schmecken kann! Fermentiergläser sind im Verzehrgeld enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch.
**Dienstag, 03.02.26, 19.00 – 23.00 Uhr,
St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**
Euro 33 + Verzehrgeld Euro 28

**X596
Faschingskrapfen, Striezel und mehr**

Rosa Marx

Süßes Schmalzgebäck ist immer ein Genuss, nicht nur im Fasching oder zu Familienfeiern. Sie erfahren, wie man den Teig richtig herstellt, in „Form bringt“ und dann im Fett ausbäckt. Die Dozentin bäckt Faschingskrapfen, Almringerl, Quarkbällchen und Striezel.
Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.
**Mittwoch, 04.02.26, 19.00 - 21.00 Uhr,
St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**
Euro 19 + Verzehrgeld Euro 6

**X586
Granola & Brotkonfetti – würzig, wild, süß**

Andrea Eder

Entdecken Sie die Kunst der selbstgemachten Granola-Zubereitung! Vergessen Sie langweilige Supermarkt-Mischungen – wir kreieren wild-würzige, originelle Varianten. Ob süß fürs Müsli oder herzhaft als Brotkonfetti, das Ihren Salat aufpeppt und Ihr Käsebrot zum Star macht – hier geht es um Knusprigkeit, Geschmack und Kreativität. Sie rösten, mischen und würzen verschiedene Zutaten und entdecken ausgefallene Kombinationen für neue Geschmackserlebnisse. Speisenbehälter sind im Verzehrgeld enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch.
**Dienstag, 10.02.26, 19.00 – 23.00 Uhr,
St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)**
Euro 33 + Verzehrgeld Euro 18

Y570

**Weinleichen „Der Elfmeterschütze“:
Kurzweiliger Abend mit Krimis und Wein**

Johannes und Mirella Scherer

Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten und genießen gelegentlich ein gutes Glas Wein? Die Weinkenner und Literaten werden Ihnen eine Auswahl ganz besonderer Krimis aus der Welt der Weine präsentieren. Passend dazu werden die in den Geschichten erwähnten Weine verkostet und Hintergrundwissen zu Rebsorten und Regionen vermittelt – ein Genuss für Gaumen und Ohren. Anmeldeschluss: 20.02.26
**Freitag, 27.02.26, 19.30 – 22.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4**
Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20



Y571

Empanadas Peruanas

Patricia Unterhitzenberger-Alemán

Ein Klassiker der peruanischen Küche: vielseitige Empanadas, ideal als Hauptgericht oder Vorspeise, perfekt für Treffen oder Ausflüge. Dieses einfache Rezept mit Rindfleischfüllung lässt sich leicht zuhause nachmachen. Wir servieren diese traditionell mit Salsa Criolla und hausgemachter Limonade im Lima-Stil. Ob mit Fleisch, Gemüse oder Käse – der Fantasie sind bei der Füllung beim Nachkochen zuhause keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.
**Samstag, 14.03.26, 10.30 – 13.30 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)**
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20

Y572

Die scharfe Küche Sichuans

Siu Sui Janice Lau

Die Küche der chinesischen Provinz Sichuan ist die am stärksten verbreitete Küche in China. Die Gerichte der Sichuan-Küche sind berühmt für ihr besonders scharfes Aroma, das durch einen feinfühligem Gebrauch von Pfeffer und Chili zustande kommt. Das Schnellbraten ist dabei die häufigste Garkochmethode. Aus Fleisch, Fisch, Gemüse und Tofu bereiten wir typische Gerichte zu. Geben Sie Ihrem Gaumen etwas Feuer. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.
**Sonntag, 22.03.26, 10.00 – 15.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)**
Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28

→ Y102

**Werksführung Bernbacher Nudeln,
Hohenbrunn: Wie entsteht die Nudel?**
siehe Seite 10


Aromen Aromen der türkischen Küche

Melek Demir

Entdecken Sie die vielfältigen Aromen der türkischen Küche. Gemeinsam bereiten wir authentische Gerichte zu und genießen die kulinarische Vielfalt dieser Regionen in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.
**Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)**
jeweils Euro 26 + Verzehrgeld Euro 15

Y573 – Vegetarische Küche

Wir bereiten Kısır (aromatischer Bulgursalat, leicht, frisch und voller Geschmack), Sigara Böreği (knusprige Teigrollchen gefüllt mit Weißkäse), Taze Fasulye (zarte Bohnen, in Tomatensauce geschmort und Gurkensalat) zu.
Dienstag, 21.04.26, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

Y574 – Traditionelle Küche

Wir bereiten Karniyarik (saftige Auberginen, gefüllt mit würzigem Hackfleisch – ein echter Klassiker), Reis-Pilaw (lockerer, butterzarter Reis mit feinem Aroma) und Cacık (cremiger Joghurt mit Minze – perfekt erfrischend) zu.
Dienstag, 30.06.26, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 28.06.26

Y575 – Traditionelle Küche

Wir bereiten einen Eintopf im Tontopf (langsam geschmortes Fleisch mit intensivem, traditionellem Aroma), Bulgur-Pilaw (herzhaft, körnig und wunderbar würzig) und Rucola-Salat zu.
Dienstag, 21.07.26, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 19.07.26

→ Y395

**Türkisch A1 – Anfänger ohne
Vorkenntnisse**
siehe Seite 25



Bahnhofstraße 20 · 83043 Bad Aibling
 Telefon: 08061 9396636 · Fax: 08061 9396635
 Inhaberin: Maria Muhr

Suppen, Salate und Kuchen

Selbst gekocht, zubereitet und gebacken.
 Ohne Zusatzstoffe und Packungen.

Selbstverständlich alles auch zum Mitnehmen.

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 10.00 – 16.00 Uhr



ROHMILCHKÄSE
 AUS BIO-
 HEUMILCH

HUBERT'S KASLADL

handwerklich hergestellt

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

Antersberg 2b
 83104 Tuntenhausen

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



SPENGLEREI PAUL GmbH

Inhaber H. Paul

SPENGLEREI PAUL

Alles aus Blech rund um den Neu- und Altbau, Sanierung und Denkmalschutz.

Gewerbepark Markfeld 5a Tel. 08061 93 98 411 info@spenglerei-paul.de
 83043 Bad Aibling Fax 08061 93 98 413 www.spenglerei-paul.de

LEISTUNGSANGEBOT:

- ▲ Blechdächer jeglicher Art
- ▲ Dachrinnen in sämtlichen Ausführungen
- ▲ Fassadenverkleidung
- ▲ Kaminverkleidung/Einfassung
- ▲ Kehlen, Wandabschlüsse, Ortgangausbildung
- ▲ Gaubenverkleidung
- ▲ Turmdeckung und Sockelbleche
- ▲ Flachdachabdichtungen
- ▲ Balkonsanierungen
- ▲ Spezialanfertigungen (z. B. Denkmalschutz)
- ▲ Dach- und Fassaden-Check (Wartung)



PRECHTL

Hier geht's mir gut

Bad Aibling Ebersberger Straße 1
 Brannenburg Nußdorfer Straße 33
 Raubling Friedrich-Fuckel-Straße 1
 Bad Feilnbach Kufsteiner Straße 44



Regional einkaufen & genießen



Freiland-Eier von der Familie Baumann aus Högling



Käsespezialitäten von der Dorfkäserei Hubert Stadler aus Herrmannsdorf



Mehl und Müsli von der Hofbäckerei Steingraber aus Vagen



Obstbrände von der Brennerei Stocker aus Tattenhausen



Fleisch- und Wurstwaren von der Metzgerei Hilger aus Rosenheim



Bad Feilnbacher Honig von der Familie Spann aus Au/Bad Aibling



Kaffees von der Kaffeerösterei Martermühle aus Aßling



Eisspezialitäten von der Familie Gschwendtner aus Söchtenau

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

Y576

Hongkong Dim Sum*Siu Sui Janice Lau*

Dim Sum sind traditionelle Spezialitäten aus der chinesischen Küche, genauer gesagt aus Hongkong. Wörtlich übersetzt heißt Dim Sum etwa „das Herz berühren“ und ist weltweit in verschiedenen Varianten mit unterschiedlichen Füllungen, Teigvariationen und Zubereitungsmethoden zu finden. In diesem Kurs lernen Sie, wie man den Teig für die Teigtäschchen selbst herstellt, verschiedene Dim Sum füllt und faltet, dünstet, brät, kocht oder frittiert. Außerdem erfahren Sie mehr über die Geschichte und Tradition der chinesischen Dim-Sum-Kultur. Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Sonntag, 03.05.26, 10.00 – 15.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)

Euro 42 + Verzehrgeld Euro 28

Y577

So ein Schmarrn! – Schmarrn süß und salzig*Angela Schreier*

Er ist ein berühmter Mehlspeisenklassiker, der Kaiserschmarrn. Doch das erstmals 1563 erwähnte Armeuteessen hat sich inzwischen zu einem vielseitigen Genusserlebnis gemauert. Ob süß oder salzig, zerrissen, gezupft oder zerstückelt, so ein Schmarrn kommt zugleich flaumig, zerstückelt und trotzdem zum Anbeißen einladend daher. Lernen Sie die Vielfalt dieses Klassikers kennen! Wir werden uns durch viele Variationen essen wie z. B. Buchweizenschmarrn, Kartoffelschmarrn und Grießschmarrn.

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

Anmelde- und Stornoschluss: 30.04.26

Donnerstag, 07.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 12

Bauernbrot und Kräuterbutter – backen und buttern*Veronika Bernlochner und Rita Fesl*

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

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

Fischbachau, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

jeweils Euro 36

Y578 – Samstag, 09.05.26, 10.00 – 12.30 Uhr

Y579 – Samstag, 20.06.26, 10.00 – 12.30 Uhr

Y580

Fingerfood für sommerliche Einladungen*Rosa Marx*

In diesem Kurs dreht sich alles um leichte Häppchen, kreative Snacks und frisches Fingerfood für sonnige Sommertage. Sie lernen, wie Sie vielfältige Gerichte im Kleinformat zubereiten, die mit saisonalen Zutaten überzeugen und stilvoll präsentiert werden. Fruchttige Aromen, mediterrane Akzente und eine sommerliche Dekoration sorgen für ein entspanntes Genuss-Erlebnis bei Ihren Einladungen im Freien. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 12

Y581

Das Antipasti 1 x 12*Rosa Marx*

Antipasti, so nennen die Italiener ihre unendlich vielfältig zubereiteten Vorspeisen. Sie sind so abwechslungsreich und vielschichtig wie die verschiedenen Regionen Italiens selbst. Während die Kursleiterin bis zu 12 verschiedene Vorspeisen zubereitet, blicken Sie ihr über die Schulter und erhalten jede Menge Tipps und neue Anregungen für die Zubereitung. Holen Sie sich den Süden nach Hause. Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Dienstag, 09.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Schülercafé

Euro 19 + Verzehrgeld Euro 13



Y582

Estofado de Pollo*Patricia Unterhitzberger-Alemán*

Dieses einfache, hausgemachte und zugleich köstliche Gericht ist ein wahrer Genuss! Dieser Eintopf mit Huhn ist ein beliebtes Schmorgericht in vielen Ländern Lateinamerikas und lässt sich auch mit anderen Fleischsorten zubereiten. Traditionell wird er mit Reis serviert, schmeckt aber auch hervorragend allein – begleitet von der unverzichtbaren peruanischen Salsa Criolla. Probieren Sie dieses authentische Rezept auch zuhause und genießen Sie sein herrliches Aroma!

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

Samstag, 13.06.26, 10.30 – 13.30 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 20

**Wildkräuterküche – Kulinarische Vielfalt mit den Schätzen der Natur***Andrea Eder*

Lernen Sie, wie Sie heimische Wildkräuter sicher sammeln und daraus köstliche, gesunde Gerichte „zaubern“. Gemeinsam bereiten wir saisonale Leckereien zu und nebenbei erfahren Sie spannende Fakten zu den gesundheitlichen Vorteilen und der Zubereitung.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, falls vorhanden Mörser bzw. Wiegemesser, Speisenbehälter für Kostproben.

St. Georg-Schule, Raum 0.18 (Küche)
jeweils Euro 33 + Verzehrgeld Euro 23

Y583 – Frühsommer

Dienstag, 16.06.26, 19.00 – 23.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 08.06.26

Y584 – Sommer

Dienstag, 23.06.26, 19.00 – 23.00 Uhr
Anmelde- und Stornoschluss: 14.06.26

Y585

Nudelspaß – kneten, formen, staunen!*Angela Schreier*

Nudeln zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit. Eines der ältesten Rezepte ist etwa 4000 Jahre alt und stammt aus China. Eine Erfindung, die den Speiseplan weltweit erobert hat. Kann man sich eine Woche ohne Pasta vorstellen? Immerhin gibt es zu unserem kulinarischen Glück scheinbar unendlich viele Nudelsorten, Abwechslung auf der Gabel ist also sicher. Aber wussten Sie auch, dass nicht nur das Kochen eigener Saucenkreationen, sondern auch Nudeln selbst herzustellen wirklich einfach ist? Und dass es in Bayern eine Suppe gibt, die mit Nudeln nur mit den Händen geformt gekocht wird? Wir werden alles probieren und genießen. Bitte mitbringen: Schürze, Spültuch, mehrere Geschirrtücher, falls vorhanden manuelle Nudelmaschine, mehrere Boxen für Nudeln.

Anmelde- und Stornoschluss: 05.07.26

Mittwoch, 08.07.26, 19.00 – 22.00 Uhr,
Dietrich-Bonhoeffer-Bildungscampus,
Raum A.010 (Küche)

Euro 26 + Verzehrgeld Euro 12

Literatur

Y601

Literaturkreis: Italien erlesen

Helga Butz

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

16.03.26: Michela Murgia – Accabadora

13.04.26: Dacia Maraini – Die stumme Herzogin

18.05.26: Viola Ardone – Ein Zug voller Hoffnung

15.06.26: Lisa St Aubin de Terán – Ein Haus in Italien

4x montags, 16.03.26 – 15.06.26,

19.00 – 20.30 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 42

Y602 **NEU**

No Book Bookclub (NBBC) – ein Buchclub, aber ganz anders!

Monika Schöffel

Beim No Book Bookclub müssen Sie kein Buch im Voraus lesen, keinen dicken Roman durcharbeiten und auch keine Literaturliste abhaken. Hier zählt nur eins: die Freude am Lesen – oder am Zuhören! Bringen Sie einfach Bücher mit, die Sie gerade lesen oder einmal begeistert haben – egal ob Krimi, Liebesgeschichte, Biografie, Klassiker oder Comic. Erzählen Sie, was Sie daran fasziniert hat, und entdecken Sie, welche Bücher die anderen bewegt, überrascht oder zum Lachen gebracht haben. Ganz nebenbei entstehen dabei spannende Gespräche, neue Lesetipps und vielleicht sogar Freundschaften. Ob Sesseldetektiv, Abenteurer, Romantiker, Fantasiefan oder Sachbuchliebhaber – im NBBC ist jede Leserrate willkommen. Das Beste: Es braucht keine Vorbereitung – nur Ihre Neugier und Lust auf Austausch.

2x dienstags, 24.02. und 14.04.26,

18.30 – 20.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 5

Euro 20

Musik & Tanz

Y621 **TK**

„Lagerfeuersingen“

Susanne Hainke und Petra Veicht

Musik ist gesund und gemeinsames Singen sowie Musizieren macht froh. Dieses Glück wollen wir teilen und gemeinsam ohne Leistungsdruck und nur aus Spaß an der Freude singen.

Begleitinstrumente sind herzlich willkommen, ein Liederbuch ist vorhanden, Wünsche können erfüllt werden.

Bei schönem Wetter treffen wir uns vor dem vhs-Haus, gehen gemeinsam zur nahe gelegenen Mangfall und singen dort.

4x dienstags, ab 09.06.26, 18.00 – 19.00 Uhr,

vhs-Haus, Raum 4

Euro 24

Ukulele – die freundlichste Minigitarre der Welt

Alexander Aziz Tchelebi

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

Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer.

Ukulelen können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden (Ausleihwunsch bis spätestens 20.02.26 mitteilen).

vhs-Haus, Vortragsraum

jeweils Euro 62 + Material Euro 1

Y622 – Anfänger

8x samstags, ab 28.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr

Y623 – Geübte

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

8x samstags, ab 28.02.26, 10.30 – 11.30 Uhr

Trommeln – afro-brasilianische Rhythmen

Matthias Langner

Sie lernen die abwechslungsreiche Welt afro-brasilianischer Rhythmen, die Kraft und den Klang verschiedener Trommeln wie Djembe und Bougarabou kennen. Die wichtigsten Grundlagen der Spieltechnik und Basisrhythmen werden spielerisch geübt.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Trommel.

Trommeln können für Euro 10 für die gesamten Kursstunden ausgeliehen werden.

vhs-Haus, Kunstraum

Y624 – Anfänger

5x freitags, ab 27.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr

Euro 35

Y6241 – Anfänger

12x freitags, ab 17.04.26, 19.15 – 20.15 Uhr

Euro 84

Y625 – Fortgeschrittene

5x freitags, ab 27.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr

Euro 53

Y6251 – Fortgeschrittene

12x freitags, ab 17.04.26, 17.30 – 19.00 Uhr

Euro 126

→ Y127

Jodeln & Almwandern

siehe Seite 13

Radl Meier

Radl Meier | Premium-Bikes & Service
Fahrradfachgeschäft
Custom-Bikes | Bikefitting | Kurse
Werkstatt-Service für alle Marken

Aiblinger Straße 17c
83043 Bad Aibling
www.radlmeier.com
info@radlmeier.com

MONDRAKER
SCOTT
CUBE
Bianchi
ROTHILD
BASSO
RIESE & MÜLLER



**Y630
Dance Class for Everyone**

Alice Maier
In dieser Dance Class stehen Spaß und gute Musik an erster Stelle. Von Jazz Dance bis Hip-Hop tanzen wir uns durch die unterschiedlichsten Choreografien. Lassen Sie sich fallen! Tauchen Sie ein in die Welt der Choreos und trainieren Sie ganz nebenbei mit Spaß und Leichtigkeit Ihren Körper.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk.
11x montags, ab 23.02.26, 20.30 – 21.30 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 66

**Y631
Griechisches Tanzwochenende**

Theano Kessissi und Takos Partskas
Voraussetzung: Vorkenntnisse im griechischen Tanz
Wir nehmen Sie mit auf eine tänzerische Reise durch Griechenland. Wir stellen Ihnen die jeweils typischen Tänze der verschiedenen Regionen vor und vermitteln Ihnen in authentischer Weise die Tänze unserer Heimat.
Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe), Trainingskleidung.
2x, Samstag und Sonntag, 14.03. und 15.03.26,
13.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum
Euro 90

Flamenco-Tanzkurse

Paco Espada
Die Sonne des Südens, das Meer, die rhythmische Musik, die bunten Kleider, Blumen und viel Temperament: Das ist Flamenco und viel, viel mehr! Flamenco wird einzeln getanzt, von Männern wie von Frauen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (für Frauen ein langer weiter Rock, für Herren eine Weste), geschlossene Schuhe mit leichtem Absatz (falls vorhanden Flamenco-Schuhe; ungeeignet sind Turnschuhe oder Schlappchen).
vhs-Haus, Gesundheitsraum
jeweils Euro 72

Anfänger

Y632
9x mittwochs, ab 25.02.26, 18.35 – 19.35 Uhr

Y6321
9x mittwochs, ab 13.05.26, 18.35 – 19.35 Uhr

Mittelstufe

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

Y633
9x mittwochs, ab 25.02.26, 19.35 – 20.35 Uhr

Y6331
9x mittwochs, ab 13.05.26, 19.35 – 20.35 Uhr

Fortgeschrittene

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

Y634
9x mittwochs, ab 25.02.26, 20.35 – 21.35 Uhr

Y6341
9x mittwochs, ab 13.05.26, 20.35 – 21.35 Uhr

Flamenco-Sevillana

Paco Espada
„Die Sevillana“ ist ein folkloristischer Paartanz, der bei Andalusien größtem Volksfest (Ferias) getanzt wird. Der traditionelle Tanz baut sich auf vier Strophen auf, begleitet mit Gesang, Gitarre und rhythmischen Teilen wie Klatschen (Palmas) und Kastagnetten. Die Sevillanas besitzen eine feste Choreografie. Im Kurs wird die Technik und Choreografie eines kompletten klassischen Sevillana-Ablaufs unterrichtet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (für Frauen ein langer weiter Rock, für Herren eine Weste), Schuhe mit leichtem Absatz (falls vorhanden Flamenco-Schuhe).
vhs-Haus, Gesundheitsraum
jeweils Euro 9

Anfänger

Y635 – Sonntag, 08.03.26, 14.00 – 15.00 Uhr
Y6351 – Sonntag, 26.04.26, 14.00 – 15.00 Uhr
Y6352 – Sonntag, 17.05.26, 14.00 – 15.00 Uhr
Y6353 – Sonntag, 21.06.26, 14.00 – 15.00 Uhr
Y6354 – Sonntag, 19.07.26, 14.00 – 15.00 Uhr

Geübte

Y636 – Sonntag, 08.03.26, 16.00 – 17.00 Uhr
Y6361 – Sonntag, 26.04.26, 16.00 – 17.00 Uhr
Y6362 – Sonntag, 17.05.26, 16.00 – 17.00 Uhr
Y6363 – Sonntag, 21.06.26, 16.00 – 17.00 Uhr
Y6364 – Sonntag, 19.07.26, 16.00 – 17.00 Uhr

TIPP: Buchen Sie den Sevillana- und den Kastagnettenkurs gemeinsam!

Flamenco-Kastagnetten für Sevillana – Anfänger und Mittelstufe

Paco Espada
Das Kastagnettenspiel ist ein grundlegender Bestandteil der spanischen Kultur. In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Kastagnettenspiels vermittelt mit dem Ziel, die erlernten Elemente mit dem Tanz „Sevillanas“ zu verknüpfen.
Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kastagnetten.
vhs-Haus, Gesundheitsraum
jeweils Euro 7

Y637 – Sonntag, 08.03.26, 15.10 – 15.55 Uhr
Y6371 – Sonntag, 26.04.26, 15.10 – 15.55 Uhr
Y6372 – Sonntag, 17.05.26, 15.10 – 15.55 Uhr
Y6373 – Sonntag, 21.06.26, 15.10 – 15.55 Uhr
Y6374 – Sonntag, 19.07.26, 15.10 – 15.55 Uhr

Tipp Kurstermine!
www.vhs-bad-aibling.de



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

1a Auto Heindl GbR

Inhaber: Josef und Walter Heindl

Parkgelände Mietraching
Carl-von-Ossietzky-Str. 12
D-83043 Bad Aibling

TEL 0 80 61 / 38 98 340
FAX 0 80 61 / 38 98 341
MAIL auto-heindl@t-online.de
WEB www.auto-heindl.go1a.de







Wir machen, dass es fährt

Bauchtanz – sinnlich und lebendig

Daniela Malter

Für Frauen jeden Alters, die ihren Körper – mit viel Lebensfreude und Sinnlichkeit – erspüren möchten. Der Bauchtanz vereint Kraft und Lebendigkeit mit Körperbewusstsein und aktiviert besonders unsere Körpermitte. Wir tanzen auf ägyptische Musik, experimentieren aber auch mit anderen Musikarten, die unsere Sinnlichkeit und Frauenpower herauslocken. Regulierende Yogaübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder großes Tuch, ab Fortgeschrittenen-kurse zusätzlich Schleier und weiten Rock.

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y638 – Anfänger

6x dienstags, ab 24.02.26, 10.45 – 12.00 Uhr

Euro 48

Y639 – Fortgeschrittene I

10x montags, ab 23.02.26, 17.45 – 19.00 Uhr

Euro 80

Y640 – Fortgeschrittene II

10x dienstags, ab 24.02.26, 09.00 – 10.30 Uhr

Euro 95

Y641

Seniorentanz

Christine Werbinek

Nicht nur die Füße tanzen! Nein, auch der Kopf! Seniorentanz ist die schönste und charmanteste Art, sich zu bewegen, denn Musik beschwingt. Die Bewegung lockert die Muskulatur, kräftigt Herz und Kreislauf, macht die Gelenke beweglich – ein Ganzkörper- und Gedächtnistraining. Seniorentanz ist Balsam für Körper, Geist und Seele und macht sehr viel Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallen-turnschuhe.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 10.10 – 11.10 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 90

Y642

Kreistänze

Anneliese Kroha

Kreistänze sind einfache, ruhige oder aber auch beschwingte, temperamentvolle Kreis- und Reigen-tänze aus verschiedenen Kulturen, die zu inter-nationaler Musik getanzt werden. Kreistanz ist Bewegung für Körper, Geist und Seele, er bedeutet Bewegung und Freude im Verbundensein mit anderen.

Für Frauen und Männer jeden Alters, die Freude an Musik und Gemeinschaft haben.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Tanzschuhe.

5x freitags, 20.03., 17.04., 15.05., 12.06.

und 10.07.26, 11.00 – 12.00 Uhr,

vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 25

Linedance

Franziska Schewe

Für Linedance braucht man keinen Tanzpartner, man tanzt allein in mehreren Reihen vor- und nebeneinander eine feste Choreografie zu einem Lied. Die Musikauswahl ist vielseitig: Es wird nicht nur zu Countrymusik getanzt, sondern auch zu Pop und Rock.

Gymnasium, Aula

Y643 – Geübte

Voraussetzung: mind. 2 Kurse

8x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Euro 64

Y6431 – Fortgeschrittene

Voraussetzung: mind. 3 Kurse

9x donnerstags, ab 07.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Euro 72

Y644

Disco Fox – Auffrischer

Franziska Schewe

Zu jeder Gelegenheit ist Disco Fox einsetzbar; er ist ein genialer Paartanz. Mit vielen Figuren ist er für jede Altersgruppe leicht zu erlernen.

Anmeldung bitte paarweise.

5x donnerstags, ab 26.02.26, 20.10 – 21.10 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 40

Y645

NEU

Trend- und Standardtänze für Hochzeiten und andere Festivitäten – Anfänger

Franziska Schewe

Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance! Sie üben Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha-Cha.

Anmeldung bitte paarweise.

5x donnerstags, ab 26.02.26, 21.15 – 22.15 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 40

Standard- und Latein-Tänze – Fortgeschrittene

Franziska Schewe

Wer tanzt, liegt im Trend! Sie wollen auf dem Tanzparkett eine gute Figur abgeben und vom Alltagsstress abschalten? Dann let's dance! Es werden die klassischen Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Quickstep und Tango, als auch die Lateintänze Samba, Jive, Rumba und Cha-Cha-Cha kurz wiederholt und darauf aufgebaut.

Anmeldung bitte paarweise.

Y646

Voraussetzung: mind. 3 Tanzkurse

12x donnerstags, ab 16.04.26, 20.15 – 21.45 Uhr,

Gymnasium, Aula

Euro 144

Y647

Voraussetzung: mind. 4 Tanzkurse

17x samstags, ab 07.03.26, 19.35 – 21.05 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 187

Y648

Voraussetzung: mind. 8 Tanzkurse

17x samstags, ab 07.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr,

Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,

Gymnastikhalle

Euro 187

→ Y159

Spiel dich frei – Theater als Energiequelle fürs Leben

siehe Seite 16

→ Y160 + Y1601

Improtheater – Bühne frei für Spontaneität!

siehe Seite 16

since **ferry's** 1993
- these shoes love to dance -

WWW.TANZSCHUHE-ROSENHEIM.DE
AM SALZSTADEL 12, 83022 ROSENHEIM



Tafel Bad Aibling

Eine Einrichtung der Bürgerstiftung Bad Aibling und Mangfalltal e. V.

Die ca. 80 ehrenamtlichen Mitarbeiter der Tafel wollen dazu beitragen, dass kein Bedürftiger Not leiden muss. Jeden Donnerstag (13:30 – 15:30 Uhr) und Freitag (9:00 – 11:30 Uhr) ist die Tafel in der Rosenheimer Str. 41 geöffnet. In einzelnen Fällen wird auch nach Hause geliefert. Es werden Lebensmittel aller Art abgegeben.

Kommen Sie vorbei, wenn Sie bei uns einkaufen wollen. Bringen Sie Ihren Personalausweis und evtl. Amtsbescheide mit zu einem persönlichen Gespräch.

Telefon: 08061 392770

Kreatives Gestalten

→ Y183

Gestalten wie ein Profi – mit Canva und dem richtigen Know-how

siehe Seite 18

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

Claudia Tritschler-Illigmann

Mit großen Pinseln, Malmesser und Spachteln eintauchen in die Welt der abstrakten Kunst. Lassen Sie sich von Farben, Formen und Emotionen leiten und entdecken Sie Ihre Freude am persönlichen Ausdruck, frei und intuitiv. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken des Farbauftrags, mit Strich und Fläche, mit Struktur und Farbe. Bitte mitbringen: 1 Keilrahmen max. 60 x 80 cm, 2 Universal-Flachpinsel 50/80 mm, falls vorhanden Malmesser, Acrylfarben in den Grund- und Lieblingsfarben, Mallappen, ggf. Material für eine Collage (Dekosand, Mull etc.).

max. 8 Teilnehmende

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 81

Y650

5x montags, ab 23.02.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Y6501

5x montags, ab 13.04.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Y6502

5x montags, ab 15.06.26, 09.00 – 11.00 Uhr

Y651

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

Angelika Hofer

Der Kurs ist abgestimmt auf das Arbeiten zwischen dem Gegenstand und den Abstraktionen. Sie können das Sehen und Wahrnehmen bewusst erleben lernen. Sie erhalten Hilfestellung für die Bildfindung. Bildaufbau, Farbeinsatz und die räumliche Wirkung wird erklärt, und Sie experimentieren mit verschiedenen Techniken. Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden werden beachtet.

Bitte mitbringen: Acryl-Grundfarben (rot, blau, gelb), Acryl-Malpapier, verschiedene Pinsel.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 21.30 Uhr,**vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 176

→ Y001

Semesterstart-Auftaktveranstaltung – Vernissage „Impulse & Interpretationen – Kunst in Acryl und Collage“

siehe Seite 8

Abstrakte Acrylmalerei für experimentierfreudige Anfänger

Ingeborg Benninghoven

Lust auf Farbe, Struktur und kreatives Ausprobieren? In diesem Kurs für experimentierfreudige Anfänger zeigt die Künstlerin den Weg in die abstrakte Acrylmalerei. Mit verschiedenen Techniken und Materialien entstehen einzigartige Werke – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Raum für Fantasie!

Bitte mitbringen: Keilrahmen max. 60 x 80 cm, verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Gestaltungsmaterial (z. B. Sand, Strukturpaste etc.); weitere Farben und Materialien können im Kurs erworben werden.

max. 6 Teilnehmende

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 100

Y652

5x mittwochs, ab 25.02.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Y6521

5x mittwochs, ab 15.04.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Y653

Draw – Zeichne! Zeichnen lernen für Anfänger und Geübte


Nico Anschütz

Zeichnen ist die Grundlage fast jeder künstlerischen Arbeit. Zum Zeichnen braucht man eine gute Beobachtung, Fantasie und Kenntnisse der richtigen Strichführung. So wird es möglich, im Bild auf einen bestimmten Ausdruck hinzuwirken. Und, Zeichnen macht Spaß! Lernen Sie die Grundtechniken kennen und schulen Sie Ihr räumliches Sehen. Jeder wird nach seinen individuellen Kenntnissen begleitet und gefördert, so dass der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Geübte gleichermaßen eine Bereicherung sein kann. Je nach Vorerfahrungen können wir auch den rein zeichnerischen Bereich verlassen und unseren Zeichnungen Farbe geben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock (DIN A3), Bleistifte (2H, HB, 2B, 6B, 8B), Radiergummi, Spitzer, Buntstifte, weißer Stift (z. B. Kreide- oder Buntstift).

5x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr,**vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 81

Y654 **Kalligrafie – Buchstaben, die Freude machen**

Faruk Demir

Lassen Sie Ihre Worte tanzen und gestalten Sie Schrift wie ein kleines Kunstwerk! In diesem Kurs probieren Sie verschiedene Schriftstile aus, zaubern elegante Linien mit Feder, Pinsel und Tinte und bringen Ihre eigenen kreativen Ideen aufs Papier. Ob persönliche Karten, dekorative Letterings oder kleine Kunstwerke – alles, was Sie schreiben, wird zu etwas Besonderem. Schritt für Schritt lernen Sie die Techniken, während Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Der Kurs ist perfekt für alle, die Freude am Gestalten haben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

5x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr,**vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 45 + Material Euro 10

Y655

Aquarell am Vormittag – Frühling

Ulrike Kirchner

Wir treffen uns am Vormittag, um in gemütlicher Runde miteinander zu aquarellieren. Wir wählen unsere Themen gemeinsam aus, z. B. Landschaften, Architektur, Stilleben, Bäume, Wasser oder Menschen und setzen sie dann in spannende Aquarelle um. Fragen zu Aquarelltechnik, Farbwahl und Komposition werden besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön, Motive zum Thema „Frühlingserwachen“ (z. B. frische Blätter, Frühlingsblumen, Tierkinder, erster Kaffee im Straßencafé).

4x mittwochs, ab 04.03.26, 09.30 – 12.00 Uhr,**vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 61

Y656

Aquarell am Vormittag – Sommer


Ulrike Kirchner

Alle, die auch im Sommer den Pinsel schwingen möchten, treffen sich wieder in gemütlicher Runde zum Aquarellieren! Wir wählen unsere Themen und Techniken gemeinsam aus, z. B. Landschaften, das „Weiße im Aquarell“, Wasser, Bäume, Abstraktion, Menschen, Architektur usw. und setzen sie dann in spannende Aquarelle um. Auch Fragen zu Aquarelltechniken, Farbwahl und Komposition werden besprochen.

Bitte mitbringen: Aquarellzubehör, Fön, Fotos von Booten, Schiffen und Häfen.

4x mittwochs, ab 08.07.26, 09.30 – 12.00 Uhr,**vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 61

Y657 **Serielles Arbeiten – 20 Bilder in zwei Tagen**

Astrid Sohn

Impulsiv, spontan, ohne viel zu überlegen machen wir 20 kleine Zeichnungen und suchen davon die gelungenen Arbeiten aus. Alle übrigen Blätter werden weiterbearbeitet. Dann suchen wir wieder Bilder aus und nehmen uns den Rest erneut vor, solange bis wir mit allen 20 Bildern zufrieden sind – wir geben kein Blatt auf! Nach jedem Durchgang werden die Zeichenmaterialien gewechselt. Oft gibt ein Blatt den Impuls für das nächste, und sollte der Malfluss ins Stocken geraten, überlegen wir nicht lange, sondern gehen einfach weiter zum nächsten Bild. Die Vielzahl der Blätter und das kleine Format erleichtern einen unbekümmerten Zugriff.

Bitte mitbringen: 20 Blätter (DIN A5, Materialmix erwünscht: Notenblätter, Packpapier, Aquarellpapier, Tageszeitung etc.), Stifte, Deckfarben, Aquarellfarben, Acrylfarben, Tusche, Kugelschreiber, Kreide, Wachsmalstifte, Buntstifte etc., unterschiedliche Pinsel, Putzlappen, als Anregung Fotos von z. B. Gegenständen, Texten, Zeitungsausschnitten, Pflanzen-, Insekten-, Pilzabbildungen, Küchenutensilien.

2x, Samstag und Sonntag, 18. und 19.04.26,**11.00 – 16.00 Uhr,****vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 61



NEU

Ebru – die faszinierende Kunst des Malens auf Wasser

Faruk Demir

Farben treffen auf Wasser, beginnen zu tanzen und verwandeln sich in einzigartige Kunstwerke. Ebru, die traditionelle Kunst des Malens auf Wasser, verbindet Ruhe, Kreativität und Staunen. Mit feinen Pinseln und sanften Bewegungen entstehen filigrane Ornamente, Blumen oder abstrakte Kompositionen, die anschließend auf Papier übertragen werden – jedes Werk ein Unikat! Ebru, auch bekannt als „türkische Papiermarmorkunst“, verbindet Kreativität, Achtsamkeit und Entspannung.

Ohne Vorkenntnisse können Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt lernen, wie Sie die natürlichen Farben anrühren, das Wasser vorbereiten und faszinierende Effekte erzielen. Erleben Sie, wie aus einem Tropfen Farbe ein kleines Kunstwerk entsteht – fließend, meditativ und voller Überraschungen.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 18 + Materialkosten (je nach Verbrauch, ab Euro 10 bitte im Kurs bezahlen)

Y658 – Samstag, 14.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Y6581 – Mittwoch, 15.04.26, 18.30 – 21.30 Uhr

Einzigartige Karten gestalten

Timea Kali

Ob Aquarellfarben, leuchtende Farbpulver, Stifte, edles Designpapier, Stempel, Stanzen oder funkeln-de Verzierungen wie Glitzer, Perlen und Schleifen – alle Materialien stehen Ihnen zur Verfügung. Erlernen Sie neue Techniken, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie liebevoll handgefertigte Karten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – bringen Sie einfach Ihre Begeisterung und Fantasie mit!

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 21 + Material Euro 15

Y659 – Ostern
Samstag, 21.03.26, 13.00 – 15.30 Uhr

Y660 – besondere Anlässe
Samstag, 20.06.26, 13.00 – 15.30 Uhr



X661

Fotografie: Einführung in die Bildbearbeitung

Peter Hofmann

Sie fotografieren im jpg-Format und bearbeiten Ihre Bilder nicht oder nur sehr einfach? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für Sie. Wir erarbeiten die theoretischen Grundlagen der Bildformate und sehen uns dann zwei Bildbearbeitungsprogramme in der Praxis an, ein kostenloses sowie das professionelle Programm Lightroom. Sie werden erkennen, welche Qualität Ihrer Kamera Sie bisher verschenkt haben! Gerne können Sie zwei eigene Bilder, möglichst im RAW-Format, auf einem Stick mitbringen.

Mittwoch, 04.02.26, 18.45 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
 Euro 21

Y661

Fotografie: Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Peter Hofmann

„Das Bild sei ein Fest für das Auge.“ (Eugène Delacroix)
 Sie fotografieren schon länger, kennen Ihre Kamera, die Grundeinstellungen sind Ihnen bestens vertraut. Jetzt wollen Sie die Feinheiten kennenlernen, Ihren Bildern den letzten Schliff geben? Dann sind Sie hier richtig. Wir dringen in die Tiefen der Kamera vor, optimieren die Belichtung, kitzeln die letzte Schärfe heraus, nutzen die Technik optimal. Aber auch das Thema „Bildgestaltung“ heben wir aufs nächste Level und versuchen uns an einigen schwierigeren fotografischen Aufgaben. Das Wichtigste aber bleibt die Bildbesprechung – von den eigenen „Fehlern“ lernen wir am meisten! Sie erhalten ein ausführliches Skript. Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, voller Akku, falls vorhanden Wechselobjektive, Blitz und Stativ.

4x mittwochs, 11.03., 25.03., 15.04. und 29.04.26, 18.45 – 20.45 Uhr,
vhs-Haus, Raum 4
 Euro 64

Y662

FotoWalk „Architektur“

Peter Hofmann

Sie haben gute Kamera-Vorkenntnisse und fotografieren gerne, aber Ihre Bilder könnten noch intensiver, ungewöhnlicher, ausgefallener, mutiger sein? Dann sind Sie hier richtig. Bei unserem Architektur-Spaziergang wollen wir den Blick für Strukturen und Details, für Kleines und Großes schärfen. Wir nehmen uns Zeit für die Motive, erarbeiten neue Sichtweisen und probieren jede Menge Tipps und Tricks aus. Bei der Nachbesprechung geht es um den Vergleich der besten Bilder, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeiten der Bearbeitung der Fotos. In diesem Kurs steht nicht die Technik, sondern der Blick auf das Motiv und das Umsetzen der Bildidee im Vordergrund. Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, falls vorhanden Makrolinse und Graufilter.

2x, Samstag, 09.05.26, 13.00 – 17.00 Uhr (FotoWalk) und Mittwoch, 10.06.26, 18.45 – 20.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 4 (Nachbesprechung), Mietraching, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
 Euro 33

NEU

Fotokunst aus der Hosentasche – mit dem Smartphone zur perfekten Aufnahme

Josephine Roy

Die beste Kamera ist die, die man immer dabei hat und das ist heute meist das Smartphone! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus Schnappschüssen echte Lieblingsfotos machen. Mit einfachen Techniken, spannenden Perspektiven und einem geschulten Blick für Motive verwandeln Sie alltägliche Szenen in kleine Kunstwerke. Sie erfahren, wie Sie Licht optimal einsetzen, Farben lebendig wirken lassen und Ihre Bilder durch gezielte Bildgestaltung aufwerten. Auch praktische Tipps zu nützlichen Kamera-Apps und zur kreativen Nachbearbeitung direkt am Handy kommen nicht zu kurz. Ob im Urlaub, beim Stadtbummel oder zuhause – nach diesem Kurs sehen Sie Motive überall! Bitte mitbringen: Smartphone.

vhs-Haus, Raum 4
 jeweils Euro 60

Y663 – Sonntag, 22.03.26, 10.00 – 17.30 Uhr
Y664 – Sonntag, 26.04.26, 10.00 – 17.30 Uhr
Y665 – Sonntag, 10.05.26, 10.00 – 17.30 Uhr

**Y681
Seifen herstellen aus Pflanzenöl**

Hildegard Huber

Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute kommt die Seife aus der Drogerie oder dem Supermarkt und keiner weiß so genau, was das Waschstück enthält. Die Dozentin stellt Seifen nach zwei verschiedenen Rezepten her, und Sie erlernen dabei das Grundsätzliche zur Seifenherstellung im eigenen Haushalt. Selbst hergestellte Seifen eignen sich nicht nur zum Eigengebrauch, sondern hervorragend als Geschenk.

Bitte beachten Sie, dass die Seife aus Lauge (NaOH) hergestellt wird.

Materialkosten (ca. Euro 6 – 10, je nach Verbrauch) bitte im Kurs bezahlen.

**Mittwoch, 15.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Schülercafé**

Euro 18

Weidenflechten

Angela Schreier
vhs-Haus, Kunstraum
jeweils Euro 21

Y682 – Weidensonne

Flechten Sie aus Weiden eine Sonne als Gartendekoration, die immer scheint. Sie kann auf einem Metallstab im Garten platziert werden oder auch an eine Wand gehängt werden.

Bitte mitbringen: Baumschere, 2 Schraubzwingen, Materialgeld (je nach Verbrauch, ab ca. Euro 13).
Anmelde- und Stornoschluss: 05.05.26

Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 22.00 Uhr

Y683 – Weidenkugel und -spirale

Aus Weiden eine große Kugel flechten ist einfacher, als Sie glauben. Dekorieren Sie die selbst geflochtene Weidenkugel mit einer Lichterkette, erhalten Sie ein sehr modernes Wohnaccessoire. Ohne Dekoration ist sie drinnen wie draußen ein Hingucker. Gerne können zusätzlich Spiralen flechten, die in Blumentöpfen eine Rankhilfe bieten.

Bitte mitbringen: Baumschere, falls vorhanden Bindedraht, Materialgeld (je nach Verbrauch, bis ca. Euro 15).

Anmelde- und Stornoschluss: 23.06.26

Dienstag, 07.07.26, 19.00 – 22.00 Uhr

**Y691
Keine Angst vor der Nähmaschine –
Intensivkurs für Anfänger**

Judith Pitsch

Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen: Wann verwende ich welchen Stich, welche verschiedenen Nähte kann ich nähen und wie versäubern, wie verwende ich einen Schnittbogen und schneide den Stoff richtig zu, wie setze ich einen Reißverschluss ein? Dabei nähen wir eine modische Tasche mit auswechselbarem Trägerband (auch klassisch mit normalem Trägerband möglich) zum Umhängen aus Baumwollstoff mit Innenfutter, -tasche und Reißverschluss.

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

max. 8 Teilnehmende

**4x dienstags, ab 03.03.26, 18.30 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 88

**Y692
Keine Angst vor der Nähmaschine –
Aufrischung**

Judith Pitsch

Dies ist ein Kurs für Nähbegeisterte mit geringen Kenntnissen zum Wiedereinstieg ins Nähen mit der Nähmaschine. Wir fertigen eine einfache Shopping-Tasche mit Reißverschluss und Innenfutter. Das Material erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, hellen Nähfaden.

max. 8 Teilnehmende

**2x mittwochs, 18.03. und 25.03.26,
18.00 – 20.45 Uhr,**

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 44 + Material Euro 8

→ Y103 + Y104

**Führungen in der Blaudruckerei –
ein altes Handwerk in Bad Aibling**

siehe Seite 10



**Y693
Faltenrock selbst nähen**

Judith Pitsch

Sie haben schon etwas Erfahrung mit der Nähmaschine und möchten einen Rock mit Reißverschluss und Bund nähen? Ein in Falten gelegter Rock eignet sich als Trachtenrock oder als Rock für jede Jahreszeit.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rockstoff (ca. 1,70 m, einfarbig oder klein gemustert), Nähzubehör (genaue Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung).

max. 8 Teilnehmende

**4x dienstags, ab 14.04.26, 18.30 – 21.15 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum**

Euro 88

Wolle und mehr
Monika Singhammer
Münchner Straße 6 · 83043 Bad Aibling
Telefon 0 80 61 / 939 555
Öffnungszeiten:
September – April
Mo–Fr: 9.00–12.30 u. 14.00–18.00, Sa: 9.00–12.00
Mai – August
Mo–Fr: 9.00–13.00, Sa: 9.00–12.00

**Knopfloch
Bad Aibling**
Stoffe, Kurzwaren und vieles
mehr...
Sedanstr. 8
83043 Bad Aibling
08061-7097

PFaff
BERNINA
made to create

**NÄHMASCHINEN
HOFBAUER**

REPARATUR
ALLER FABRIKATE –
EIGENE
WERKSTATT

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

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

Kurse für Kinder & Jugendliche

→ Die vhs Bad Aibling sucht Sie:

Dozent:in für Eltern-Kind-Turnen

Kinderkurse (nach Alter geordnet)

→ Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf oder eine andere Person es abholt.
Die Kurse finden ohne Begleitung der Eltern statt.

Y700 Erlebnissfamilienwanderung: Plitsch-Platsch Wasser-Marsch

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll
Abenteurer, Forscher und kleine Piraten aufgepasst: Beppi, der Piratenbiber, hält seine geheime Schatzkarte bereit! Auf dieser Erlebnistour voller spannender Entdeckungen, traumhafter Spielstationen und aufregender Abenteuer führt er euch und eure ganze Familie in die verborgenen Ecken des wunderschönen Mangfalltals. Mannschaft ahoi – lasst uns die schönste Stelle an der Mangfall erkunden, um dort unser Piratenhauptquartier zu errichten. Die Wege sind dabei kinderwagenfreundlich – so kann die ganze Crew sicher und bequem mitwandern! Natürlich haben wir genug Zeit zum Pritscheln, Wasserspritzen, Lachen und Toben. Haftung und Aufsichtspflicht liegen jeweils bei den begleitenden Erwachsenen.
Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf (Piratenkleidung), Ersatzkleidung, Handtuch, Picknickdecke, viel Brotzeit.
Sonntag, 28.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr,
Treffpunkt: vhs-Haus, Heubergstraße 2
Euro 18 je Erwachsener (Kinder gebührenfrei)

Kindertanzen für Kinder von ca. 3 bis 5 Jahren

Franziska Schewe

Die Kinder bewegen sich zu altersgerechter Musik und erproben kleine Tanzfolgen und haben mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung.

Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

jeweils Euro 77

Y703

17x donnerstags, ab 26.02.26, 15.15 – 16.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y704

17x donnerstags, ab 26.02.26, 16.05 – 16.50 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum

Y705

17x samstags, ab 07.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr,
Ostermünchen, Fritz-Schäffer-Schule,
Gymnastikhalle

Y706

Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren

Gabriele Huber und Brigitte Paul

18.03.26:

Sebastian Meschenmoser – Chick

20.05.26:

Rebecca Gugger und Simon Röthlisberger – Der Berg
Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbücherei.

2x mittwochs, 18.03. und 20.05.26,
15.30 – 16.15 Uhr, Rathaus, Marienplatz,
großer Sitzungssaal

*gebührenfrei – Anmeldung bei der Stadtbücherei
ist erforderlich, Telefon 08061 4901-140*

→ Leuchtturm sein für Kinder im Umgang mit starken Emotionen & Gefühlen

Y009 – Vortrag: *siehe Seite 9*

Y170 – Workshop: *siehe Seite 17*

→ Y171

Erste Hilfe am Kind – Kompaktkurs
siehe Seite 17

Y707

Abenteuer Turnhalle für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Petra Scherer und Ursula Wagner

Die ersten Schritte junger Abenteurer in der Turnhalle sind eingebunden in einer Geschichte. Bewegungslieder, Spiele und vor allem Geräte-Erlebnislandschaften bringen Jungen und Mädchen mit Spaß zum Klettern, Balancieren und Springen, Rollen, Rutschen und Schwingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

10x freitags, ab 27.02.26, 14.15 – 15.15 Uhr,
Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 64

Y708

Kreative Wichtel für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Simone Cayé

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

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

max. 8 Kinder

6x montags, ab 13.04.26, 16.30 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 72 + Material Euro 14

X718

Ravioli selbstgemacht – für Kinder ab ca. 5 Jahren

Bettina Sedlmair


Nudeln selbst machen macht richtig Spaß – und wenn man sie dann auch noch füllt, wird's noch besser!

Und wie lecker das schmeckt ... einfach super!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben.

Samstag, 14.02.26, 11.15 – 13.15 Uhr,
vhs-Haus, Raum 5

Euro 16 + Verzehrgeld Euro 4



Y709 

Kreatives Osterbasteln aus Wolle und Filz für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair

Hopp, hopp – Ostern kommt bald! Wer Lust hat, mit Wolle und Filz hübsche Osterideen zu gestalten, ist hier genau richtig. Ob flauschig, farbenfroh oder einfach originell – lasst euch überraschen, was wir zusammen basteln!

Mittwoch, 01.04.26, 13.45 – 15.15 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 5

Y710

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

Erika Eisner

Willkommen in der Welt des Englischen! Durch interaktive Spiele und kreative Aktivitäten tauchen die kleinen Sprachentdecker spielerisch in die Schönheit der englischen Sprache ein und entwickeln ein starkes Sprachgefühl.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Klebestift, Schere, Getränk.

10x donnerstags, ab 19.03.26, 15.00 – 15.45 Uhr, vhs-Haus, Raum 1

Euro 53 + Material Euro 3

Y711

Fingerprint Art – für Kinder ab 5 Jahren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Mach' dich bereit für großen Kreativspaß! In diesem Kurs vervollständigst du deine Bilder mit bunten Fingerabdrücken und gestaltest dabei tierisch schöne Kunstwerke. Geführte Anleitungen unterstützen dich dabei, dein volles Potenzial zu entdecken. Einfach eine Farbe auswählen, mit dem Stift ergänzen und schon entstehen wundervolle Bilder und kleine Grußkarten. Es wird gestempelt, gemalt und natürlich viel gelacht!

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), Schere, Wasserfarbkasten, Pinsel, Klebestift.

Freitag, 06.03.26, 15.00 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 2

Y712

Zauberhafte Knetseife für Kinder ab 5 Jahren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Bist du bereit für eine kreative Mission? Wir zeigen dir, wie aus ganz einfachen Zutaten bunte, duftende Seifenknete entsteht, die sich wunderbar formen und gestalten lässt. Gemeinsam rühren, kneten und mischen wir kleine Kunstwerke, entdecken verschiedene Farben und Düfte und lassen der Fantasie dabei freien Lauf. Am Ende hältst du deine selbstgemachte, zauberhafte Seifenknete in den Händen.

Bitte mitbringen: „Arbeitskleidung“ (altes Shirt, Hose, Schuhe), 2 – 3 Marmeladenschraubgläser mit großer Öffnung.

Freitag, 08.05.26, 15.00 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 4

Y714

Italienisch für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Gianna Berrera

Lehrmittel wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung: Lesefähigkeit

Ein unterhaltsamer und interaktiver Kurs, um Italienisch durch Spiele, Geschichten und kreative Aktivitäten zu lernen! Ihr erkundet die Grundlagen der Sprache, wie Zahlen, Farben und einfache Sätze, in einer anregenden und mitreißenden Umgebung. Perfekt, um Sprachfähigkeiten spielerisch zu entwickeln!

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Schere, Kleber.

8x donnerstags, ab 12.03.26, 16.15 – 17.15 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

Euro 56 + Material Euro 3

Y715

Kindertanzen für Kinder von ca. 6 bis 9 Jahren

Franziska Schewe

Beim Kindertanzen bewegen sich die Kinder zu altersgerechter Musik und erproben kleine Tanzfolgen und haben mit Partner-, Sing-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspielen sowie mit den ersten Tanz-Grundpositionen viel Spaß. Tanzen fördert Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung. Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

17x donnerstags, ab 26.02.26, 14.25 – 15.10 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 77

Y713

Hip-Hop für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Gianna Berrera

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

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

12x montags, ab 02.03.26, 16.30 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 72

Y716

Abenteuer Turnhalle für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Petra Scherer und Ursula Wagner

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe.

10x freitags, ab 27.02.26, 15.15 – 16.15 Uhr, Luitpoldschule, Turnhalle

Euro 64

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


Elena Weingärtner

Lassen Sie Ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: Jedes Kind wird sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt.


Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.

vhs-Haus, Vortragsraum


jeweils Euro 29

X724 


Mittwoch, 18.02.26, 09.30 – 13.30 Uhr

X725 

Mittwoch, 18.02.26, 14.00 – 18.00 Uhr

Y720 

Montag, 30.03.26, 09.30 – 13.30 Uhr

Y7201 

Montag, 30.03.26, 14.00 – 18.00 Uhr

Y721

Orientalischer Tanz für Mädchen von ca. 6 bis 10 Jahren

Daniela Malter

Gemeinsam lassen wir bunte Schleier fliegen, entdecken spielerisch neue Bewegungen und genießen die Freude am Tanzen. Auf leichte und natürliche Weise üben wir grundlegende Tanztechniken – ganz mühelos und ohne Druck. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung, die gemeinsame Kreativität und das Gefühl, wie eine kleine Tänzerin aus 1001 Nacht zu sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder barfuß), Hüftschal oder -tuch, leichtes Tuch als Schleier, Getränk.

5x montags, ab 23.02.26, 16.30 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Entspannungsraum

Euro 30

Y722

FlötENZAUBER für Anfänger – Kinder ab 6 Jahren

Christine Becker

In diesem fröhlichen Musik-Kurs entdecken Kinder die Welt der Flöte! Schritt für Schritt lernen sie, einfache Melodien auf der Flöte zu spielen und bekannte Kinderlieder mitzusingen. Musik macht gemeinsam am meisten Spaß: Wir üben kleine Stücke, einfache Rhythmen und die wichtigsten Griffe auf der Flöte. So entstehen kleine musikalische Erfolge.

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

11x donnerstags, ab 26.02.26, 15.30 – 16.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 109

Y723

Osterzauber – Hase & bunte Eier im Gras – für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Christine Becker

Der Frühling hüpft heran und Ostern klopft schon an die Tür! In diesem fröhlichen Kreativkurs gestalten Kinder ihre eigene bunte Osterlandschaft: Ein frecher Hase versteckt Ostereier im Gras, und ihr bringt die Szene mit der spannenden Scherenschnitt-Technik zum Leben. Gras, Hase und Eier werden ausgeschnitten, liebevoll gestaltet und zu einem lebendigen Bild zusammengesetzt – ein kleines Kunstwerk voller Frühling und Osterfreude!

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Bleistift, Spitzer, Lineal.

Freitag, 27.03.26, 15.30 – 17.30 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Y724

Hands on, Bunny! Dein Osternest aus Naturmaterialien – für Kinder ab 7 Jahren

Nadin Fraunholz

Der Osterhase braucht Verstecke! Wir helfen ihm und basteln aus Moos, Zweigen und vielem, was die Natur hergibt, unsere eigenen Osternester. Ob rund, wild oder ganz bunt – jedes Nest wird ein echtes Unikat!

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

Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Improtheater: Bühne frei für deine Fantasie! – für Kinder ab 7 Jahren

Josephine Roy

Hast du Lust auf verrückte Ideen, lustige Szenen und ganz viel Spaß? Dann ist Improvisationstheater genau das Richtige für dich! Hier gibt es kein festes Drehbuch – alles entsteht spontan aus dem Moment. Gemeinsam denken wir uns Geschichten aus, schlüpfen in spannende Rollen und reagieren blitzschnell aufeinander. Mit lustigen Spielen trainierst du deine Fantasie, wirst mutiger, schneller im Denken und lernst, richtig gut im Team zu spielen. Und das Beste: Lachen ist garantiert!

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Neugier und gute Laune!

jeweils Euro 21

Y725

Mittwoch, 18.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr,
vhs-Haus, Vortragsraum

Y7251

Samstag, 28.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr,
vhs-Haus, Gesundheitsraum



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

Faruk Demir

Stell dir vor, du malst nicht auf Papier, sondern direkt auf Wasser! Beim Ebru-Workshop darfst du genau das ausprobieren. Du tropfst leuchtende Farben in eine mit Wasser gefüllte Schale, ziehst mit feinen Stäbchen Muster hinein und siehst, wie sich die Farben auf magische Weise verbinden. Dein Kunstwerk wird dann vorsichtig auf Papier übertragen – und schon hältst du dein ganz eigenes, farbenfrohes Bild in der Hand. Kein Werk gleicht dem anderen! Ebru ist ein beeindruckendes Erlebnis für kleine Künstler, die gerne Neues ausprobieren, experimentieren und staunen.

vhs-Haus, Kunstraum

jeweils Euro 14 + Materialkosten (je nach Verbrauch, ab Euro 10 bitte im Kurs bezahlen)

Y726 – Samstag, 14.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr
Y727 – Donnerstag, 16.04.26, 15.00 – 17.00 Uhr

Y728

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

Faruk Demir

In diesem Kurs lernst du, wie du mit Feder, Brushpen oder Filzstift richtige Kunstwerke aus Buchstaben zaubern kannst. Gemeinsam probieren wir verschiedene Schriften aus, gestalten bunte Namensschilder, Glückwunschkarten oder kleine Poster – ganz nach deiner Fantasie. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse – nur Freude am Schreiben, Malen und Gestalten. Am Ende hältst du deine eigenen, handgemachten Kalligrafie-Kunstwerke in der Hand, die du stolz verschenken oder aufhängen kannst!

5x sonntags, ab 01.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 53 + Material Euro 10

Y729

Griechisch für Kinder ab 7 Jahren

Katerina Alimperti

Griechisch lernen macht Spaß! Ihr taucht spielerisch in die spannende Welt der griechischen Sprache ein. Mit Liedern, Spielen und kreativen Übungen lernt ihr erste Wörter und Sätze – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude! Ideal für kleine Entdecker, die Neues lieben!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte.

10x dienstags, ab 03.03.26, 16.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Raum 3

Euro 71 + Material Euro 3

→ Führungen in der Sternwarte Rosenheim für Erwachsene und Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren

Y105 – Himmelsspaziergang

Y106 – Die Sonne – unser Fusionsreaktor
siehe Seite 10

X730

Druck dich aus! Einstieg in den 3D-Druck für Kinder ab 8 Jahren

Sebastian Finkl

Stell dir vor, du könntest deine eigenen Spielzeuge, coole Gadgets oder sogar Ersatzteile ganz einfach selbst herstellen! Mit einem 3D-Drucker wird deine Idee Realität. Komm vorbei und entdecke, wie diese spannende Technik funktioniert! In diesem Workshop tauchst du in die faszinierende Welt des 3D-Drucks ein. Du lernst, wie ein 3D-Drucker arbeitet und welche Materialien du benötigst, um deine eigenen Designs zum Leben zu erwecken. Ob du ein kreatives Gadget gestalten oder einfach die Technik kennenlernen möchtest – hier bist du genau richtig! Lass dich begeistern und werde ein 3D-Druck-Profi! **Dienstag, 03.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr,** **Gmund, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt**
Euro 18 + Material Euro 2

Y730

Frühlingserwachen auf dem Tulpenfeld – Kreativkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Christine Becker

Der Frühling ist da und bringt bunte Farben auf die Wiesen! In diesem kreativen Kurs entdecken Kinder die Welt der Farben: Wir lernen Grundfarben, Mischfarben und Kontrastfarben kennen und wenden dieses Wissen direkt beim Malen eines farbenfrohen Tulpenfeldes an.

Bitte mitbringen: Malkasten, 2 Pinsel, Schere, Klebestift.

Freitag, 13.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr,
vhs-Haus, Kunstraum

Euro 21 + Material Euro 2

→ Y004

Mehr Wissen, weniger Schulstress – Lern- & Gedächtnistraining für Eltern und Kinder ab der 2. Klasse

siehe Seite 8

Y731

Dance Class für Kinder von 8 bis 12 Jahren: Entdecke die Welt der Choreos!

Alice Maier

Hey Kids! Tanzen mit Choreografien macht riesigen Spaß, und es gibt jede Menge Action in jeder Tanzstunde! Zusammen mit anderen tanzbegeisterten Kindern werden wir verschiedene Choreografien zu unterschiedlichen Musikstilen kennenlernen. Und das Beste: Bei Interesse habt ihr sogar die Möglichkeit, das Gelernte bei kleineren Auftritten vor Publikum zu zeigen! So könnt ihr eure neuen Moves und Choreos stolz präsentieren und echte Bühnenluft schnuppern. Mach mit und werde Teil unseres Tanzteams – wir freuen uns auf dich! Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Brotzeit, Getränk.

11x mittwochs, ab 25.02.26, 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 66

Funkelnde Fantasie: Kreativwerkstatt für kleine Künstler von 8 bis 12 Jahren

Timea Kali

Willkommen in der bunten Welt der Kartenkunst! Ob mit leuchtenden Farbpulvern, Aquarellfarben, bunten Stiften, Stempeln, Stanzen oder Verzierungen wie Glitzer, Perlen und Schleifen – hier gibt es alles, was das Herz begehrt! Lernt spielerisch neue Techniken, lasst eurer Fantasie freien Lauf und überrascht Familie und Freunde mit euren selbstgemachten Meisterwerken. Ihr braucht keine Vorkenntnisse – nur Freude am Basteln und Gestalten.

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 21 + Material Euro 15

Y732 – Ostern

Samstag, 21.03.26, 09.30 – 12.00 Uhr

Y733 – besondere Anlässe

Samstag, 20.06.26, 09.30 – 12.00 Uhr

Y734

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

Claudia Tritschler-Illigmann


Mit einer geführten Traumreise wirst du eingeladen, in Kontakt mit dir und deinem Krafttier zu kommen. Diese besonderen Tiere dienen als Mittler, die eine tiefe Verbindung zu deinen eigenen Fähigkeiten, Talenten und deiner Einzigartigkeit herstellen. Indem du die Weisheit deines Krafttieres erfährst, lernst du, deine innere Stärke zu erkennen. Die Begegnung mit dem Krafttier dient auch als Türöffner zu deinem kreativen Potential und unterstützt dich, neue Lösungswege für persönliche Herausforderungen zu finden. Ob beim Einschlafen, bei Schüchternheit, bei Geschwisterstreit oder bei Prüfungsangst – das Krafttier wird zu einem verlässlichen Begleiter, der in schwierigen Momenten zur Seite steht. Zusätzlich zu den meditativen Elementen darfst du durch Malen mit Acryl oder Wachsmalstifte oder Gestalten mit Ton deine Erfahrungen ausdrücken und das Erlebte vertiefen.

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

Samstag, 07.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr,

vhs-Haus, Kunstraum

Euro 12 + Material Euro 8

Y735 

Erstes Nähen mit der Nähmaschine – kreativer Spaß für junge Designer:innen ab 8 Jahre

Bettina Sedlmair

Habt ihr Lust, eurer Kreativität freien Lauf zu lassen und eigene Nähprojekte zu gestalten? Hier lernt ihr die ersten Schritte an der Nähmaschine! Wir nähen zusammen stylische Untersetter, coole Täschen und vieles mehr. Wichtig ist, dass ihr an eurer Maschine sowohl den Ober- als auch den Unterfaden selbstständig einfädeln könnt. Alles andere machen wir gemeinsam.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedenfarbige Nähgarnrollen, Stoffschere, Stecknadeln, Nagelschere, eine kleine Brotzeit für zwischendurch. Die Stoffe werden zur Verfügung gestellt.

max. 5 Kinder

2x, Montag und Dienstag, 30.03. und 31.03.26, 14.00 – 17.30 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 80 + Material Euro 12

Y736

Zumba® Kids für Kinder von ca. 8 bis 14 Jahren

Andrea Lehnerer

Die speziell für Kinder entwickelten Choreografien werden Schritt für Schritt gemeinsam erlernt, eingerahmt von Spielen und Aktivitäten. Kleine „Erkundungstouren“ öffnen den Blick für andere Kulturen, die uns in der Musik begegnen. Neben Freude an der Bewegung werden wichtige Schlüsselemente der Kindesentwicklung wie Koordination, Balance, Merkfähigkeit, Teamgeist, Selbstvertrauen und Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

10x freitags, ab 27.02.26, 16.45 – 17.45 Uhr, vhs-Haus, Gesundheitsraum

Euro 61

Y737

Zeichenkurs für Kinder von ca. 10 bis 14 Jahren

Simone Cayé

Du zeichnest gerne und möchtest etwas dazulernen? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs wird es nicht darum gehen: so geht ein Pferd, so ein Hase und so ein Mensch. Vielmehr übst du, wie du etwas anschauen musst, um es abzeichnen zu können. Wir arbeiten uns von der einfachen Linienzeichnung vor zu Perspektive, Licht und Schatten. Du wirst staunen, wie gut du zeichnen kannst! Bitte mitbringen: 4 Bleistifte (H, 2B, 4B, 8B), dicker und dünner Papierwischer.

12x dienstags, ab 03.03.26, 16.30 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Kunstraum

Euro 126 + Material Euro 5

Y738

Schach für Kinder und Jugendliche, Anfänger und Fortgeschrittene

Frank Hering

Spielerisch und mit viel Spaß geht es an das „karierte Brett“. Schach fördert wie kaum eine andere Beschäftigung Konzentrationsfähigkeit, logisches Denken, Fantasie und Ausdauer. Ihr entwickelt grundlegende Denkstrategien und gewinnt an Selbstsicherheit.

In Zusammenarbeit mit dem Schachklub Bad Aibling.

15x freitags, ab 27.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, vhs-Haus, Raum 2

gebührenfrei – Anmeldung NICHT erforderlich

→ Y144

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

siehe Seite 14

Tipp Kurstermine!

www.vhs-bad-aibling.de



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



Besuchen Sie unsere Klubabende!

Dienstags ab 19:30

Alternierend, gerade KWs im Mareiskeller Kolbermoor, ungerade KWs im Dietrich Bonhoeffer Bildungscampus Bad Aibling

Freitags 17:15-18:15 Schach für Kinder im vhs Erdgeschoss (ausser in den Ferien und an Feiertagen)

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

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

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

LEBEN

VERWÖHNEN



vhs Bad Feilnbach

Rathausplatz 1
83075 Bad Feilnbach
Telefon 08066 887-411 und -412
vhs@bad-feilnbach.de
www.vhs-bad-feilnbach.de

Vorsitz

Max Singer, 1. Bürgermeister

Leitung

Renate Hofmann-Kirner

Fachbereichsleitung

Eva-Maria Reiter

Verwaltung

Barbara Buchner

Bürozeiten

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

In der Regel finden keine

Veranstaltungen statt:

30.03.26 – 10.04.26 Osterferien
01.05.26 Tag der Arbeit
14.05.26 Christi Himmelfahrt
25.05.26 – 05.06.26 Pfingstferien
03.08.26 – 14.09.26 Sommerferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich.

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Bad Feilnbach.

Ermäßigungen (auf Anfrage)

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

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

Kursorte

- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 9
- Vereinsheim Bad Feilnbach, Bahnhofstraße 9
- Leo-von-Welden-Schule, Leo-von-Welden-Weg 6
- Rathaus-Sitzungssaal, Rathausplatz 1
- vhs-Seminarräume, Bahnhofstraße 9
- Heimgartensaal, Gartenstraße 8
- Bücherei Bad Feilnbach, Gartenstraße 6
- Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
- Grundschule Au, Schulweg 7
- Schafwollspinnerei Höfer, Litzldorf, Schwarzlackstraße 6
- Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50



Vorträge und Einzelveranstaltungen

Zusätzlich zu den hier aufgeführten Veranstaltungen beteiligen wir uns auch an der Online-Vortragsreihe vhs.wissen live. Diese Vorträge sind gebührenfrei und bequem von zu Hause aus wahrzunehmen.

Die genauen Beschreibungen zu den ausgewählten Angeboten finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Vorträge, Gesellschaft und Leben“.

WISSEN LIVE öffnet horizontale

SA000-1

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Claudia Böhme

Mittwoch, 11.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr

SA000-2

vhs.wissen live: Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Dr. Aaron Sahr

Montag, 16.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr

SA000-3

vhs.wissen live: Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Dr. Andrea Fischer

Donnerstag, 16.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr

SA000-4

vhs.wissen live: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

Donnerstag, 18.06.26, 19.30 – 21.00 Uhr

SA000-5

vhs.wissen live: Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Dr. Björn Sautter

Dienstag, 23.06.26, 19.30 – 21.00 Uhr



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



SA001-K

Lesung: Pilgern von dahoam in die Fremde

Helmut Ginzinger

Eine Buchlesung mit lebendigen Erzählungen und inspirierenden Bildern.

Der Mainburger Helmut Ginzinger hat sich selbst auf den Jakobsweg begeben. Er schulterte seinen Rucksack und pilgerte 2000 Kilometer von Regensburg Richtung Spanien. Über seine Erlebnisse und Eindrücke von unterwegs hat Helmut Ginzinger das Buch „Pilgern von dahoam in die Fremde“ geschrieben.

Über neun Jahre hinweg ist er, am Ostbayerischen Jakobsweg startend, quer durch Südbayern, die Schweiz und Südfrankreich bis an die Pyrenäen gepilgert. Davon handelt sein Buch: vom Gehen und vom beinahe Scheitern. Eingebettet in die Erzählung sind amüsante, aber auch spirituelle Erlebnisse und belebende Gespräche mit Einheimischen, Herbergsbetreibern und Pilgern aus aller Welt. Kooperationsangebot mit der Bücherei Bad Feilnbach und Tannenhof Wohnzimmer e. V.

Anmeldeschluss aus organisatorischen Gründen: 12.03.26

Freitag, 20.03.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50, Bad Feilnbach

Euro 8

SA001-KB

Kabarett: Thomas Schreckenberger – „Irre sind menschlich“

Thomas Schreckenberger deckt in seinem aktuellen Programm zahlreiche Missstände in allen – ja wirklich allen – Bereichen auf, auch wenn einem das Lachen manchmal im Hals stecken bleibt. Mit seinen Parodien bringt er dann allerdings sein Publikum auch wieder zum „Brüllen vor Lachen“.

Kooperationsangebot mit Tannenhof Wohnzimmer e. V. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an den Kooperationspartner zu. Anmeldung erforderlich – Einlass ab 19.00 Uhr!

Dienstag, 03.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Straße 50, Bad Feilnbach

Euro 23

→ Hinweis:

Weitere Veranstaltungen im Tannenhof Wohnzimmer unter Kultur & Gestalten

SA002

Vortrag: Übergabe und Schenkung

Dr. Max Ehrl

Für lebzeitige Übertragungen von Vermögen auf Kinder oder andere Personen gibt es gute Gründe – etwa das beruhigende Gefühl, bereits mit warmer Hand alles geregelt zu haben, die Vermeidung von Erbstreitigkeiten oder die Vermeidung bzw. zumindest Reduzierung von Erbschafts- und Schenkungssteuer. Im Rahmen einer vorausschauenden Regelung der Nachfolgeplanung stellen sich jedoch viele Fragen, von der Absicherung des Übergebers über pflichtteilsrechtliche Folgen bis hin zu steuerrechtlichen und sozialrechtlichen Problemen.

Der Vortrag führt in die gesetzlichen Regelungen zum Schenkungs- und Pflichtteilsrecht ein, stellt verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten dar und gibt einen kurzen Überblick über die Grundzüge des Erbschafts- und Schenkungssteuerrechtes sowie des Sozialrechts.

Dienstag, 16.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1

Euro 5

SA032K-O

Online: Börsenthemen – nicht nur für junge Frauen

Paulina Lolov

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.

Kursbeschreibung:

- Was ist die Rentenlücke?
- Wann fängt frau mit Sparen an der Börse an?
- Wie kann die Rentenlücke zum Teil oder vollständig geschlossen werden?
- Welche Wertpapiere stehen zur Verfügung?
- Wie wird frau an der Wertpapierbörse aktiv?

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Donnerstag, 30.07.26, 19.00 – 21.00 Uhr

Online über Zoom

Euro 24

SA003

Obstbaumpflanzung und Baumschnitt: Von der Sorte zur Jahrespflege

Josef Millauer und Michael Litzfelder jun.

Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Obstbaums. Zuerst erfahren Sie, welche Sorten in unserer Region besonders gut gedeihen, welche Standortbedingungen wichtig sind und wie Sie verlässliche Pflanzenquellen auswählen.

Im zweiten Teil vertiefen Experten der Obst- und Gartenbauvereine Veredelungstechniken sowie Erziehungsschnitt und Pflegemaßnahmen, damit Ihre Obstbäume kräftig wachsen, gesund bleiben und gute Erträge liefern. Praxisnahe Demonstrationen, individuelle Tipps und Raum für Ihre Fragen runden den Nachmittag ab.

Bitte achten Sie auf wetterangepasste Kleidung.

Samstag, 18.04.26, 13.00 – 15.00 Uhr

Obsthof Litzfelder, Auer Str. 10, Bad Feilnbach

Euro 8

SA003-A – SA003-G

Die Natur im Jenbachtal im Wandel der Jahreszeiten

Martin Walter

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

Weitere Informationen zur Wanderung: 250 Höhenmeter, Wegstrecke 7 km. Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Jeweils von 07.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt: vhs-Gebäude (Parkplatz), Bahnhofstr. 9, Bad Feilnbach

jeweils Euro 10

SA003-A – Sonntag, 15.03.26

SA003-B – Sonntag, 12.04.26

SA003-C – Sonntag, 10.05.26

SA003-D – Sonntag, 07.06.26

SA003-E – Sonntag, 05.07.26

SA003-F – Sonntag, 02.08.26

SA003-G – Sonntag, 06.09.26

SA004K-A – SA004K-B

Falknerei hautnah erleben

Karolina Lange-Gasteiger

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

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

Bitte an festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung denken.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Treffpunkt: Parkplatz Sterntaler Filze – Zufahrt über Derndorf

Kleingruppe:

Euro 47 (3 – 5 Teilnehmende)

Euro 39 (6 – 8 Teilnehmende)

SA004K-A

Dienstag, 21.04.26, 17.00 – 19.30 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 17.04.26

SA004K-B

Dienstag, 19.05.26, 17.30 – 20.00 Uhr

Anmelde- und Stornoschluss: 15.05.26



SA005K-A – SA005K-B

Führung: Deisenrieder Wetterstollen

Barbaraverein Deisenried

Der Wetterstollen Deisenried ist ein historischer Belüftungsstollen des Kohlebergwerks Hausham, das 1957 in Betrieb genommen wurde. 1966 wurde das Bergwerk stillgelegt und jetzt, 60 Jahre später, öffnet der Deisenrieder Stollen nun als Besucherbergwerk. Im Wetterstollen können Sie eintauchen in die vergangene Industriegeschichte, die Sie nun völlig neu erleben können. Und das an einem Ort, der im Original erhalten und zu sehen ist. Der Wetterstollen kann barrierefrei besichtigt werden. Bitte mitbringen: Eine warme Jacke, da die Temperatur im Stollen konstant 9 °C beträgt, sowie bequeme Schuhe.

Barzahlung vor Ort – Anmeldung erforderlich!

Jeweils von 14.00 – 15.00 Uhr

Parkplatz Deisenrieder Wetterstollen, Fischbachau

Euro 8

SA005K-A – Samstag, 14.03.26

SA005K-B – Samstag, 04.07.26

SA006

Klärwerk Bad Feilnbach – Betriebsführung

Kläranlagen sind technische Einrichtungen zum Schutz der Natur bzw. der Gewässer. In der zentralen Sammelnkläranlage Bad Feilnbach, werden die Abwässer aus den Ortschaften Bad Feilnbach, Derndorf, Litzldorf, Kutterling, Altofing, Wiechs, Reithofpark Klinik und Au gereinigt. Die Abwasserreinigung hat das Ziel, feste und gelöste Stoffe aus dem Abwasser zu entfernen. Nach der Entnahme von groben und mineralischen Stoffen werden kohlenstoff-, stickstoff- und phosphorhaltige Verbindungen abgebaut, die in Gewässern sauerstoffzehrend und nährstoffanreichernd wirken. Die Vorgänge sind dabei letztendlich die gleichen wie in der Natur selbst, finden aber auf engerem Raum und in kürzerer Zeit statt.

Die Kläranlage befindet sich während der Besichtigung in Betrieb. Es ist unbedingt notwendig, dass Sie Verhaltensregeln zum Schutz Ihrer Gesundheit beachten.

Freitag, 24.04.26, 14.00 – 15.30 Uhr

Klärwerk Bad Feilnbach, An der Gundelsberger Brücke 1

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich!

SA007-K

Rosenheim-Führung: Industriedenkmal Kunstmühle

Ingrid Klotz

Entlang der unteren Mangfall entstanden in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts zahlreiche Industriebetriebe, die für die Region und besonders für die wirtschaftliche Entwicklung der jungen Stadt Rosenheim von großer Bedeutung waren. Das „herausragendste Gebäude“ im wahrsten Sinne des Wortes, ist die ehemalige Kunstmühle. Die Besucher der Stadtführung erkunden das ehemalige Industriegelände und erfahren Hintergründe zur Architektur und Nutzung damals wie heute.

Höhepunkt ist die Besteigung des sonst nicht zugänglichen 54 Meter hohen Siloturms, dessen Aussicht einen einmaligen Panoramarundblick bietet. Anmeldeschluss: 15.06.26

Samstag, 20.06.26, 11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 12



SA008-K

Führung beim „Kaktus Michi“ – ein Garten der besonderen Art

Michael Kiessling

Michael Kiessling „Kaktus Michi“ nimmt uns bei dieser spannenden Führung mit in die Welt eines zukunfts-fähigen Gärtnerns. Vorgestellt werden sogenannte Potentialflächen rund um Haus und Garten, die sich durch eine insektenfreundliche Bepflanzung in nachhaltige, zukunfts-fähige Gartenräume verwandeln lassen.

Verkannter Raum kann kostengünstig und mit einfach umzusetzenden Möglichkeiten, vor allem auch mit Kakteen gestaltet werden.

Darunter sind bepflanzte Wände, Dächer, wertvolle Steppengärten und ein selbstreinigender Teich.

Dauer der Führung durch die blühende Kakteenanlage etwa 1 Std., mit anschließender Zeit für Fragen und Kaffee und Kuchen.

Je nach Interesse ist im Anschluss eine gemeinsame Fahrt nach Tacherting zu Michis Herzensprojekt, einem Kreisverkehr der anderen Art- wertvoll für Mensch und Natur, möglich.

Dies ist der erste Teil einer zweiteiligen Veranstaltungsreihe. Der zweite Teil folgt im Herbst-/Wintersemester 2026/27 und beinhaltet die Herbst- und Wintervorbereitungen in der Kakteengärtnerei und den Gärten.

Samstag, 16.05.26, 13.00 – 14.30 Uhr

Pittenhart – Der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

Euro 8

SA009

Betriebsführung – Confiserie Dengel

Erleben Sie die Herstellung süßer Spezialitäten aus nächster Nähe und erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Pralinen- und Schokoladenproduktion (Figuren, Schokoladen, Pralinen usw.) des seit 30 Jahren bestehenden Familienunternehmens. Während der Führung werden Sie immer wieder mit Kostproben von handgefertigten Pralinenspezialitäten verwöhnt. Im Preis sind enthalten: Kostproben und kleines Überraschungspaket mit Schokoladenspezialitäten. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, im Café der Fa. Dengel verschiedenste Kaffee-Spezialitäten zu genießen oder den Verkaufsladen zu besuchen.

Storno- und Anmeldefrist: 02.05.26

Bitte beachten: Barzahlung vor Ort!

Samstag, 13.06.26, 10.00 – 11.00 Uhr

Confiserie Dengel, Am Eckfeld 18, Rott am Inn

Euro 19 (Erwachsene)

Euro 11 (Kinder bis einschließlich 12 Jahre)

SA010

Betriebsführung: Fischers EM – Chiemgau in Stephanskirchen

Sepp Oppenrieder

Effektive Mikroorganismen – was steckt dahinter?

Bei einem kurzweiligen Vortrag erfahren Sie, wie die winzigen Helfer Pflanzen stärken, das Wohlbefinden fördern und im Haushalt erstaunlich vielseitig eingesetzt werden können. Anschaulich erklärt, mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Im Anschluss öffnet der Betrieb seine Türen: Bei einer Führung erhalten Sie spannende Einblicke in Produktion und Versand, in die Ideen dahinter und in den Alltag eines EM-Pioniers.

Ein abwechslungsreicher Nachmittag für alle, die Neues entdecken und natürlich wirksame Lösungen für Garten, Wohlbefinden und Alltag kennenlernen möchten.

Freitag, 06.03.26, 16.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich!



SA011

Besichtigung der Bio-Käserei Plangger mit Käseverkostung

Käserei Plangger

Sie erhalten einen Einblick in die Kunst der Käseherstellung und erfahren dabei viel Wissenswertes über die Erzeugung qualitativ hochwertiger Käsesorten aus Heumilch. „Beim Plangger“ dreht sich alles um naturnahe Bewirtschaftung, schonende Heutrocknung und den Einsatz effizienter Mikroorganismen. Auch der berühmte Felsenkeller wird besichtigt. Bei der anschließenden Käseverkostung können Sie sich vom Geschmack des Angebots überzeugen und im angeschlossenen Käseladen und Restaurant besteht danach die Möglichkeit, weitere Produkte kennenzulernen und zu genießen.

Freitag, 20.03.26, 15.00 – 16.00 Uhr

Käserei Plangger, Sebi 26, Niederdorf

Euro 11 (inkl. kleiner Verkostung)

SA012K-A – SA012K-B

Führung: Wendelstein-Observatorium

Dr. Arno Riffeser

Das neue Teleskop auf dem Wendelstein wurde nach rund vier Jahren Planung und Bauzeit 2012 eingeweiht. Bis zu zehn Milliarden Lichtjahre weit kann man mit ihm ins All hinausspähen. Die Beobachtungen auf dem Wendelstein dienen u. a. der Analyse der Bewegungen von Galaxien, der Suche nach Dunkler Materie und der Untersuchung von schwarzen Löchern. Die Führung findet nur bei guter Witterung statt bzw. wenn der Gipfelweg begehbar ist.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk sowie der Witterung angepasste Kleidung. Informationen zu Preisen und Fahrplänen der Zahnrad- bzw. Seilbahn erhalten Sie unter www.wendelsteinbahn.de.

Jeweils von 15.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

gebührenfrei – Anmeldung erforderlich!

SA012K-A – Freitag, 26.06.26

SA012K-B – Freitag, 24.07.26



SA013

Almkräuterführung

Rita Fesl

Begleiten Sie die Kräuterpädagogin Rita Fesl auf eine Entdeckungsreise in die faszinierende Welt der heimischen Wildpflanzen. Bei einer Wanderung über blühende Almwiesen lernen Sie viel Spannendes über die grünen Schätze der Natur. Die unterwegs gesammelten Kräuter werden anschließend zu einem aromatischen Aufstrich verarbeitet. Diesen dürfen die Teilnehmenden gemeinsam bei einer kleinen Abschlussbrotzeit mit frischem Brot und einer selbstgemachten Kräuterlimonade genießen. Der Forstweg, der zu den Almwiesen führt ist durchweg leicht begehbar, aber zum Ende hin recht steil (Aufstieg 30 Minuten – 200 Höhenmeter).

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Wanderkleidung, Sonnenschutz und Getränk.

Samstag, 27.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 22 inkl. Verzehr

elektro- und gebäudetechnik
Martin Kaffl
 Weitmoosweg 3 • D-83075 Bad Feilnbach-Au
 Telefon 08064 228 • Fax 08064 445

Strom • Wärme

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

WIRTSCHAFTLICHER ERFOLG

...gemeinsam in die richtige Richtung.

BSF
Steuerberatungs-
gesellschaft mbH

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

Ihr wirtschaftlicher Erfolg ist unser oberstes Ziel!

Infos und Service unter www.bsf-steuerberatung.de

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

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

**SA014-K
Wanderung ins Josefstal**

Rosmarie Rupp

Mit dem Gemeindebus oder dem eigenen Auto geht es nach Neuhaus-Schliersee. Von der Josefstaler Straße aus führt die Wanderung zunächst in den Dürnbachwald und weiter zum Hachelbach. Hier stürzen zahlreiche Wasserfälle durch das Josefstal. Der Weg führt uns aus dem Wald heraus zur Stocker Alm, wo wir erstmals den Bockerlbahnweg erreichen. Bis 1927 diente dieser als Schmalspurwaldbahn für den Holztransport.

Die Wanderung geht über den Spitzingsattel weiter durch den Wald bis wir in einen Abstieg zum Spitzingsee übergehen. Wer möchte, kann den See umrunden, bevor es auf dem gleichen Weg zurück zur Stocker Alm geht. Dort verlassen wir den Bockerlbahnweg und steigen kurz vor Neuhaus auf einem kleinen Pfad wieder hinab. Die Wanderung endet an der Josefstaler Straße und führt zurück zum Parkplatz.

Mittelschwere Wanderung, Länge ca. 10,3 km, Höhenunterschied 523 m. Kooperationsveranstaltung mit der Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an den Kooperationspartner zu.
Samstag, 13.06.26, 11.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Rathausplatz 1
Euro 5



**SA015
Stadtspaziergang Miesbach:
Tracht erleben**

Verena Wolf

Die Miesbacher Tracht erleben – das können Sie hautnah bei einem Rundgang durch die Kreisstadt Miesbach. Der Weg führt vom Trachtenbrunnen aus, zu traditionellen und modernen Trachtenschneidereien sowie zum letzten Säckler, der sein Handwerk im eigenen Laden ausübt. Verena Wolf, Autorin des Buches „Tracht in Miesbach“ hat viele Hintergrundinformationen und Geschichten aus mehr als 200 Jahren Tracht im Gepäck.

Nach dem Rundgang bietet sich die Gelegenheit, in die Welt des Genusses auf dem „Grünen Markt“ einzutauchen.

Donnerstag, 07.05.26, 10.00 – 11.30 Uhr
Miesbach, Treffpunkt: Trachtenbrunnen am Lebzelterberg
Euro 10

**SA016K-BA
Besichtigung des Geothermie-
Heizkraftwerks Sauerlach – Strom
und Wärme aus der Tiefe**

Angelika Magerl

Seit 2013 gewinnt das geothermische Heizkraftwerk Sauerlach Strom für 16.000 Haushalte und stellt gleichzeitig Wärme für Sauerlacher Haushalte bereit. In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 Grad Celsius in ca. 4.200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme auch elektrischen Strom zu erzeugen. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt ihre Funktionsweise.

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, feste, geschlossene Schuhe ohne Absatz.

Freitag, 20.03.26, 16.30 – ca. 18.30 Uhr
Sauerlach – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!
Euro 10

**SA017K-BA
Brauerführung Auerbräu Rosenheim –
ein Erlebnis für Bierliebhaber**

Peter Kirmair

Erleben Sie die faszinierende Welt des Bierbrauens bei einer spannenden Führung durch eine traditionsreiche Brauerei, die bereits seit 1889 an ihrem heutigen Standort Bier herstellt. Gewinnen Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen und entdecken Sie, wie aus hochwertigen Zutaten und traditioneller Fertigung mit modernster Technik erstklassige Biere entstehen. Im Anschluss an die informative Tour haben Sie die Gelegenheit, ausgewählte Sorten aus dem vielfältigen Volls Sortiment unter fachkundiger Anleitung zu verkosten.

Eine kleine Brotzeit ist in der Kursgebühr enthalten. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu. Bitte mitbringen: feste, geschlossene Schuhe. Anmelde- und Stornoschluss: 19.04.26

Dienstag, 28.04.26, 10.00 – 12.00 Uhr
Rosenheim – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!
Euro 14



**SA018-A – SA018-C
Frauenkreis in der Natur –
gemeinsam wachsen, hören, halten!**

Julia Schmid

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

Themen:

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

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

Jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Wird vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt!
jeweils Euro 20

SA018-A – Freitag, 27.02.26
SA018-B – Freitag, 20.03.26
SA018-C – Freitag, 19.06.26

**SA019K-BB
„Die Stadt der Frauen“ –
Christine de Pizan
Vortrag zum Weltfrauentag**

Sylvia Seiler

Frauen sind ebenso wie Männer fähig, tugendhaft, klug und verantwortungsvoll zu handeln; ihre Würde ist nicht geringer, nur weil sie weiblich sind (aus: Das Buch von der Stadt der Frauen). Christine de Pizan war eine der ersten Frauen Europas, die ihren Lebensunterhalt als Schriftstellerin verdiente. In ihren Werken, insbesondere in „Das Buch von der Stadt der Frauen“, entwickelt sie eine Perspektive, die bis dahin in der intellektuellen Kultur des Spätmittelalters kaum vertreten war. Pizan rückte vor mehr als 6 Jahrhunderten nicht nur die Erfahrungen, Fähigkeiten und Lebenswege von Frauen in den Mittelpunkt und zeigt damit die Bedeutung vielfältiger Sichtweisen für ein umfassenderes Weltverständnis, sondern reagiert damit auch auf die herabsetzenden Darstellungen von Frauen in Jean de Meungs Roman de la Rose – ein frühes Beispiel der sogenannten „Querelle des Femmes“.

Die Lesung zum Frauentag stellt das Leben und die zentrale Texte Christines vor und lädt dazu ein, Christine de Pizan zu entdecken. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Brannenburg. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Brannenburg zu.

Freitag, 06.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Brannenburg, Kunstschmiede der Neuen Künstlerkolonie, Schlossstraße 1
Euro 8

SA020K-BB

Friedrich Wilhelm Waiblinger (1804 – 1830) – „Junger Wilder“ der deutschen Romantik

Simon Hausstetter

Friedrich Wilhelm Waiblinger (1804 – 1830) war ein begabter Dichter der Biedermeierzeit, der durch seine Freundschaft mit Friedrich Hölderlin und Eduard Mörike bekannt wurde. Schon früh zeigte er dichterisches Talent und studierte am Tübinger Stift Theologie und Philologie. Seine Begegnungen mit dem geistig erkrankten Hölderlin im Tübinger Hölderlinturm prägten ihn nachhaltig und führten zu seiner berühmten Schrift *Friedrich Hölderlin's Leben, Dichtung und Wahnsinn* – einem frühen Beitrag zur Hölderlin-Forschung. Waiblingers leidenschaftliches Wesen brachte ihn jedoch bald in Konflikt mit den strengen Moralvorstellungen seiner Zeit. Nach einer skandalumwitterten Liebesbeziehung musste er das Studium aufgeben. 1826 zog er nach Rom, wo er im Alter von nur 25 Jahren starb.

Trotz seines kurzen Lebens gilt Waiblinger als „Junger Wilder“ der deutschen Romantik – ein Dichter zwischen Genie, Leidenschaft und Selbstzerstörung. Dieser Vortrag beleuchtet nicht nur sein ungezügelter Leben, sondern würdigt auch sein bemerkenswertes dichterisches Werk.

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

Freitag, 17.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr
**Brannenburg, Kunstschmiede der Neuen
Künstlerkolonie, Schloßstraße 1**

Euro 8

SA021K-FW

Wasserschloss Reisach

Melina Weber – Stadtwerke München

Das Wasserschloss Reisach stellt eines der ungewöhnlichsten Bauwerke der Münchner Wasserversorgung dar und verkörpert den Architekturstil vor dem Ersten Weltkrieg. Die Anlage ist eingebettet in die herrliche Wald-Wiesen-Landschaft des Mangfalltals und dient der Wassergewinnung in Mineralwasserqualität.

Die Veranstaltung beginnt mit einer theoretischen Einführung zur Gewinnung und Qualität des Wassers für München. Im Anschluss erfolgt die Führung durch die Anlagen mit unterschiedlichen Haltepunkten, u. a. Wasserschloss Reisach, Gotzinger Hangquellfassung, Spiralschacht. Dauer: ca. 2 Stunden. Bitte wetterfeste Kleidung und geschlossenes Schuhwerk ohne hohe Absätze tragen. Die Führung findet teilweise im Freien statt. Die Anlage ist nicht barrierefrei.

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

Montag, 18.05.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Betriebshof in Thalham, Reisachstr. 1

Euro 5



SA022-A

Die Kunst des bewussten Hinhörens

Sabina Rademacher und Reinhard Gädeke

Bewusste, bewertungsfreie und gegenseitige Aufmerksamkeit hilft uns zu wachsen! Wir hören im Alltag jedoch oft nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten. Unsere Gespräche sind eher voller Unterbrechungen, Ablenkungen und Bewertungen. Wir reagieren, statt aufmerksam zuzuhören.

Manchmal glauben wir, den Anderen nach einiger Zeit gut zu kennen, stecken ihn aber nur in eine Schublade. Wenn wir wirklich zu-/HIN-hören, dann erfahren wir ständig etwas Neues über den Anderen. Zuhören, wenn ein anderer Mensch sich etwas von der Seele reden möchte, ist eine Gabe und ein Geschenk. Ein Geschenk, weil man Zeit schenkt und sich in den anderen hineinfühlt.

In diesem 2-stündigen Einführungs-Workshop erfährt man durch praktische Übungen, wie wirkungsvoll das bewusste Hinhören ist.

Bitte mitbringen: Hausschuhe und evtl. Getränk.

Samstag, 14.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 18



SA022-B

Schatz, du triggerst mich! – Die 5 magischen Punkte für starke Beziehungen

Sabina Rademacher und Reinhard Gädeke

Vom Ich zum Wir – Praktische Tools für Paare, die ihre Beziehung lebendig halten wollen. Wahre Nähe beginnt bei uns selbst. Zu glauben, der Partner sei verantwortlich für unser Glück, ist ein Irrtum. In diesem Seminar lernen Paare praxisnahe Tools, um Vertrauen und Verbindung bewusst zu stärken.

Die 5 magischen Punkte:

- Authentizität – Verantwortung für den eigenen inneren Frieden übernehmen.
- Verständnis – Unterschiede sehen und wertschätzen.
- Kommunikation – Missverständnisse vermeiden, echte Verbindung schaffen.
- Vertrauen – Bei sich selbst sein, ein echtes „Wir“ entsteht.
- Beziehungspflege – Liebe braucht Aufmerksamkeit, wie ein Garten.

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und Schreibmaterial.

Sonntag, 03.05.26, 10.00 – 14.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 68 (pro Paar)

**SA024-A
Gefühle über den Körper beeinflussen –
Anleitung für psychomentele Gesundheit**

Dania Apuya

Redewendungen wie „Kopf hoch“ oder „pfeif drauf“ sind wertvolle Empfehlungen, denn Körperhaltungen, Mimik oder Bewegung beeinflussen unsere inneren Zustände.

Die BODY 2 BRAIN CCM®-Methode, die von der Bad Feilnbacher Neurologin Dr. Claudia Croos-Müller entwickelt wurde, arbeitet mit diesen Erkenntnissen. Mit einfachen Körperaktivitäten kann Stimmungsverbesserung und psychische Stabilität hergestellt werden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge – gerade in schwierigen Zeiten.

Medizinische und psychologische Zusammenhänge werden in dem Vortrag von Dania Apuya, hausärztlich tätige Fachärztin für Allgemeinmedizin, erklärt und mit praktischen gemeinsamen BODY 2 BRAIN CCM®-Übungen veranschaulicht.

Dienstag, 14.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 12

**SA024-B – SA024-C
BODY 2 BRAIN CCM®-Themenweg**

Dania Apuya

Eine optimistische Grundeinstellung, gute Gefühle und Mentaltraining können manchmal geradezu „Wunder“ bewirken und sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Mit Hilfe von BODY 2 BRAIN CCM®, eine Methode entwickelt von der Bad Feilnbacher Neurologin Dr. Claudia Croos-Müller, kann über einfache Körperaktivitäten eine nachhaltige Stimmungsverbesserung hergestellt werden.

Ergänzend zum Vortragsangebot „Gefühle über den Körper beeinflussen – Anleitung für (mehr) psychomentele Gesundheit“ findet am BODY 2 BRAIN CCM®-Themenweg an diesem Nachmittag eine lebendige Einführung mit praktischen Übungen statt.

Die Veranstaltung wird nur bei gutem Wetter durchgeführt. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und Sonnenschutz.

jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr
Parkplatz ASV-Sportheim, Kreuthweg 23,
Bad Feilnbach-Au
jeweils Euro 12

SA024-B – Dienstag, 21.04.26

SA024-C – Dienstag, 16.06.26

**SA025
Mehr Wissen, weniger Stress –
Gedächtnistraining für Erwachsene und
Eltern mit ihren Kindern**

Dr. Christian Richter

In einer digitalen und reizüberfluteten Welt verlassen wir uns immer weniger auf unser Gedächtnis. Mal ehrlich – wie viele Handynummern kennen Sie noch auswendig?

In diesem interaktiven 90-Minuten-Abendseminar entdecken Sie, wie Sie sich Zahlen, Namen oder Lernstoff mit Leichtigkeit merken können.

Erwachsene und Eltern gemeinsam mit ihren Kindern erfahren, wie Lernen wieder leicht, motivierend und nachhaltig wird – mit praxiserprobten Techniken aus dem Gedächtnistraining, die sofort im Schulalltag, im Beruf oder zu Hause anwendbar sind.

Inhalte und Highlights:

- Lern- und Gedächtnistechniken: Wie Sie Informationen dauerhaft im Gedächtnis verankern.
- Weniger Schulstress: Wie Lernen die Eltern-Kind-Beziehung stärken statt belasten kann.
- Fokus & Medienkompetenz: Einfache Konzentrationsübungen und klare Leitlinien für den Umgang mit Handy, Tablet und KI.

Ihr Nutzen:

- Verstehen Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert – und nutzen Sie dieses Wissen, um sich Dinge mühelos zu merken.
- Erleben Sie, wie Lernen wieder Spaß macht – für Kinder und Erwachsene.
- Weniger Lernstress – mehr Gelassenheit im Alltag.

Dieses Angebot richtet sich an alle Erwachsene, die ihre mentale Leistungsfähigkeit steigern möchten, und an Eltern mit Kindern ab ca. der 2. Klasse, die Lernen effizienter, kreativer und stressfreier gestalten wollen.

Die Methoden sind wissenschaftlich fundiert, leicht verständlich erklärt und mit einer Prise Humor vermittelt – für Kopf, Herz und Familie.

Donnerstag, 16.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 10 (Erwachsene), Euro 3 (Kinder)

**SA027-A – SA027-B
Klassische Farbtypberatung nach
13 Farbtypen für Sie und Ihn**

Stephie Anna Höltzel

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

Die Gebühr beinhaltet einen exklusiven Stoff-Farbpas (im Wert von 50 EUR) abgestimmt auf Ihren Farbtyp.
Max. 4 Teilnehmende
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 188

SA027-A – Sonntag, 22.03.26, 10.00 – 14.30 Uhr

SA027-B – Samstag, 09.05.26, 15.00 – 19.30 Uhr





**Baustoffgroßhandel
Bauelemente
Agrarhandel**

Alfons Schlemer GmbH
Achthaler Straße 39
83075 Au bei Bad Aibling

Telefon 08064 271
Fax 08064 449



DachKomplett

Meisterhaft

**ZIMMEREI
SCHNITZENBAUMER
DACHDECKEREI**

08066 - 283
83075 Bad Feilnbach
Kufsteiner Str. 3

Neue E-Mail:
zimmerei@schnitzenbaumer.info

www.zimmerei-schnitzenbaumer.de

Digitale Kompetenzen

SA034

Smart Surfer: Fotografieren/Videos aufnehmen, bearbeiten und mit dem Smartphone versenden

Manfred Hachen

Das alte oder neue Smartphone schießt tolle Bilder und macht schöne Videos. Oder doch nicht? Hier gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks, auf was man dabei achten sollte. Und dann kommt die Frage: Wie kann ich sie an jemanden senden und was sollte ich dazu wissen? Im Kurs wird ausprobiert und wieder gelöscht, was nicht gebraucht wird. Praktische Übungen machen es leicht zu verstehen, auf was es ankommt. Und es wird auch darüber gesprochen, wo und wie Bilder und Videos auf dem Smartphone gespeichert werden, wie man sie dort sehr einfach bearbeiten bzw. wiederfinden kann.

Mittwoch, 18.03.26, 14.30 – 16.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 15

SA035

Spam, Phishing, Fake-SMS, Trash – was ist das und was kann ich dagegen tun?

Manfred Hachen

Jeden Tag hören oder lesen wir von Spam-E-Mails, Fake-SMS oder Phishing-E-Mails. In diesem Vortrag wird erklärt was dahinter steckt, woher sie kommen und was man dagegen tun kann. Ganz wichtig dabei ist, wie man solche Schad-E-Mails erkennen kann. Darüber hinaus werden auch die Themen „persönliche Daten im Internet“ und „gute“ Passwörter angesprochen. Des Weiteren gibt es Informationen zu Antivirenschutz-Programmen für Smartphone oder Tablet und wie man selbst überprüfen kann, ob der eigene E-Mail-Account gehackt wurde.

Unser Referent ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern und dabei spezialisiert auf die Bereiche „Digitales“ und „Smart Surfer“.
Mittwoch, 06.05.26, 14.30 – 16.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 15



SA030-A

Senioren im digitalen Alltag – für Einsteiger*innen

Sigrid Müller

Unsere Welt wird zunehmend digital – das merken wir besonders im Alltag. Ob Parkgebühren per App zahlen, Speisekarten über einen QR-Code aufrufen oder unterwegs eine Unterkunft finden: Digitale Anwendungen sind längst Teil unseres Lebens. Doch wie funktionieren diese Angebote eigentlich – und wie kann man sie sicher und sinnvoll nutzen?

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den praktischen Umgang mit digitalen Geräten und Anwendungen. Tablets werden Ihnen während des Kurses gebührenfrei zur Verfügung gestellt. Das eigene Tablet oder Smartphone kann mitgebracht werden (inkl. Ladekabel und Adapter!).

1. Kurstag: Digitaler Alltag – Mobile Endgeräte und Apps. Sie erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Nutzung von Smartphones, Tablets und ausgewählten Anwendungen. Der praxisnahe Umgang mit den Geräten und hilfreichen Apps wird Schritt für Schritt erklärt.

2. Kurstag: Digitaler Alltag – Unterwegs. Ob Bahnfahrt, Hotel oder Navigation – entdecken Sie, wie das Internet bei der Reiseplanung und Orientierung unterstützen kann. Sie lernen nützliche Apps kennen, die unterwegs echte Alltagshelfer sind.

3. Kurstag: Digitaler Alltag – Internet. Im letzten Kurs teil erfahren Sie, wie das Internet Ihr Leben erleichtern kann – beim Einkaufen, bei Bankgeschäften oder der gezielten Informationssuche mit Suchmaschinen. Sie lernen außerdem, worauf Sie bei der sicheren Nutzung achten sollten.

3x: Montag, Dienstag und Mittwoch, 27.07./28.07. und 29.07.26, jeweils 09.00 – 12.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 15

SA030-B

Digital dabei – Gesundheit – für Einsteiger*innen

Sigrid Müller

Das Gesundheitswesen wird zunehmend digital – doch was bedeutet das konkret für uns? Welche Vorteile bringt die Digitalisierung, und wie können wir sie im Alltag sicher und sinnvoll nutzen? In dieser Kursreihe lernen Sie auf einfache und spielerische Weise den Umgang mit Tablets, Apps und dem Internet. Sie entdecken, wie digitale Anwendungen Ihre Gesundheitsversorgung erleichtern können. Jeder TN erhält ein Tablet (iPad) für den Unterricht zur Verfügung gestellt. Das eigene Tablet oder Smartphone kann mitgebracht werden (inkl. Ladekabel und Adapter!).
Kursinhalte:

- Grundlagen zur sicheren Nutzung von Tablet, Apps und Internet
- Recherchieren mit Suchmaschinen
- Vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen erkennen
- Die elektronische Patientenakte (ePA)
- Das E-Rezept
- Die elektronische Gesundheitskarte
- Mobile Gesundheitsgeräte und Gesundheits-Apps
- Arzttermine online finden und buchen
- Die Online-Sprechstunde

3x: Montag, Dienstag und Mittwoch, 27.07./28.07. und 29.07.26, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Euro 15

Sprachen

Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen.

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 137.

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

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

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

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

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

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

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

Englisch

SA037

Refresher Course „Brush up your English“ B1

Marlies Jahns

Sie wollen Ihre bisher erworbenen Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern, vielleicht etwas Grammatik vertiefen und Ihre Sprechfertigkeit praktisch anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Let's start together! Niveau B1
Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

12x donnerstags ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

Italienisch

SA041

Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen A2

Sabine Stuffer

Lehrmaterial: Allegro nuovo 2, Lektion 5
Vorkenntnisse: Buongiorno neu o. ä.

10x montags ab 23.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7
Euro 95 ab 7 Teilnehmenden + Material Euro 3

Gesundheit und Prävention

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

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

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

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

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

Entspannung, Meditation und sanfte Bewegung

SA051

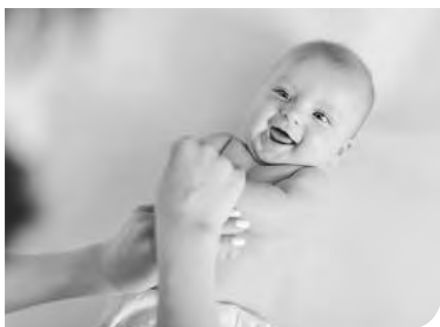
Babymassage – Wohlbefinden für die Kleinsten

Isabella Mittermaier

Sanfte Hände, warme Herzen – in diesem Kurs lernen Eltern die wohlthuende Kunst der Babymassage kennen. Mit gezielten Massagegriffen für Beine, Arme, Bauch, Brust und Gesicht schenken Sie Ihrem Baby Geborgenheit, fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden und unterstützen gleichzeitig seine gesunde Entwicklung.

Ergänzt wird der Kurs durch einfache, altersgerechte Baby-Yoga-Übungen, die spielerisch Beweglichkeit und Körperwahrnehmung stärken – für Eltern und Babys ab 5 Wochen bis zum Krabbelalter ein wertvoller Moment der Nähe, Entspannung und gemeinsamen Zeit.

4x freitags, ab 12.06.26, 10.00 – 11.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 50 + Material Euro 5



SA063

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

Christina Bischoff

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

1. Abend: Autogenes Training

Durch einfache, formelhafte Sätze lernen Sie, sich gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Diese Methode hilft unter anderem bei Stress, Schlafproblemen und innerer Unruhe.

2. Abend: Progressive Muskelentspannung (PMR) Hier stehen Anspannung und Entspannung im Wechsel. Sie lernen, Muskelgruppen bewusst zu lockern und so Spannungen im Körper abzubauen – eine einfache und sehr effektive Methode, um den Körper besser wahrzunehmen und Stress zu lösen.

3. Abend: Meditation

An diesem Abend geht es um die Kunst des bewussten Innehaltens. Sie erfahren, wie Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen, mehr Achtsamkeit zu entwickeln und innere Klarheit zu finden – auch ganz ohne Vorkenntnisse.

Das gesamte Kursangebot eignet sich ideal für Einsteiger und alle, die verschiedene Entspannungsmethoden in geschütztem Rahmen ausprobieren möchten.

Bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und ggf. warme Socken

3x dienstags, ab 14.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 22

SA064-A – SA064-B

Yoga – Kraft aus der inneren Mitte

Sophia Klein

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

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
jeweils Euro 89

SA064-A

12x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.15 Uhr

SA064-B

12x mittwochs, ab 25.02.26, 19.30 – 20.45 Uhr



SA065



Yoga Workshop – Zeit für dich

Sophia Klein und Sabrina Latein

Fließe mit uns durch ein stärkendes Vinyasa, schaffe eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deinem Körper durch eine somatische Yin Yoga-Praxis und anschließender Meditation. Zwischen den Einheiten laden geführte Impulse dazu ein, die eigenen Gedanken und Gefühle schriftlich festzuhalten – ein Zugang zu tieferer Selbstreflexion und Klarheit. Für alle Level geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Decke, Wollsocken und Jacke.

Samstag, 07.03.26, 10.00 – 13.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 35

SA066



Somatic Yin Yoga

Sophia Klein

Diese somatische Yin-Yoga-Praxis lädt dich dazu ein, wieder mehr mit dir selbst, deinem Körper und deiner Intuition in Verbindung zu treten. Dafür nutzen wir verschiedene Methoden wie achtsame Körperarbeit, bewusstes Atmen und Meditation.

In den Asanas darfst du dich ganz intuitiv bewegen und dabei wahrnehmen, was dir gerade guttut. Im Mittelpunkt steht das liebevolle Annehmen deiner Empfindungen. Durch achtsames Hinspüren können sich Entspannung und Veränderungen auf sanfte Weise einstellen. Für alle Level geeignet.

4x freitags, ab 20.03.26, 17.30 – 18.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 27

SA068-A – SA068-B

Yoga – Harmonie von Körper, Geist und Atem

Andrea Meißner

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

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Matte und Decke.
jeweils von 19.15 – 20.30 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
jeweils Euro 47

SA068-A – 6x donnerstags, ab 12.03.26

SA068-B – 6x donnerstags: 11.06./18.06./09.07./16.07./23.07./30.07.26

Gymnastik

SA071 – SA075

Wirbelsäulengymnastik

Stefanie Schreiber

Eine ausgeglichene Muskulatur gewährleistet einen gesunden und leistungsfähigen Rücken. Bei dieser funktionellen Gymnastik stehen Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Wirbelsäule und ihres Muskelsystems im Vordergrund. Übungen zur Körperwahrnehmung und Elemente aus verschiedenen Entspannungsvorfahren sollen zusätzlich helfen, Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden zu lindern. Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikschuhe oder dicke Socken und evtl. kleines Nackenkissen.

SA071

11x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 67

SA072

11x montags, ab 23.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 67

SA073

15x dienstags, ab 24.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
Euro 89

SA074

15x dienstags, ab 24.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
Euro 89

SA075

12x freitags, ab 27.02.26, 08.15 – 09.15 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 72

Fitness

SA077 ^{NEU}

Kokoro Physical Training®

Karola Bromirski

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

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

10x montags, ab 13.04.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7
Euro 60

SA084 – SA087

Aquafitness

Lore Penka

Bei dieser besonderen Form von Bewegung im Wasser wird durch den Auftrieb der Körper entlastet und ein intensives Muskeltraining ermöglicht. Mit vielseitigen Übungen und unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination gelenkschonend gefördert. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Teilnahme nur für Schwimmer möglich ist.

Medical Park Reithof Bad Feilnbach –
Schwimmbad, Reithof 1

jeweils Euro 81

SA084

9x dienstags, ab 10.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr

SA085

9x dienstags, ab 10.03.26, 18.00 – 18.45 Uhr

SA086

9x mittwochs, ab 11.03.26, 17.00 – 17.45 Uhr

SA087

9x mittwochs, ab 11.03.26, 18.00 – 18.45 Uhr



SA093

Balance Swing® – Glückshormone hüpfen lassen!

Veronika Kaf

Ein Training für Körper, Geist und gute Laune – und das für alle! Balance Swing® ist ein ganzheitliches Workout auf dem Minitrampolin, das sich an den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert. Jede Kursstunde besteht aus fünf abwechslungsreichen Phasen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind:

- Swing In: Sanftes Aufwärmen und entspanntes Einschwingen
- Cardio Swing: Puls hoch, Fett weg – ein effektives Herz-Kreislauf-Training
- Balance Stability: Mehr Gleichgewicht und Beweglichkeit durch Yoga- und Rückenfitness-Elemente
- Balance Workout: Kräftigung und Straffung – Bodystyling für die gesamte Muskulatur
- Balance Relax: Abschalten, dehnen, durchatmen – mit Yoga und Meditation

Schon 10 Minuten Training auf dem Trampolin können so effektiv sein wie 30 Minuten Joggen – und machen dabei noch viel mehr Spaß! Balance Swing® ist gelenk- und rüchenschonend, kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Fettverbrennung und kann das Bindegewebe straffen. Auch die Atmung wird verbessert und Stress einfach weggeschwungen – und das alles mit jeder Menge Freude und Leichtigkeit.

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

5x mittwochs, ab 25.02.26, 08.30 – 10.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
Euro 57



Metzgerei Weingast
83075 Bad Feilnbach
Kampenwandstraße 4

Telefon 0 80 66 / 90 63 21
Telefax 0 80 66 / 90 63 22

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

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



**H O L Z B A U
MEISTERBETRIEB**

**ZIMMEREI
INNENAUSBAU
DACHSANIERUNG
BAUPLANUNG**

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

SA094

Minitrampolin-Fitness

Sabrina Gasteiger

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

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

Max. 9 Teilnehmer

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Euro 74

SA097

Zumba®

Yumi Yamamoto

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

Das Zumba®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining zu einem Fitness-Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformen Muskelaufbau bietet.

Teilnehmer können alle, egal welches Fitness-Niveau bzw. Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

15x freitags, ab 27.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23

Euro 89

SA099

Bodystyling

Sabrina Gasteiger

Möchten Sie Ihren Körper stärken und aktiver werden? Dann machen Sie einfach mit. Herz und Kreislauf werden zu Beginn jeder Stunde mit leichten, abwechslungsreichen Aerobic-Segmenten in Schwung gebracht.

Anschließend werden wir entweder mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (wie z. B. Hanteln und Therabändern) versuchen, verschiedene Muskelgruppen zu stärken. In Abwechslung dazu bietet sich die Möglichkeit, mit Kraft-Ausdauer-Übungen die eigene Kondition zu verbessern. Am Ende jeder Stunde ist Zeit für Stretching und etwas Entspannung. Bei schönem Wetter und passenden Temperaturen findet das Workout im Freien statt.

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

10x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Au, Schulweg 7

Euro 60



Kochen und Genuss

SA121-A – SA121-B
Brotbacken

Luise Tutschka

In den letzten Jahren wurde es immer mehr zum Trend, sein eigenes Brot zu backen. Auch in den sozialen Medien schaffen es viele Menschen, für das Brotbacken zu begeistern. So braucht es dazu eigentlich gar nicht viel – Wasser, Mehl, Salz und Zeit. Seit einigen Jahren bäckt Luise Tutschka ihr eigenes Brot zu Hause und möchte ihr Knowhow sowie Tipps und Tricks für das Gelingen weitergeben. Auf dem Plan steht ein klassisches Bauernbrot unter der Verwendung von Sauerteig sowie ein schmackhaftes Körnerbrot, das mit einem Vorteig zubereitet wird. Jeder Teilnehmer darf seine eigenen Brote fertigen und anschließend mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Kleiner Behälter für Sauerteig-Starter, Schürze und Stoffbeutel für Brote.

Bad Feilnbach – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

jeweils Euro 29 + Material Euro 5

SA121-A

Samstag, 28.02.26, 13.00 – 16.30 Uhr

SA121-B

Samstag, 07.03.26, 13.00 – 16.30 Uhr

SA123-A – SA123-D

Grillgenuss – Ein kulinarisches BBQ-Erlebnis

Alois Huber und Andi Gossner

Grillen bedeutet weit mehr, als nur ein Stück Fleisch auf den Rost zu legen. Grillen ist Leidenschaft – für alle, ganz gleich ob Mann oder Frau, Einsteiger oder Profi. Begleiten Sie einen Grillmeister auf eine genussvolle Reise von der perfekten Vorbereitung bis hin zur gelungenen Zubereitung am Grill. Gemeinsam bereiten Sie an verschiedenen Grillgeräten ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü zu – mit Fleisch, Fisch und passenden Beilagen. Und natürlich darf auch eine süße Nachspeise vom Grill nicht fehlen. Zum Abschluss erhalten alle Teilnehmenden die Rezepte des Kurses zum Nachgrillen für Zuhause. Getränke sind vor Ort zu bezahlen – Wasser wird kostenlos bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Schürze und kleine Behälter für Proben.

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

jeweils Euro 31 + Verzehrgeld Euro 20

SA123-A – **Samstag, 21.03.26, 11.00 – 14.00 Uhr**

SA123-B – **Samstag, 21.03.26, 16.00 – 19.00 Uhr**

SA123-C – **Samstag, 11.04.26, 11.00 – 14.00 Uhr**

SA123-D – **Samstag, 11.04.26, 16.00 – 19.00 Uhr**

SA124

Kochen mit Frühlingswildkräutern

Natalie Held

Wildkräuter begleiten uns das ganze Jahr hindurch, doch ganz besonders im Frühling freuen wir uns auf das erste zarte und aromatische Grün. Dabei sind sie nicht nur unglaublich gesund, sondern auch köstlich. Sie bieten eine außergewöhnliche Geschmacksvielfalt und verzaubern damit jedes Gericht.

Wir genießen mit allen Sinnen, in dem wir uns zunächst etwas im Freien umschauen und den ein oder anderen „wilden Schatz“ ernten. Anschließend bereiten wir ein köstliches und leichtes Menü zu, das sich wunderbar variantenreich gestalten lässt:

- Frischer Wildkräutersaft
- Bunte Schüssel mit allem Drum und Dran
- Joghurt-Mandel-Creme mit Blüten

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, evtl. scharfes Messer, Speisebehälter für Kostproben.

Samstag, 21.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr

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

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 16

SA125

Rosenzauber – Selbstgemachtes aus der Königin der Blumen

Agnes-Maria Singer

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Rosen. Umgeben vom Duft und der Schönheit dieser edlen Blume lernen Sie ihre vielen Facetten kennen. Vor allem aber werden Sie selbst kreativ und praktisch tätig! Gemeinsam stellen Sie einen köstlichen Rosensirup her, der nicht nur als erfrischendes Getränk, sondern auch als Zutat für Süßspeisen und Desserts verwendet werden kann. Außerdem werden Sie Rosengelee anfertigen – ein aromatischer Genuss, der perfekt zu frischem Gebäck oder Käse passt. Ein weiteres Highlight: Wir zaubern aus getrockneten Rosen einen Rosensalz-Mix für ein entspannendes, duftendes Rosenbad – ein wahres Verwöhnerlebnis für die Sinne!

Die Produkte werden nur für den Eigenbedarf hergestellt.

Samstag, 20.06.26, 14.30 – 17.00 Uhr

Bad Feilnbach – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!

Euro 19 + Material Euro 18

Kultur und Gestalten

Musik

→ Hinweis:

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

Harfe und Hackbrett

Nur Einzelunterricht: 30 Minuten

Diatonische Ziach

Nur Einzelunterricht: 45 Minuten

SA136

Harfe (auch für Kinder ab 8 Jahren)

Elisabeth Huber-Elatawna

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

7x mittwochs, ab 11.03.26

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 140 + Leihgebühr für Harfe Euro 20

SA137

Hackbrett

Elisabeth Huber-Elatawna

Das Hackbrett wird in seinen verschiedenen Formen auf der ganzen Welt gespielt. Dementsprechend vielfältig ist die Literatur für dieses schnell erlernbare Instrument.

Die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleiterin vereinbart.

7x mittwochs, ab 11.03.26

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 140

SA139-A – SA139-B

„Diatonische Ziach“ – Einstiegskurs

Monika Gernstl

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

Die genauen Kurszeiten werden vorab mit der Kursleiterin vereinbart.

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock
jeweils Euro 179

SA139-A – 6x montags, ab 09.03.26

SA139-B – 6x montags, ab 04.05.26



Tanz

SA141

ErlebniStanz® – Veranstaltung zum Welttag des Tanzes

Martina Kreisel

Die gemeinsame Tanzfreude verbindet an diesem Tag weltweit alle Nationalitäten und Altersgruppen. Ein abwechslungsreiches Programm mit Tänzen aus unterschiedlichen Tanzrichtungen (Tänze im Kreis, in der Reihe, u. a.) erwartet Sie an diesem Nachmittag. Es sind keine Vorkenntnisse und kein/e Tanzpartner/ in erforderlich.

Montag, 27.04.26, 11.30 – 15.00 Uhr

Sportheim ASV Au, Kreuthweg 23
Euro 8

Kreatives Gestalten

SA151 – SA152

NEU

Sich zum Ausdruck bringen – Malen mit Acrylfarben auf Leinwand

Andrea Wimmer

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Acrylmalerei. Die Künstlerin vermittelt dabei auf anschauliche Weise den Umgang mit Farben, Materialien und Strukturen. Mit vielen Tipps und Tricks begleitet sie Sie Schritt für Schritt auf Ihrem kreativen Weg. Sie führt in verschiedene Techniken ein, wie z. B. Spachteln, Schütten, Kleben, Auftragen von Untergrundstruktur bis hin zur Verwendung von Farbpigmenten. Der Fokus liegt auf der individuellen Begleitung der Teilnehmenden während des Malprozesses, sodass ein weiterer Raum für den eigenen Ausdruck entsteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Weitere Infos zur Dozentin: www.andreawimmer.com
Bitte mitbringen: Freude am Malen und Gestalten, Staffelei (falls vorhanden), Borstenpinsel (Breite 2 cm und 5 cm), Leinwände 70 x 50 cm und 50 x 50 cm, Lappen, Wasserbecher und Föhn. Die Kosten in Höhe von Euro 15 für das von der Kursleiterin mitgebrachte Material wird direkt vor Ort in bar bezahlt.

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

jeweils Euro 140 ab 3 – 4 Personen

jeweils Euro 85 ab 5 – 7 Personen

jeweils Euro 55 ab 8 Personen

SA151

5x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr

SA152

5x montags, ab 13.04.26, 19.00 – 21.00 Uhr

SA155-A

Schachabend

Gespielt wird gemeinsam – ohne festen Ablauf und in entspannter Atmosphäre. Neueinsteiger, Gelegenheitsspieler und erfahrene Schachfreunde sind gleichermaßen willkommen. Wer das Spiel erst kennenlernen möchte, findet hier einen unkomplizierten Einstieg – erfahrene Spieler helfen gerne weiter. Der Spaß und das Miteinander stehen im Vordergrund. Kooperationsangebot mit Tannenhof Wohnzimmer e. V. Anmeldung nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitmachen!

6x dienstags, 24.02./17.03./21.04./19.05./16.06.

und 21.07.26, jeweils 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Str. 50,

Bad Feilnbach

gebührenfrei



SA155-B

Spielspaß – Gesellschaftsspiele

Spielst du gerne mit anderen zusammen? Dann bist du hier genau richtig in einem schönen Raum mit netten Leuten und guter Stimmung. Es gibt eine abwechslungsreiche Auswahl an verschiedenen Gesellschaftsspielen. Diese werden vor Ort erklärt. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden. Neueinsteiger, Gelegenheitsspieler und erfahrene Spielefreunde sind gleichermaßen willkommen. Kooperationsangebot mit Tannenhof Wohnzimmer e. V. Anmeldung nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitmachen!

5x dienstags, 10.03./07.04./05.05./02.06. und

07.07.26, jeweils 18.00 Uhr – 21.30 Uhr

Tannenhof Wohnzimmer, Kufsteiner Str. 50,

Bad Feilnbach

gebührenfrei

Weitere Informationen zum Tannenhof Wohnzimmer erhalten Sie hier:



**SA160-A – SA160-B
Häkkelworkshop: Tasche mit
Taschenklemme**

Kathrin Ruß

Eine gehäkelte Tasche ist nicht nur ein modisches, sondern auch ein funktionelles Accessoire. Kaufen kann so eine Tasche jeder, aber selbst angefertigt, kann man ihr einen persönlichen Ausdruck verleihen. Damit das schöne Stück auch zur eigenen Garderobe passt, hat man die Möglichkeit aus einer großen Farbpalette seine Lieblingsfarbe auszuwählen. Alles was mitzubringen ist: Geduld, ein bisschen Fingerfertigkeit und Spaß an der Handarbeit. Häkelerfahrung ist nicht erforderlich.
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
jeweils Euro 40 + Material Euro 19

SA160-A
Samstag, 18.04.26, 09.00 – 15.00 Uhr

SA160-B
Samstag, 13.06.26, 09.00 – 15.00 Uhr



**SA161
Häkkelworkshop: Herzkörbchen**

Kathrin Ruß

In diesem Kurs entsteht ein dekoratives Herzkörbchen im Strickmuster. Vermittelt werden das Häkeln in einen Holzboden sowie ein unsichtbarer Rundenabschluss. Die Farbe des Körbchens kann individuell gewählt werden. Mitzubringen sind Geduld, etwas Fingerfertigkeit und Freude am Handarbeiten. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.
Samstag, 02.05.26, 09.00 – 14.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
Euro 33 + Material Euro 14

**SA162-A – SA162-B
Häkkelworkshop: Platzset**

Kathrin Ruß

Ein schönes Platzset im Strickmuster verleiht ihrem Tisch ein neues Gesicht – ob als liebevolles Geschenk oder für den eigenen Wohnraum. Mit dem selbst gehäkelten Magicing wird ein rundes Platzset mit dem Durchmesser von ca. 27 cm gehäkelt. Die Farbe des Platzsets kann individuell gewählt werden. Mitgebracht werden sollten: Etwas Geduld, ein wenig Fingerfertigkeit und Freude am kreativen Arbeiten. Häkelerfahrung ist nicht erforderlich.
vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss
jeweils Euro 27 + Material Euro 10

SA162-A
Samstag, 16.05.26, 09.00 – 13.00 Uhr

SA162-B
Samstag, 16.05.26, 14.00 – 18.00 Uhr



**SA164-A ^{NEU}
Hutschachteln aus Karton nach
historischem Vorbild – Königsklasse
handgenähte Schachtel**

Richard Hartmann

Wertvolle Hüte richtig aufzubewahren, stellt Trägerinnen und Träger vor viele Herausforderungen: Wie können sie transportiert oder gelagert werden? Wie sind sie gut geschützt vor Lichteinfall, Staub oder gefräßigen Schädlingen? Unsere Kurse bieten mit selbst gestalteten Schachteln aus stabilem Karton die maßangefertigte Lösung für wertvolle Tracht! Gemäß alten Mustern werden Schachteln in historischer Herstellungstechnik erstellt. So sind Hüte, Hauben, Mieder oder Schmuck bestens verstaut. Die Größe der Schachteln ist individuell gestaltbar. Aufwändige und große Formen sind möglich. Außen mit hochwertigen italienischen Schmuckpapieren aus der Toskana bezogen und innen mit alten Buchseiten tapeziert ist die fertige Schachtel stabil (Stoffbezug ist im Kurs nicht möglich).
Der Kurs für eine runde oder ovale Hutschachtel (Durchmesser ca. 35 cm, Höhe ca. 20 cm) dauert ca. 12 Stunden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Am ersten Tag erfolgen der Zuschnitt und das Nähen der Schachtel, am zweiten Tag wird diese dann tapeziert.
Bitte mitbringen: Gute Laune und ggf. Schürze.
**2x Freitag, 17.07.26, 13.00 – 19.00 Uhr und
Samstag, 18.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr,**
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 87 + Material Euro 50 (bitte die Materialkosten am 1. Kurstag in bar mitbringen)

**SA164-B ^{NEU}
Hutschachteln aus Karton nach
historischem Vorbild – geklebte
Hutschachtel**

Richard Hartmann

Unser 1-Tages-Kurs bietet mit einer selbst gestalteten Pappschachtel eine perfekte Lösung für Hüte, Zylinder, Hauben, Mieder oder Schmuck. Gemäß alten Vorlagen erstellen wir aus vorgefertigten Werkteilen Unterteil und Deckel, um diese dann im Anschluss im Buchbinder-Verfahren mit farbechten italienischen Papieren und alten Buchseiten zu tapezieren. Mit dieser Technik sind ausschließlich quadratische oder rechteckige Schachteln möglich (maximale Größe: H 20 cm, B 40 cm, T 40 cm). Bitte mitbringen: Gute Laune und ggf. Schürze.
Samstag, 18.07.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, Erdgeschoss
Euro 56 + Material Euro 40 (Materialkosten bitte in bar mitbringen)

2 REPARATURNOTDIENST
x im Mangfalltal

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

GLASEREI MOSER Meisterbetrieb

Ganzglasduschen . Lackiertes Glas
Wärmeschutzglas . Glastüren
Glasbedachungen . Spiegel
Ganzglaswände

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

Junge vhs

SA170 **NEU**

Starke Kinder durch Bewegung, Sport, Spiel und Spaß von 7 bis 11 Jahren

Ralf Ludwig

Bewegung macht stark – körperlich, geistig und emotional! In diesem Kurs erleben Kinder, wieviel Freude Sport und Bewegung machen kann. Durch abwechslungsreiche Spiele, sportliche Übungen und kleine Teamaufgaben werden Koordination, Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen spielerisch gefördert. Ob Lauf- und Ballspiele, Geschicklichkeitsübungen oder Bewegungsabenteuer – hier steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Ganz nebenbei lernen die Kinder Fairness, Teamgeist und den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und ein Getränk.

10x freitags, ab 27.02.26, 14.15 – 15.45 Uhr

Grundschule Au, Schulweg 7

Euro 80

SA171 **NEU**

Stark. Echt. Ich. Selbstwert spüren und Gefühle verstehen. Ein Workshop für Mädchen von 13 bis 15 Jahren

Anna Anita Becher

Schluss mit dem ständigen Vergleichen! In diesem Workshop geht's um dich – Echt & Stark. Du lernst deinen Selbstwert zu stärken, auch wenn's mal schwierig ist. Deine Gefühle besser zu verstehen und dich selbst zu feiern – so wie du bist. Mit kreativen Übungen, jeder Menge Austausch und viel Spaß, findest du heraus, was dich wirklich stark macht – von innen heraus. „Find your inner glow“.

Anna Anita Becher ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Bitte mitbringen: Holz- und Filzbuntstifte

3x freitags ab 27.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstr. 9, 1. Stock

Kleingruppe:

Euro 56 (5 – 7 Teilnehmende)

Euro 39 (8 – 12 Teilnehmende)

SA172

Theater- und Schauspielworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Elena Weingärtner

Lassen Sie ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß. Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastik- bzw. Sportschuhe, kleine Brotzeit und Getränk, Spielfreude und Neugier.

Dienstag, 31.03.26, 10.30 – 14.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 29

SA173 – SA174

Experimentieren – Beobachten – Verstehen

Dr. Andrea Huber

FRÜHES FORSCHEN steht für Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen entdecken und dabei spielerisch und altersgerecht unsere Welt erfahren. Bei unseren Kursen lernen die kleinen Forscher mit Begeisterung die Welt von Wissenschaft und Technik kennen.

Weitere Infos zu FRÜHES FORSCHEN finden Sie unter www.fruehes-forschen-rosenheim.de.

4x montags: 09.03., 23.03., 20.04. und 04.05.26

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

SA173

„Eierlei“ und „Antriebsforscher“ für Kinder von 4 bis 6 Jahren

In der Osterzeit dreht sich auch beim Forschen alles rund um Vögel und Eier. Wir begegnen magischen, elastischen, trägen und sogar schwebenden Eiern! Im zweiten Kursteil beschäftigt uns die Frage, warum sich manche Gegenstände bewegen und andere nicht? Was bringt sie in Bewegung, und was bremst sie aus? Gemeinsam erforschen wir verschiedene Antriebsarten und finden heraus, unter welchen Bedingungen sich Gegenstände am schnellsten fortbewegen.

jeweils von 15.00 – 16.15 Uhr

Euro 35 + Material Euro 10

SA174

Nahrungsmittel-Detektive und Zahnbürsten-Putzteufelwerkstatt für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Was versteckt sich eigentlich in unserem Mittagessen? Fett, Zucker, Eiweiß, – aber was genau ist das?

Gemeinsam untersuchen wir verschiedene Lebensmittel, finden heraus, was in ihnen steckt, und überlegen, was unser Körper wirklich braucht und gesund für uns ist. Im zweiten Kursteil wird gebaut und getüftelt: Du konstruierst eine kleine Putzmaschine, die deinen Schreibtisch sauber hält! Dabei helfen uns die Themen Schwerpunkt, Reibung und natürlich Elektrizität.

jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr

Euro 35 + Material Euro 18

SA175-A – SA175-C

Auf den Spuren der Elfen und Kobolde im Märchenwald für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren

Lydia Kotz und Marina Musselmann

Wir lauschen der Erzählung der Wasserelfe Aurelia, die sich über die Kobolde beklagt. Diese treiben unaufhörlich Schabernack und entwenden die kostbaren Besitztümer der Elfen. Sie wendet sich an die Kinder mit einer Bitte: Könnt ihr helfen, die gestohlenen Schätze der Waldelfen wieder zu finden und uns zurückzubringen?

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk sowie wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Treffpunkt: Au, Kohlbachstraße – Abzweigung Radweg Dettendorf

jeweils Euro 20 + Material Euro 4

SA175-A – Freitag, 27.03.26, 15.00 – 17.30 Uhr

SA175-B – Freitag, 24.04.26, 15.00 – 17.30 Uhr

SA175-C – Freitag, 15.05.26, 15.00 – 17.30 Uhr





SA176
Nähkurs für Kinder und Teenies
ab 9 Jahren: Tasche aus Cord

Tanja Kolb

Du wolltest dir schon immer dein eigenes cooles Accessoire nähen? In diesem Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du eine stylische und robuste Cordtasche nähst! Ob für Bücher, den Sportunterricht oder die nächste Shoppingtour – diese Tasche wird dein neuer Lieblingsbegleiter! Nähkenntnisse sind erforderlich!

Bitte unbedingt mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen) Schere, Stecknadeln, Maßband, Nähgarn, Lineal und Stift

Freitag, 27.02.26, 15.00 – 17.30 Uhr

Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach,

Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 18 + Material Euro 15

SA177
Nähkurs für Kinder und Teenies
ab 9 Jahren: Osterdeko

Tanja Kolb

Hier dreht sich alles um Ostern. Wir nähen einen Osterhasenbeutel aus bunten Baumwollstoff, perfekt für die Ostereiersuche oder als Geschenkverpackung. Die Kinder werden unter Anleitung lernen, wie sie mit Stoff, Faden und der Nähmaschine einzigartige und persönliche Osterdeko gestalten können. Nähkenntnisse sind erforderlich!

Bitte unbedingt mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen) Schere, Stecknadeln, Maßband, Nähgarn, Lineal und Stift

Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.30 Uhr

Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach,

Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 18 + Material Euro 6

SA178
Nähkurs für Kinder und Teenies
ab 9 Jahren: Muttertag

Tanja Kolb

In diesem Nähkurs haben die Kinder die Möglichkeit unter Anleitung ein einzigartiges, handgefertigtes Geschenk für den Muttertag zu nähen. Am Ende des Kurses nimmt jedes Kind stolz ein selbstgenähtes Geschenk mit nach Hause, das von Herzen kommt und garantiert ein Lächeln in Mamas Gesicht zaubert. Nähkenntnisse sind erforderlich!

Bitte unbedingt mitbringen: Nähmaschine (nach Absprache können wir eine Leihmaschine stellen) Schere, Stecknadeln, Maßband, Nähgarn, Lineal und Stift

Freitag, 17.04.26, 15.00 – 17.30 Uhr

Leo-von-Welden-Schule Bad Feilnbach,

Leo-von-Welden-Weg 6

Euro 18 + Material Euro 7

SA179
Häkkelworkshop: Topflappen häkeln
für Kinder ab 10 Jahren

Kathrin Ruß

Du häkelst deine eigenen Topflappen im Strickmuster aus Baumwoll-Flechkordel – die Farben für dein Set wählst du selbst aus. Schritt für Schritt lernst du den Umgang mit dem Material. Alles, was du mitbringen musst, sind ein wenig Geduld, etwas Fingerfertigkeit und Freude an Handarbeit.

Ob du schon Häkelerfahrung hast oder nicht, spielt keine Rolle.

Samstag, 07.03.26, 09.00 – 12.00 Uhr

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

Euro 20 + Material Euro 10

SA180-A – SA180-B
Häkkelworkshop: Regenbogen
für Kinder ab 8 Jahren

Kathrin Ruß

Gestalte deinen persönlichen Regenbogen aus Baumwoll-Flechkordel und wähle deine Lieblingsfarben selbst aus. Du lernst ganz in deinem Tempo, wie man mit der Kordel häkelt. Alles, was du mitbringen solltest: Offenheit, Geduld und Spaß am Handarbeiten. Vorkenntnisse brauchst du keine.

vhs Seminarraum, Bahnhofstraße 9, Erdgeschoss

jeweils Euro 26 + Material Euro 14

SA180-A – Samstag, 27.06.26, 09.00 – 13.00 Uhr

SA180-B – Samstag, 27.06.26, 14.00 – 18.00 Uhr



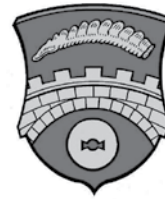
Wir stellen ein (w/m):
Zimmerermeister u.-gesellen
Holzbauingenieure/Techniker
Bauhelfer
AZUBIS Zimmerer



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

LEBEN

FÜHLEN



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



Die vhs Bruckmühl ist eine Einrichtung des Marktes Bruckmühl – vertreten durch den 1. Bürgermeister Richard Richter

Leitung
Maximilian Heinritzi

Verwaltung
Angelika Goronczy, Angelika Juhas

Bürozeiten
Montag bis Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag zusätzlich 16.00 – 19.00 Uhr

**In der Regel finden keine
Veranstaltungen statt:**
01.05.26 Tag der Arbeit
14.05.26 Christi Himmelfahrt
30.03. – 10.04.26 Osterferien
25.05. – 05.06.26 Pfingstferien

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

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

Kursorte

- vhs-Geschäftsstelle, R1 + R2
- vhs-Schulungszentrum Heufeld, Bruckmühler Straße 27
- vhs Werk-Atelier, Theaterhalle, Lehrküche Justus-von-Liebig-Schule, Hans-Scheibmaier-Straße 2 – 6
- Bürgersaal im Bürgerhaus Bruckmühl Kirchdorfer Straße 10
- Kulturmühle, Bahnhofstraße 10
- Galerie Bruckmühl, Sonnenwiechserstr. 12

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

Führungen, Exkursionen



100 Fahr50!

Maximilian Heinritzi

Kommen Sie in die Gänge mit Ihrer Volkshochschule! Landschaftliche, geschichtliche und kulturelle Highlights unserer Region und gemeinsames Sporteln erwarten Sie. Gemeinsam mit Gemeindevertretern und der Volkshochschule erkunden Sie die Umgebung und besichtigen beispielsweise Denkmäler, Kunst, Sportstätten, Firmen, Vereine oder auch Baustellen und Industrieanlagen. Vor Ort ist meist eine Führung/Vortrag vereinbart.

Die Veranstaltung ist für alle Altersgruppen (auch Kinder in Begleitung eines Erwachsenen) und alle Fahrradarten (außer Rennrad) geeignet. Auch sind manche Ziele barrierefrei, wenden Sie sich bei Interesse bitte an das vhs Büro.

Die letzten Termine liegen im Zeitraum des Bruckmühler Stadtradelns und sind somit perfekt für alle Kilometersammler geeignet. Sie können auch nur bei einem oder mehreren Terminen mitfahren, Sie müssen nicht die ganze Kursreihe besuchen. Eine Anmeldung im vhs Büro ist dennoch vorab notwendig.

In der Auftaktveranstaltung erfahren Sie alles über die Touren und Ziele. Ein Vortrag über Fahrsicherheit und Reparatur des Rads stimmt Sie auf die bevorstehenden Veranstaltungen ein.

Abfahrt zu den jeweiligen Touren meist Freitag 13.30 Uhr ab Kulturmühle.

Die Veranstaltungen sind gebührenfrei (außer etwaige Eintritte).

EINE ANMELDUNG
IST ZU ALLEN
VERANSTALTUNGEN
ERFORDERLICH

23.04.26, 17.30 Uhr: Auftakt in der Kulturmühle
24.04.26, 13.30 Uhr: Tour de Bruckmühl
01.05.26, 09.30 Uhr: Streetart
08.05.26, 13.30 Uhr: B&O Gelände
15.05.26, 13.30 Uhr: Wilparting/Alb
22.05.26, 13.30 Uhr: Steinbeis und Wendelstein
13.06.26, 09.30 Uhr: Dampfbahnclub Aßling
19.06.26, 13.30 Uhr: Schechen Kultour
26.06.26, 13.30 Uhr: Deisenrieder Wetterstollen
03.07.26, 13.30 Uhr: Landmühle Stephanskirchen

101 Streetart Führung in Rosenheim

Mica Radosavljevic

Im Rahmen der Erlebniswochen „Sommer in Rosenheim“ organisierte die Städtische Galerie Rosenheim 2020 das Streetartfestival „TransitArt“. Damit brachten Künstlerinnen und Künstler mit internationalem Renommee deren Kunst mitten nach Rosenheim, um das Gesicht der Stadt nachhaltig zu verändern. Graue Betonwände, u. a. das Parkhaus P 12 sowie der ehemalige Filmpalast, verwandelten sie innerhalb weniger Tage in raumgreifende Wandbilder und sorgten für ein visuelles Spektakel mitten in der Stadt. Die Anreise erfolgt entweder privat oder mit einer gemeinsamen Radtour ab Bruckmühl.

Freitag, 01.05.26, 10.30 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Rosenheim
gebührenfrei

102 Wilparting: Zu Besuch bei den Missionaren vom Irschenberg

Alexander Langheiter

Das uralte Kulturland um den Irschenberg war Wohn- und Sterbeort der ältesten bekannten Missionare unserer Gegend, den Hl. Marinus und Anian. In Wilparting und Alb erheben sich über ihren Sterbeorten zwei wunderschöne barocke Kirchen. Auf der Wanderung von Wilparting nach Alb erleben wir die beiden einsamen Orte in frühlingshafter Stimmung. Festes Schuhwerk erforderlich. Die Anreise erfolgt entweder privat oder mit einer gemeinsamen Radtour ab Bruckmühl.

Freitag, 15.05.26, 15.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Wallfahrtskirche Wilparting Irschenberg
gebührenfrei

103 Steinbeis und die Wendelsteinbahn

Noomi Andrich

Die Wendelsteinbahn in Brannenburg eröffnete 1912 als erste deutsche Alpenbahn und bringt seitdem Gäste aus aller Welt auf den beliebten Aussichtsberg am oberbayerischen Alpenrand. Doch warum entstand diese erste deutsche Hochgebirgsbahn ausgerechnet am Wendelstein? Welche Rolle spielte dabei der Unternehmer Otto von Steinbeis und wie hat die hiesige Bevölkerung auf den Bahnbau reagiert? Sie beleuchten bei dem circa zweistündigen Spaziergang die Geschichte der Wendelsteinbahn von den ersten Plänen über den Bau bis zur Eröffnung 1912.

Die Anreise erfolgt entweder privat (parken Sie Ihr Auto idealerweise an der Wendelsteinbahn und gehen zu Fuß zum Bahnhof in Brannenburg) oder mit einer gemeinsamen Radtour ab Bruckmühl.

Freitag, 22.05.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Brannenburg
gebührenfrei

104 und 105 Orgel und Braukunst

Am Hochufer der Mangfall steht ein einzigartiges Ensemble – die Brauerei im Neuen Schloss der Grafen von Arco auf Valley und das gegenüberliegende weltgrößte Orgelzentrum im Alten Schloss. Sie erleben eine besondere Symbiose von Musik, Braukunst und Geschichte. Erst heißt es „Hören, Lauschen, Staunen“ zwischen sechs großen Konzertorgeln und 24 spielbaren Instrumenten. Anschließend besichtigen Sie die Brauerei, wo kupferfarbene Sudkessel, duftendes Malz und beeindruckende Edelstahltanks im Gär- und Lagerkeller die Kunst des Brauens erzählen.

104
Samstag, 25.04.26, 14.30 – 17.30 Uhr
Altes Schloss, Graf-Arco-Str. 30, Valley
Euro 35

105
Samstag, 30.05.26, 09.30 – 12.30 Uhr
Altes Schloss, Graf-Arco-Str. 30, Valley
Euro 35

106 Besuch beim Bayerischen Rundfunk

Der BR liefert kreativ und verlässlich Informationen, Kultur, Wissen und Unterhaltung aus und für Bayern: Im Radio, Fernsehen, in der Mediathek und Audiothek, BR.de sowie in den Sozialen Medien. Bei der Tour im Campus München-Freimann steht der Bereich Video im Mittelpunkt. Sie erfahren Näheres zum Sender, seinen medienübergreifenden Angeboten und Strukturen. Die Tourlinie hängt von den aktuellen Produktions- und Sendebedingungen ab.

Bitte beachten Sie: Die Tour ist mit viel Gehen und Stehen verbunden und es gibt keine Sitzgelegenheiten und Pausen. Parkplätze vor Ort sind rar.

Mittwoch, 10.06.26, 12.30 – 14.30 Uhr
Treffpunkt: Foyer Servicecenter, Floriansmühlstraße 60, München
gebührenfrei

Anmeldeschluss: 25.05.26

107

Das Maximilianeum – Besuch im Bayerischen Landtag

In der Folge des demokratischen Neuanfangs nach dem II. Weltkrieg wählte der Bayerische Landtag 1949 das Maximilianeum zu seinem Sitz. Das Maximilianeum wurde Ende des 19. Jahrhunderts auf dem Isarhochufer gebaut und bildet die prachtvolle Abschlusskulisse der Maximilianstraße. Bei dem Besuch der historischen Räume werden die Geschichte und die aktuelle Nutzung des Hauses erläutert. Sie sehen einen Dokumentarfilm, nehmen an einer Plenarsitzung teil, sprechen mit der Landtagspräsidentin Ilse Aigner und ab 13.00 Uhr gibt es ein Mittagessen. Da die Plätze stark limitiert sind und der Besuch auf das Kontingent der Landtagspräsidentin abgestimmt ist, sind verbindliche Anmeldung, Pünktlichkeit und ein Personalausweis notwendig. Sie werden in Bruckmühl, Feldkirchen und Weyarn mit dem Bus abgeholt. Abfahrten ab 08.00, 14.30 Uhr Rückfahrt, genaue Informationen erhalten Sie bei Anmeldung.

Bitte mitbringen: Personalausweis, etwas Trinkgeld für den Service im Restaurant.

Mittwoch, 22.07.26, 10.15 – 14.00 Uhr
Bayerischer Landtag, Max-Planck-Straße 1, 81675 München

gebührenfrei

Anmeldeschluss: 13.06.26

108

Shinto und die Kunst Japans: Wo Natur heilig wird

Gerda Madl-Kren

Weltweit kennen wir animistische Vorstellungen – doch nur in Japan entwickelte sich daraus eine bis heute lebendige Staats- und Alltagsreligion: der Shinto. Sein Grundgedanke lautet, dass Natur nicht nur Kulisse, sondern Trägerin von Gegenwart ist: Berge, Bäume, Wasserläufe und selbst alltägliche Dinge können göttliche Wirkmächte sein, die respektiert und gepflegt werden. Diese Haltung prägt Japans Kunst bis heute. Shinto-Schreine verbinden Architektur und Landschaft zu einem einzigen heiligen Raum. Masken, Skulpturen, Malerei und Farbholschnitte zeigen Götter, Schutzgeister und Naturwesen in einer Mischung aus Strenge, Humor und Lebendigkeit und machen die Übergänge zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem erfahrbar. Auch die Gartenkunst – von moosbedeckten Tempelanlagen bis zu reduzierten Trockenlandschaften – lässt Wandel und Vergänglichkeit zu einer kontemplativen Bildfläche werden.

Gerade diese ungebrochene Weiterentwicklung eines animistischen Weltbildes macht den Shinto einzigartig. Für die Kunsthistorikerin und Theologin war die Begegnung mit den Schreinen, Bildern und Skulpturen – im Zusammenklang eben nur dort zu erleben – der wichtigste Beweggrund für ihre Japan Reise im vergangenen Herbst.

Sonntag, 01.03.26, 11.00 – 12.30 Uhr
Kulturmühle, Festsaal

Euro 10, nur Abendkasse

Wohnen und Glück

109

Die Borstei

Melanie Rutsch

Die 1923–1929 im Stadtbezirk Moosach entstandene Borstei ist eine einzigartige Münchner denkmalgeschützte Wohnanlage, geplant vom Bauunternehmer Bernhard Borst als Verbindung von Architektur, Kunst und modernem Wohnkomfort. Hofartig angelegte Häuser, künstlerisch gestaltete Freiräume sowie damals revolutionäre Service- und Versorgungseinrichtungen prägen das Ensemble, das sich in den 1930er-Jahren zu einem begehrten Wohnquartier des gehobenen Bürgertums entwickelte. Gemeinsame Abfahrt 09.00 Uhr am Bruckmühler Bahnhof.

Donnerstag, 30.04.26, 10.30 – 12.00 Uhr
Borstei München

Euro 10 bitte in bar am Kurstag mitbringen

110

Führung B&O Gelände

Felix Schwaller

Das heutige sog. B&O-Gelände in Bad Aibling liegt auf einem Areal, das im Zweiten Weltkrieg von den Nationalsozialisten als Flugplatz der Luftwaffe genutzt und nach Kriegsende von den US-Truppen übernommen wurde. Bei einer Radfahrt erfahren Sie von Altbürgermeister Felix Schwaller Hintergründe zur Geschichte, Entwicklung, heutigen Nutzung und baulichen Veränderungen des B&O-Geländes. Vor allem die wissenschaftlichen Bauten, begleitet von TU-München und TH-Rosenheim sowie die vielen unterschiedlichen, innovativen Gebäude und deren Nutzungs- und Energiekonzepte sind herausragende Projekte der B&O Gruppe, die 2005 das Kasernengelände erwarb und seither formt. Die Anreise erfolgt entweder privat oder mit einer gemeinsamen Radtour ab Bruckmühl.

Freitag, 08.05.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Parkplatz Dietrich-Bonhoeffer-Straße 3, Bad Aibling

gebührenfrei

111

Das Wagnis

Melanie Rutsch

Die Wohnbaugenossenschaft wagnis eG steht für gemeinschaftliches, ökologisches und innovatives Bauen in München. Ihre Quartiere verbinden vielfältige Wohnformen mit großzügigen Gemeinschaftsflächen, nachhaltiger Architektur und partizipativen Planungsprozessen. Die Exkursion gibt Einblicke in die Entstehung der Projekte, die gelebten Nachbarschaftsmodelle und die besondere Rolle von Selbstverwaltung, Sharing-Angeboten und sozialer Durchmischung im genossenschaftlichen Alltag. Gemeinsame Abfahrt am Bruckmühler Bahnhof

Donnerstag, 21.05.26, 10.30 – 12.00 Uhr
München

Euro 10 bitte in bar am Kurstag mitbringen

112

Die Landmühle

Die Landmühle in Stephanskirchen ist ein historisch gewachsenes Ensemble, das traditionelle Baukultur mit moderner Nutzung verbindet. Die Anlage zeigt eindrucksvoll, wie ehemalige Gewerbebauten behutsam revitalisiert und in ein vielseitiges kulturelles und gastronomisches Zentrum verwandelt wurden. Die Exkursion bietet Einblicke in die Geschichte, die architektonische Entwicklung sowie die heutigen Nutzungskonzepte, die das Areal zu einem lebendigen Treffpunkt in der Region machen. Die Anreise erfolgt entweder privat oder mit einer gemeinsamen Radtour ab Bruckmühl.

Freitag, 03.07.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Finsterwalderstr. 1, Stephanskirchen

gebührenfrei

Kelten und Römer in Bayern

Die eigene Identität ist derzeit aktuelles Thema. Was sind meine Wurzeln? Gerade der Ursprung der Bayern, die aus einem Konglomerat von Völkern entstanden und durch die Region zwischen Alpen und Donau zogen, ist immer wieder Thema wissenschaftlicher Untersuchungen. In dieser Vortragserie werden die Völker und Kulturen vorgestellt, die bis heute unsere Kultur, Genetik und Religion prägen.

113

Die Kelten in Bayern – unsere Vorfahren aus der Eisenzeit

Karin Dohrmann

Die keltische Kultur entstand in der Landschaft zwischen Ostfrankreich und Böhmen. Ein bedeutender Schwerpunkt dieser Ethnie lag in Bayern. Die Kelten waren Zeitgenossen der alten Griechen, Römer und Etrusker und waren in Handelsbeziehungen, dem Austausch von Kultur und Technik, aber auch durch kriegerische Auseinandersetzungen im engen Kontakt mit ihren Nachbarn. Dadurch wurden sie zu Vermittlern der Hochkulturen des Mittelmeers mit den verschiedenen Stämmen des Europäischen Festlandes.

Mittwoch, 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr
Galerie Bruckmühl

Euro 10 nur Abendkasse

114

Antiker Reichtum und verfeinerte Kultur – die Römer in Bayern

Karin Dohrmann

Mit der Übernahme Süddeutschlands durch die Römer 15 v. Chr. begann eine wahre Kulturexplosion in Bayern. Es fanden nicht nur exotische Früchte, Stoffe und Waren durch den römischen Straßenbau ihren Weg nach Bayern, sondern auch Badekultur, Sprachentwicklung und Verhaltenskodizes. Die römische Armee hatte als Wirtschaftsfaktor lange Jahre einen hohen Stellenwert in Bayern. Die überlegene römische Kultur hat damit die Lebensvorstellungen der Einheimischen tiefgreifend geprägt.

Mittwoch, 11.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr
Galerie Bruckmühl

Euro 10 nur Abendkasse

**115
Führung durch das Museum
für Abgüsse Klassischer Bildwerke
München**

Frank Henseleit

In dieser Führung durch das Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke München erhalten Sie einen Überblick über bedeutende Skulpturen der griechischen und römischen Antike. Die Sammlung zeigt hochwertige Abgüsse berühmter Originale aus Museen weltweit und bietet die Möglichkeit, Entwicklungen in Stil, Haltung und Ausdruck direkt zu vergleichen. Daneben wird auch die wechselvolle Geschichte des Hauses behandelt, insbesondere seine Rolle und Nutzung in der Zeit des Nationalsozialismus.

Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Foyer des Museums, Katharina-von-Bora-
Straße 10, 80333 München

Euro 10 bitte in bar am Kurstag mitbringen

**116
Mittelalter in München –
von Schlitzohren und Torschlusspanik**

Dagmar Mann

Bei dieser Führung erforschen wir die Herkunft vieler mittelalterlicher Redewendungen, die auch heute noch in unserem täglichen Sprachgebrauch zu finden sind. Was haben Ausdrücke wie „blaues Blut“, „Erbsenzähler“, „Schlitzohr“ und „Torschlusspanik“ mit dem Leben im mittelalterlichen München zu tun? Bei unserem Spaziergang lernen wir auch die Lebensgewohnheiten in München während des Mittelalters kennen und besichtigen noch bis heute erhaltene „steinerne Zeugen“ des Mittelalters in der Münchner Altstadt.

Samstag, 09.05.26, 11.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Unter dem Torbogen des Isartores

*Euro 10 bitte in bar am Kurstag mitbringen
+ optional: Ausleihe Kopfhörer Euro 1*

**117
Salus Kräutergarten/Versuchsfelder**

Peter Riedl

In der Nähe des Salus-Betriebsgeländes befinden sich die firmeneigenen Versuchsfelder. Erfahren Sie bei einem Rundgang Wissenswertes über Heil- und Gewürzpflanzen sowie über den ökologischen Anbau dieser speziellen Kulturen. Findet bei jedem Wetter statt.

Freitag, 12.06.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Versuchsfelder Salus, Berghamer Straße

gebührenfrei

Anmeldeschluss: 10.06.26

**118 und 119
Auwald Biotop und Tierkundemuseum**

Bei dieser Führung erhalten Erwachsene, Familien und Kinder spannende Einblicke in die Vielfalt des Salus Auwald-Biotops sowie in die Museen für Tier- und Naturkunde. Dabei werden zahlreiche Pflanzen- und Tierarten vorgestellt und ökologische Zusammenhänge anschaulich erläutert. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, Fische und Vögel des Biotops zu füttern. Bei starkem Wind oder Gewitter finden die Führungen nicht statt.

118

Samstag, 16.05.26, 10.00 – 12.00 Uhr
Naturerlebnis Bruckmühl, Bahnhofstraße 30
gebührenfrei

119

Samstag, 11.07.26, 10.00 – 12.00 Uhr
Naturerlebnis Bruckmühl, Bahnhofstraße 30
gebührenfrei

**120
Kaffeerösterei Martermühle**

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

Freitag, 12.06.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Café in der Martermühle, Martermühle 1, Aibling
Euro 22

**125
Volksmusik im Mangfalltal – Beispiele
aus 200 Jahren lebendiger Musik**

Ernst Schusser

Volksmusikpfleger Ernst Schusser gibt einen Einblick in die im Altlandkreis Aibling überlieferten Lieder, Melodien, Tänze und musikalischen Bräuche. Es geht beispielsweise um eine alte Ballade aus Ostermünchen, um die „Feldollinger Mazurka“, um Lieder aus der bayerischen Revolution 1918/1919, um geistliche Volkslieder zu religiösen Jahresbräuchen, um die Tanzmusik in Kirchdorf u. v. a. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hören Klangbeispiele und dürfen selbst singen und Tanzschritte wagen, beispielsweise beim einfachen „Rheinländer“, der um 1880 auch auf dem Land modern wurde.

Mittwoch, 06.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Galerie Bruckmühl
gebührenfrei

**130
Rehkitzrettung mit Drohne –
Wenn Technik Leben rettet**

Rehkitzrettung Mangfalltal

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

Mittwoch, 25.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
gebührenfrei

EINE ANMELDUNG
IST ZU ALLEN
VERANSTALTUNGEN
ERFORDERLICH

SCB
Albert & Thomas
Heinritzi



Schlüsseldienst
zuverlässig und günstig

Fenster- und Türsicherungen
Beschlüge · CO₂-Flaschentausch
Gravuren · Messer · Pokale
Profilzylinder · Schleifdienst · Schlösser

Schließanlagen auch für kleine Anwesen
Autoschlüssel mit Transponder

Bahnhofstr. 16
Tel. 08062 5812

ABUS **BURG WÄCHTER** **Soda Club**

FABIAN FRIED

Oberholzham 5a, 83052 Bruckmühl ☺
0179 / 6612312 ☐ 08062 / 8086060 ☎
info@fried-baggerbetrieb.de ☒



F. FRIED

BAGGER - UND PFLASTERARBEITEN

131
Island – aus Feuer und Eis

Wolfgang Bloch

Vulkane, Gletscher, Wasserfälle, heiße Quellen, Geysire, das Hochland – Island zu entdecken, ist ein absolut unvergleichliches Erlebnis. Die Vulkaninsel liegt im Nord-Atlantik direkt über dem geologisch aktiven Mittelatlantischen Rücken genau an der Nahtstelle der Europäischen und der Nord-amerikanischen Kontinentalplatte. Geologisch gesehen ist Island noch sehr jung – gerade einmal 20 Millionen Jahre alt. Der Vulkanismus war und ist sehr aktiv, hier befinden sich etwa noch 25 – 30 aktive Vulkane. Der Vortrag zeigt spektakuläre Bilder der Vulkane, Gletscher, sommerlicher Schneeschmelzen und Wasserfälle und präsentiert Ihnen diese einzigartige Landschaft.

Mittwoch, 29.04.26, 18.30 – 20.00 Uhr

Galerie Bruckmühl

Euro 10, nur Abendkasse

132
Von der Geburt der Sterne bis zur Entstehung der Galaxien

Oliver Winkler, Andre Motscha

Wie entstehen Sterne eigentlich aus unscheinbaren Gas- und Staubwolken? Was passiert, wenn sie „erwachsen“ werden – und wie endet ihr Leben? In diesem Vortrag reisen wir von den ersten Funken der Sternentstehung bis zu den gewaltigen Explosionen am Ende ihres Daseins. Doch nicht nur Sterne stehen im Mittelpunkt: Wir erkunden auch die riesigen Sternensinseln, die wir Galaxien nennen. Sie wirbeln, kollidieren und verschmelzen – und dabei werfen wir auch einen Blick in die Zukunft unserer Milchstraße.

Begleiten Sie uns auf eine kosmische Entdeckungsreise, die zeigt, wie lebendig und dynamisch das Universum wirklich ist!

Samstag, 25.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Bayr. Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h (Rückgebäude)

Euro 15, Kinder Euro 10

140
Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Maiken Winter

In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik, und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar, eine Änderung unseres Lebensstils ist, in dem wir mit weniger Plastik gesünder leben.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Montag, 20.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1 gebührenfrei

141
Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Maximilian Rogers

Es gibt viele 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 erfahren Sie, 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. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Mittwoch, 15.04.26, 18.00 – 20.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4 gebührenfrei

142
Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks

Maximilian Rogers

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher 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 steigert und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Donnerstag, 30.04.26, 18.00 – 20.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum gebührenfrei

145
Geld-KnowHow und Money Mindset

Jürgen Schmidt

Teilnehmende entwickeln ein gesundes, reflektiertes Verhältnis zu Geld. Sie verstehen, wie Emotionen, Erziehung und Glaubenssätze ihr finanzielles Verhalten prägen und erhalten zugleich ein fundiertes Grundverständnis darüber, welche Funktionen Geld erfüllt und wie Vermögen sinnvoll aufgebaut werden kann.

Inhalte sind: Geld und seine Bedeutung, die Funktionen von Geld, Geldsysteme im Wandel, die Bedeutung von Zeit. Persönliches Money Mindset, emotionale Intelligenz im Umgang mit Geld, Wege zu finanzieller Selbstwirksamkeit. Grundprinzipien von Vermögensaufbau und Risikostreuung, Unterschied zwischen Sparen, Investieren und Spekulieren Erste Schritte: Wie findet man eine persönliche Strategie?

Jürgen Schmidt ist Betriebswirt, Marketing Fachwirt mit Schwerpunkt digitale Medien und als IT- und Prozessberater tätig.

Dienstag, 17.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 20

146
Crashkurs Börse

Matthias Willibald

Ein Crash an der Börse? Nicht mit dem richtigen Wissen und Mindset! Sie lernen die wichtigsten Begrifflichkeiten und Grundlagen anhand von praktischen Beispielen und was es mit Aktien, Fonds und Zertifikaten auf sich hat. Von den Basics (Was ist eine Aktie? Wie funktioniert ein Broker? ...) über die wichtigsten Kennzahlen bis hin zu typischen Fehlern von Einsteigern. Die Inhalte werden mit vielen Beispielen und in verständlicher Sprache vermittelt.

Matthias Willibald ist Technischer Betriebswirt und selbst an der Börse aktiv. 2024 erschien sein Fachbuch „Dein Geld – deine Analysen“, das sich speziell an Einsteiger in die Aktienanalyse richtet.

3x donnerstags, ab 16.04.26, 19.00 – 20.30 Uhr vhs-Geschäftsstelle, R2

Euro 45

147
Bitcoin verstehen – (d)ein Aufbruch in eine neue Welt?

Jürgen Schmidt

Die Teilnehmenden lernen die Kryptowährung Bitcoin in seinen vielen Facetten kennen, nicht nur als „digitale Münze“, sondern als Zusammenspiel von Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur, Politik und Technik. Sie erkennen, wie Bitcoin die Sicht auf Geld, Eigentum, Vertrauen, Zukunft und Freiheit verändern kann und können Chancen und Grenzen kritisch einordnen.

Inhalte sind: Was ist Bitcoin und woher kommt das „digitale Gold“? Welches Problem löst Bitcoin? Was macht Bitcoin so neu und anders? Verbrechergeld, Energieverbrauch, magic internet money – Mythen und Realität. Blockchain, Wallets & Co. – was steckt dahinter? Wo steht Bitcoin heute und morgen: Ist der Zug schon weg oder geht es erst los?

Dienstag, 16.06.26, 18.30 – 20.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 20

150
Stone Balance

Frederick Wirth

Aus gesundheitlichen Gründen zum kontemplativen Zeitvertreib angeregt, entdeckte Frederick Wirth das Stapeln von Steinen für sich. Dabei ist mit Stapeln kein profanes Aufschichten gemeint. Der tiefere Sinn, psychische sowie physische Ausgeglichenheit zu erlangen verbirgt sich im gekonnten Ausbalancieren von Steinen, dem kreativen Auseinandersetzen mit deren Formen und Vielfalt. Ohne Kleber, ohne Tricks, nur Balance pur. Der Kurs lehrt Sie, eine gesundheitlich relevante Eigenschaft auszubilden: Den Blick nach innen richten.

Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung (Gummistiefel/Wanderschuhe), kleines Handtuch, Brotzeit, Getränk, (Handy-) Kamera. Findet auch bei Regen statt.

Zielgruppe: Erwachsene

Voraussetzungen: Trittsicherheit da Sie sich am und im Bach bewegen

Samstag, 11.07.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Bäckerei Anders, Götting

Euro 15

EINE ANMELDUNG IST ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN ERFORDERLICH

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

151

Persönlichkeitsentwicklung – innere Kraft für etwas Neues

Jürgen Will

Kennen Sie das Phänomen, dass Sie einen Neuanfang suchen oder etwas Neues in Ihrem Leben beginnen wollen und irgendetwas hindert Sie daran? Dieses Seminar bietet Ihnen Zugänge zu manchmal unentdeckten inneren Ressourcen, eine neue mehrperspektivische Draufsicht auf Themen, Anliegen, Leben und Mitmenschen. Der Seminarleiter öffnet mit Ihnen zusammen den Raum der Lösungsmöglichkeiten, er zeigt Übungen, wie Sie Ihre inneren Ressourcen stärken und wie Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können. Sie lernen Ihr inneres Team kennen und wie Sie mit ihren Persönlichkeitsanteilen kooperieren können. Das Seminar ist praxisorientiert. Die Übungen können in verschiedenen Kontexten (Beruf, Privat, Familie, etc.) angewendet werden.

4x mittwochs, ab 13.05.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
 Euro 55

152

Mehr Wissen, weniger Stress – Gedächtnistraining für Erwachsene, Eltern und Kinder

Christian Richter

In einer digitalen und reizüberfluteten Welt verlassen wir uns immer weniger auf unser Gedächtnis. Mal ehrlich – wie viele Handynummern kennen Sie noch auswendig? In diesem interaktiven 90-Minuten-Abendseminar entdecken Sie, wie Sie sich Zahlen, Namen oder Lernstoff mit Leichtigkeit merken können. Erwachsene und Eltern mit ihren Kindern erfahren, wie Lernen wieder leicht, motivierend und nachhaltig wird – mit praxiserprobten Techniken aus dem Gedächtnistraining, die sofort im Schulalltag, im Beruf oder zu Hause anwendbar sind. Im Seminar verstehen Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Lernen Spaß macht – für Kinder und Erwachsene. Sie entdecken Lern- und Gedächtnistechniken und wie Sie Informationen dauerhaft im Gedächtnis verankern. Auch verbessern Sie und Ihre Kinder Ihren Fokus durch einfache Konzentrationsübungen. Die Methoden sind wissenschaftlich fundiert, leicht verständlich erklärt und mit einer Prise Humor vermittelt – für Kopf, Herz und Familie.

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren
Freitag, 24.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
 Euro 20, Jugendliche Euro 10

153

Innere Freiheit und neue Kraft im Alltag finden

Uschi Holstein

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

Bitte mitbringen: Yogamatte und Kissen
Montag, 23.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
 Euro 20

154

Angst verstehen

Uschi Holstein

Viele Menschen erleben innere Unruhe oder Ängste, ohne genau zu wissen, warum. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich Angst im Alltag zeigt, welche körperlichen und seelischen Mechanismen dahinterstehen und wie man sie achtsam regulieren kann. Mit einfachen, traumasensiblen Übungen, Meditation und Achtsamkeitstechniken stärken Sie innere Ruhe und gewinnen Klarheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Kissen
Montag, 27.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
 Euro 20

155

Seelische Tiefs bewusst begleiten

Uschi Holstein

Stimmungstiefs betreffen viele Menschen zeitweise. Sie lernen, wie normale Traurigkeit von anhaltenden Belastungen unterschieden, wie Gefühle achtsam wahrnehmbar werden und welche kleinen Rituale, Bewegungs- und Atemübungen helfen, die emotionale Balance zu stärken und Alltagsbelastungen leichter bewältigen zu können. Außerdem erfahren Sie, wann es empfehlenswert ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Kissen
Montag, 04.05.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
 Euro 20

156

Burnout vorbeugen

Uschi Holstein

Stress, Überlastung und Anpassungsreaktionen sind weit verbreitet. Sie lernen, Warnsignale früh zu erkennen, den Alltag bewusst zu strukturieren und mit einfachen Achtsamkeits- und Meditationsübungen die innere Stabilität zu stärken. Praktische Impulse helfen, Klarheit, Ruhe und Kraft für den Alltag zurückzugewinnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Kissen
Montag, 02.03.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
 Euro 20

160

Der kreative Anker – Selbsthilfegruppe Depression

Cornelia Ettrich

Kreativität kann helfen in kleinen Schritten wieder ein Stückchen verloren geglaubte Freude für sich wieder zu entdecken. Kreatives Tun ist dabei eine Möglichkeit, die innere Welt ohne Worte nach außen zu tragen und den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Egal, ob Sie gerne malen, skizzieren, häkeln, stricken oder ein anderes kreatives Hobby haben – bringen Sie es einfach mit.

In einem geschützten Raum der Gemeinschaft finden Sie wieder Mut und Perspektive, um dadurch vielleicht wieder an lieb gewonnenen Tätigkeiten mit neuer Freude anknüpfen zu können.

Hier entsteht Raum zum Reden, Zuhören, gemeinsam werkeln oder einfach nur Sein.

Termine: 04.03., 18.03., 15.04., 29.04., 13.05., 10.06., 24.06., jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
 gebührenfrei

190

Trauercafé – Mut machendes Angebot für Trauernde

Annemarie Schmid

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

Jeden 1. Dienstag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
 gebührenfrei

191

Ein neuer Blick auf Trauer

Uschi Holstein

Trauer ist mehr als Schmerz – sie kann Tiefe, Verbundenheit und inneres Wachstum schenken. Der Kurs bietet Raum für persönliche Trauererfahrungen, achtsame Impulse und praktische Übungen. Du lernst, Trauer bewusst zu erleben, neue Kraft zu schöpfen und Trauernde einfühlsam zu begleiten. Für alle, die Trauer als Weg zu innerer Stärke und Verbundenheit erfahren möchten.

Montag, 13.04.26, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
 Euro 20

Wir sind für Sie da!

Elektro-PLANK
 GmbH & Co. KG

83052 Bruckmühl ■ Tel. 0 80 62 / 13 03

www.elektro-plank.de

Beruf und EDV

220

**Fit fürs Büro – Modul I:
MS Office Grundlagen***Herlinde Markau*

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

Dateimanagement: Windows Explorer, Desktop, Ordnerstrukturen

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

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

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

Geschult wird auf Office 365

4x dienstags, ab 14.04.26, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 140

221

**Fit fürs Büro – Modul II:
MS Office Aufbau***Herlinde Markau*

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

Word: Geschäftsbriefe, Seriendruck, Vorlagen erstellen und verwenden, Flyer erstellen, Gliederung

Excel: Formeln und Funktionen anwenden, Sortieren und Daten filtern, Diagramme erstellen und anpassen

Outlook: Anlagen per E-Mail verschicken, öffnen, speichern, Signatur, E-Mail Ansicht, Kontaktansicht, Kalenderansicht, Besprechung festlegen, Aufgaben erteilen, Outlookoptionen, Archiv.

Geschult wird auf Office 365

Voraussetzungen: Kenntnisse aus Kurs 220

4x dienstags, ab 09.06.26, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 140

223

**Übergang vom Berufsleben in den
Ruhestand***Petra Müller*

Der Übergang vom Arbeitsleben in die Rente ist herausfordernd. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, sich aktiv und positiv auf die neue Lebensphase vorzubereiten. Mithilfe kreativer Methoden reflektieren Sie Ihr Berufsleben, erkennen, was Sie gestärkt hat, und entwickeln Ideen, wie Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche künftig sinnvoll umsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle, die geistig und körperlich beweglich bleiben und ihre persönliche Entwicklung bewusst gestalten möchten. Die Kursleitung verfügt über langjährige Erfahrung in Bildungs-, Berufs- und Personalberatung sowie ehrenamtlicher Rentenberatung.

2x dienstags, ab 14.04.26, 18.15 – 21.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 100

225

Ordnung ist das halbe Leben*Sabine Mutschke*

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

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop/Tablet
Dienstag, 24.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 20

230

**Handy Sprechstunde – Hilfreiche Tipps
im Umgang mit dem Smartphone***Sabine Mutschke*

Sie erhalten Hilfestellung im Umgang mit dem Smartphone und erfahren, was alles in den Geräten steckt. Sie lernen, Grundfunktionen wie W-Lan und Bluetooth einzurichten, die Benutzeroberfläche zu gestalten sowie die Einstellungen, Installation und Benutzung vieler nützlicher „Apps“ (Funktionen und Programme).

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone
jeden 2. Dienstag im Monat 10.00 – 11.30 Uhr
Kulturmühle, Keller Schulungsraum
gebührenfrei

237 und 238

Linux statt Windows*Reparatur Cafe Bruckmühl*

Sie interessieren sich für eine Alternative zum Betriebssystem von Microsoft Windows und haben einen Rechner, der aufgrund seines Alters nicht Windows 11 upgradefähig ist und damit Sicherheitslücken aufweisen könnte. Der Umstieg auf ein Linux Betriebssystem ist eine kostengünstige und Ressourcen schonende Variante, vor allem auch für ältere Rechner (PC oder Notebook).

In diesem Workshop beantworten die Linux Experten des Reparatur Cafés Bruckmühl Ihre Fragen zu diesem Thema: Sie liefern Informationen über den Wechsel zu Linux, unterstützen Sie aktiv bei der Umstellung Ihres Rechners und geben wichtige Tipps und Hilfen für die Praxis danach.

237 – Samstag, 18.04.26, 14.00 – 17.00 Uhr
238 – Samstag, 27.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr

jeweils vhs-Schulungszentrum Heufeld,
EDV-Raum

jeweils gebührenfrei – gerne mit Spende,
anfallende Materialkosten sind vor Ort
abzurechnen



**ELEKTRO
SCHUSTER**

Waldweg 10
83052 Bruckmühl
Mittenkirchen
Tel: 08062 / 80 53 01

www.elektro-technik-schuster.de




**LANDKREIS
ROSENHEIM**

Containerdienst
Entsorgungsfachbetrieb für:
Gewerbe, Kommunen, Vereine,
private und öffentliche Einrichtungen
08031 392-4355

• schnell • pünktlich • zuverlässig • faire Preise



Daimlerstraße 5 - 83043 Bad Aibling
containerdienst@lra-rosenheim.de
www.containerdienst-rosenheim.de



Sprachen bieten Chancen und öffnen Türen. Mit Spaß und Qualität zum Erfolg.

Informationen zu den Sprachkursen:

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser ist in sechs Stufen gegliedert: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie auf Seite 137.

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

Wir beraten Sie gern bei der Wahl Ihres Kurses:

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

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

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

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

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

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

→ Für alle Sprachkurse gilt:

Kaufen Sie das angegebene Buch erst nach der ersten Kursstunde.

→ Bitte beachten Sie:

Eine individuelle Benachrichtigung ist kurzfristig nur digital möglich. **Bitte geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse.** Vielen Dank!

Deutsch als Fremdsprache

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

301 – 303

Deutsch

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

301

Deutsch A1

Grigory Reznikov

Buch: Hier! A1.1 Lektion 4

Voraussetzungen: Geringe Sprachkenntnisse

14x donnerstags, ab 05.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1
Euro 133

302

Deutsch A2

Olga Zerr

Buch: Hier!, A2.1

Voraussetzungen: Geringe/mittlere Sprachkenntnisse

14x donnerstags, ab 05.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 4
Euro 133

303

Deutsch B1

Nadejda Lederer

Buch: Hier B1.2 Lektion 12

Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse

12x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 114

Prüfungen



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen

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

Goethe-Zertifikat B1

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

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

Prüfungsgebühr:

B1 Euro 215

Prüfungstermine:

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

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

Englisch

310 – 314

Englisch

Sie erweitern ihre Englischkenntnisse in Wortschatz, Grammatik und lernen ihr Sprachwissen sicher im Alltag einzusetzen. Aktuelle Themen aus vielen Lebensbereichen, als auch landeskundliches wird bearbeitet.

310

Englisch A1 Beginners

Erika Eisner

Voraussetzungen: Geringe Sprachkenntnisse

13x donnerstags, ab 12.03.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R1
Euro 124 ab 7 Teilnehmenden

313

Englisch A2

Viola Wagener

Buch: Network Now B 1.1

Voraussetzungen: Mittlere/gute Sprachkenntnisse

15x mittwochs, ab 25.02.26, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

314

Englisch A2

Erika Eisner

Buch: Refresh Now A2

Voraussetzungen: Mittlere Sprachkenntnisse

13x mittwochs, ab 11.03.26, 18.35 – 20.05 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 124 ab 7 Teilnehmenden

Französisch

332 und 333

Französisch

Für alle, die die französische Sprache von Grund auf lernen oder auch wieder mit geringen Vorkenntnisse einsteigen möchten oder für Personen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen wollen, ist dieser Kurs richtig. Sie lernen die Grundlagen der französischen Grammatik, den Wortschatz für alltägliche Situationen und erhalten erste Einblicke in die französische Kultur.

332

Französisch A1

Julia Osterwald

Buch: Voyage A1, ab Lektion 4

Voraussetzungen: Geringe Sprachkenntnisse

15x montags, ab 23.02.26, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

333

Französisch A1

Andrea Will

Voraussetzungen: Keine oder geringe Sprachkenntnisse

15x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

Italienisch

342 Italienisch A1

Andrea Will

Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse und die notwendige Grammatik, die Sie für Alltagssituationen benötigen. Buch: Passo Dopo Passo Plus A1, Lektion 4

Voraussetzungen: Geringe Sprachkenntnisse
15x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

344 Italienisch B1 – online

Roberta Guhr

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

Buch: Dieci B1, Lektion 10
Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse
12x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
Online
Euro 114 ab 7 Teilnehmenden

Spanisch

371 – 375 Spanisch

Dirkahal Del Río Fernández

Sie erwerben und bauen Ihre Sprachkenntnisse aus und erhalten Einblick in die Kultur und das Temperament Spaniens und Lateinamerikas.

371 Spanisch A1

Buch: Perspectivas ¡Ya! A1, Rotes Buch, Lektion 9
Voraussetzungen: Geringe bis leichte Sprachkenntnisse
15x montags, ab 23.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
Euro 231 ab 4 Teilnehmenden

374 Spanisch A2

Buch: Perspectivas ¡Ya! A2, Gelbes Buch, Lektion 15
Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse
15x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 3
Euro 143 ab 7 Teilnehmenden

375 Spanisch C1 Konversation

Solveigh von Gabler

Voraussetzungen: Gute Sprachkenntnisse
14x dienstags, ab 03.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, R2
Euro 182 bei 5 – 6 Teilnehmenden

Russisch

385 Russisch A1 für Fortgeschrittene

Grigory Reznikov

Dieser Kurs bietet Ihnen den Einstieg in die Russische Sprache und Schrift. Neben dem alltäglichen Wortschatz entwickeln Sie schrittweise die grundlegenden Sprachstrukturen und die notwendige Grammatik sowie die Übung mit den kyrillischen Schriftzeichen.

Voraussetzungen: Leichte Sprachkenntnisse
16x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2
Euro 113 bei 5 – 6 Teilnehmenden

BESSER.WEITER.BILDUNG.



Zeit für neue Perspektiven!

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

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

ANMELDUNG
& BERATUNG



Cornelia Gruber
Tel. 09031 2308 400

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



Entspannung, Stressbewältigung

→ Bitte beachten Sie:

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

Kursplan Gesundheitsförderung Sommersemester		vhs	
Modul	Datum	Uhrzeit	Ort
400 – 417	23.02.26	08.00 – 09.15 Uhr	vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
401 – Suna Ubben	23.02.26	09.30 – 11.00 Uhr	vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
402 – Nicole Buschbeck	24.02.26	18.15 – 19.15 Uhr	Kulturmühle, Spiegelraum
403 – Nicole Buschbeck	24.02.26	19.30 – 20.30 Uhr	Kulturmühle, Spiegelraum
404 – Leela Carow	25.02.26	19.10 – 20.40 Uhr	Kulturmühle, Spiegelraum
405 – Yoga Basis	27.02.26	08.15 – 09.45 Uhr	vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
406 – Yoga Aufbaukurs	27.02.26	10.00 – 11.30 Uhr	vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
407 – Rebecca Jünger	06.03.26	17.00 – 18.30 Uhr	vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
413 – Yoga im Wald	14.06.26	09.00 – 12.00 Uhr	Wanderparkplatz Maxhofen, Kirchdorf
414 – Yogatag auf der Alm	16.06.26	09.00 – 17.00 Uhr	Parkplatz Spitzingseestraße
416 – Yoga auf der Alm – Eine Auszeit in den Bergen	23.06. – 25.06.26		Parkplatz Spitzingseestraße
417 – Dance Yoga Workshop	20.06.26	15.00 – 18.00 Uhr	Bürgersaal
419 – Mehr Ruhe, Energie & Klarheit – Entspannungstechniken für den Alltag	14.03.26	09.30 – 12.30 Uhr	vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

→ Detaillierter Kursplan siehe www.vhs-bruckmuehl.de

Yoga, Qi Gong

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

400 – 417

Yoga ist Teil einer uralten indischen Philosophie, die sich mit allen Fragen des Lebens und der ganzheitlichen Gesundheit beschäftigt. Durch bestimmte Körperhaltungen (Asanas) kann jeder Mensch lernen, seine Aufmerksamkeit in Zusammenhang mit sich selbst zu steigern und mehr Selbstverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Atem- und Meditationsübungen (Pranayama und Dhyana) wie auch Handhaltungen (Mudras), Finger- und Augenübungen können Teil der Stunde sein. Durch regelmäßiges Üben können Sie bessere Stress-Resistenz, innere Ruhe, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems und des gesamten Körpers erreichen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Handtuch; Yoga Gurt und Block, wenn vorhanden

400 – Suna Ubben

18x montags, ab 23.02.26, 08.00 – 09.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 135

401 – Suna Ubben

18x montags, ab 23.02.26, 09.30 – 11.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 162

402 – Nicole Buschbeck

16x dienstags, ab 24.02.26, 18.15 – 19.15 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 96

403 – Nicole Buschbeck

16x dienstags, ab 24.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 96

404 – Leela Carow

15x mittwochs, ab 25.02.26, 19.10 – 20.40 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 135

405 – Yoga Basis

Aileen Ettenhuber
14x freitags, ab 27.02.26, 08.15 – 09.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 126

406 – Yoga Aufbaukurs

Aileen Ettenhuber
14x freitags, ab 27.02.26, 10.00 – 11.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 126

407 – Rebecca Jünger

12x freitags, ab 06.03.26, 17.00 – 18.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 108

413

Yoga im Wald

Aileen Ettenhuber

Im Wald erleben Sie mit allen Sinnen die Bewegung einer sanften Hathayoga Einheit mit anschließender klassischer Atemübungssequenz Pranayama. Gehzeit im Wald ca. 20 min in Richtung Kleinhöhenrain zur „Schönen Aussicht“. Bitte zuvor nur leichte Kost frühstücken.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum statt.

Bitte mitbringen: Matte, großes (Hand-) Tuch, lange Kleidung.

Sonntag, 14.06.26, 09.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Maxhofen, Kirchdorf
Euro 22

415

Yogatag auf der Alm

Aileen Ettenhuber, Elke Ettenhuber

Gemeinsam wandern, Yoga praktizieren, Kräuter sammeln, Almwirtschaft und das Leben einer Sennerin kennenlernen. Brotzeit aus almtypischen handgemachten Produkten ist vorgesehen und wird vor Ort berechnet. Die detaillierte Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie drei Tage vor Beginn.

Dienstag, 16.06.26, 09.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Spitzingseestraße, 09.00 Uhr
Euro 55

416

Yoga auf der Alm – Eine Auszeit in den Bergen

Aileen Ettenhuber

Sie übernachten auf einer uralten Alm im Mangfallgebirge und schöpfen Energie und Kraft aus Yoga und dem einfachen Leben auf der Alm. Gemeinsam wandern, Kräuter sammeln, melken und Käse/Butter machen. Yoga wird morgens, mittags und abends praktiziert. Die Übernachtung erfolgt unter einfachen Bedingungen (Plumpsklo, Solarstrom, Waschen am Trog) im Bettenlager. Voraussetzung: Kondition für steilen Aufstieg im schattigen Wald (ca. 500 Höhenmeter). Die detaillierte Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie drei Tage vor Beginn.

Dienstag bis Donnerstag, 23.06. – 25.06.26

Treffpunkt: Parkplatz Spitzingseestraße, 11.00 Uhr
Euro 155 + Verpflegungs- und Übernachtungsgeld Euro 90 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

417

Dance Yoga Workshop

Leela Carow, Emily Wottke

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken

Samstag, 20.06.26, 15.00 – 18.00 Uhr

Bürgersaal
Euro 22

419

Mehr Ruhe, Energie & Klarheit – Entspannungstechniken für den Alltag

Nicole Kauer

In diesem Praxis-Workshop erleben Sie eine Vielfalt an Entspannungstechniken – von Atemübungen über Autogenes Training bis zu Achtsamkeit und Qi Gong. Sie erproben, was wirklich wirkt und nehmen konkrete Übungen für mehr Ruhe und Gelassenheit mit nach Hause.

Samstag, 14.03.26, 09.30 – 12.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 35



420

Atemworkshop

Bianca Tuschy

Dieser vierwöchige Workshop lehrt Ihnen die Grundlagen eines bewusst geführten Atems mit Hilfe der Buteyko-Methode. Diese Atemtechnik bewirkt eine Verbesserung der Symptome bei Atemwegserkrankungen wie Asthma, eine Reduzierung von Stress und Angstzuständen sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit. Sie lernen diese selbstständig in Ihrem Alltag zu integrieren.

4x mittwochs, ab 24.06.26, 19.30 – 20.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
 Euro 40

421 und 422

Autogenes Training mit PMR

Anna Schneider

Gerade in unserer hektischen, von Reizüberflutung und Mehrfachbelastungen gekennzeichneten Zeit, sehnt man sich immer häufiger nach einem Zustand innerer Entspannung. Das Autogene Training ist eine alt bewährte Methode der konzentrativen Selbstentspannung und die Progressive Muskelentspannung (PMR) eine aktivere Entspannungsmöglichkeit. Um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sollten diese bewährten, schulmedizinisch anerkannten Übungen vertieft und nachhaltig eingeübt werden. Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung. Zielgruppe: Einsteigende herzlich willkommen.

421 – 7x dienstags, ab 03.03.26, 10.00 – 11.15 Uhr
422 – 7x dienstags, ab 05.05.26, 16.45 – 18.00 Uhr

jeweils Kulturmühle, Spiegelraum
 je Euro 53

423

Harmonieübungen des Tai Chi – Qigong

Olga Zerr

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

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch
8x dienstags, ab 24.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
 Euro 48

425 und 426

Augen Qigong – sanfte Übungen für besseres Sehen

Olga Zerr

Sie lernen, wie Sie selbst zu Hause das Augen Qigong praktizieren und einüben können. Wichtige Akupressur-Punkte rund ums Auge, Übungen im Stand und zur Verbesserung der Sehkraft werden vorgestellt und eingeübt. Der Kurs schließt mit einem kurzen Theorieteil. Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibzeug, evtl. kleine Brotzeit

425 – Samstag, 02.05.26, 09.00 – 12.00 Uhr
426 – Samstag, 25.07.26, 09.00 – 12.00 Uhr

jeweils vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
 je Euro 22

Salus

SALUS
SEIT 1916

DER SCHLUCK, DEN DU BRAUCHST!

ONE ESSENCE 75 ELEMENTS

Über 75 gesunde Zutaten für Deinen Körper

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

a) Vitamin C, D und Zink unterstützen das Immunsystem. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
 b) 250 ml One Essence 75 Elements enthalten vergleichbar viele Vitalstoffe wie 14 kg ausgewähltes Obst und Gemüse.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Unsere Kraft liegt in der Natur

www.oneessence.de

Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Wirbelsäulengymnastik

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

430 bis 437

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

430 – Kerstin Dürr

**16x dienstags, ab 24.02.26, 09.20 – 10.20 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

431 – Kerstin Dürr

**16x dienstags, ab 24.02.26, 10.25 – 11.25 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

432 – Kerstin Dürr

**16x mittwochs, ab 25.02.26, 09.05 – 10.05 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

433 – Kerstin Dürr

Warm-up erfolgt im Rahmen eines Cardiotrainings mit schneller Musik.
**16x mittwochs, ab 25.02.26, 10.10 – 11.10 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

434 – Christa Schäffer

**mit Stretching
15x mittwochs, ab 25.02.26, 17.45 – 18.45 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum
Euro 90**

435 – Kerstin Dürr

**mit Gleichgewichtstraining
16x donnerstags, ab 26.02.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 96**

436 – Kerstin Dürr

Online
Bitte bereithalten: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Wasserflaschen, Redondball, Stab, Pezziball, Hocker, Theraband, Brasils
**16x donnerstags, ab 26.02.26, 11.15 – 12.15 Uhr
Online
Euro 96**

437 – Stefanie Schreiber

**12x freitags, ab 27.02.26, 10.00 – 11.00 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 72**

438 und 439

Feldenkrais® – achtsames Bewegen

Feldenkrais ist eine einzigartige körperorientierte Lernmethode, bei der Sie durch die Anleitung von leichten und sanften Bewegungsabfolgen Ihr momentanes Bewegungspotential erfahren und dieses spielerisch erweitern. Sie lernen Blockaden zu lösen und ganz bewusst effizientere Bewegungen in den Alltag zu integrieren. Verspannungen, Schmerzen und Stress können durch die erworbene Bewegungsqualität gelöst werden. Neue Optionen der Beweglichkeit in körperlicher sowie auch in geistiger und seelischer Hinsicht erhalten Raum für Entstehung. Die Feldenkrais-Methode ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Handtuch oder kleines flaches Kissen

438 – Astrid Neumann

**10x mittwochs, ab 04.03.26, 09.00 – 10.00 Uhr
Euro 60**

439 – Ingrid Kraus-Müller

**10x dienstags, ab 24.02.26, 19.45 – 21.00 Uhr
Euro 75**

jeweils vhs-Schulungszentrum Heufeld,
Gesundheitsraum

440

Beckenbodengymnastik

Roswita Jelitto

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Decke, Kissen

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kulturmühle, Spiegelraum
Euro 60**

Fitness

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

441

Dance Workout

Leela Carow

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch
**15x montags, ab 23.02.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
Theaterhalle
Euro 90**

442

La Kossa®: Tanzfitness auf Basis der afrikanischen Tanzkultur

Ariane Fritzsche

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe
**10x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Bürgersaal
Euro 60**



REHABILITATION,
PRÄVENTION UND KURSE

Bruckmühler Str. 23
83052 Bruckmühl

Termine nach Vereinbarung
08061 9399160
kontakt@physiopraxis-kastner.de
www.physiopraxis-kastner.de

Instagram: [Physiotherapie.kastner](https://www.instagram.com/Physiotherapie.kastner)
Facebook: [Physiotherapie Kastner](https://www.facebook.com/Physiotherapie.Kastner)

443
Hip Hop

Leela Carow

Hip-Hop ist für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich zu den angesagtesten Beats bewegen wollen. Hierbei werden die Grundschritte der verschiedensten Stile erlernt und in eine Choreographie zusammengefasst. Sie erlernen Isolationsbewegungen und machen die Muskulatur fit.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, legere sportliche Bekleidung, Getränk.

12x donnerstags, ab 26.02.26, 17.45 – 18.45 Uhr

Bürgersaal

Euro 72

444 und 445
Bodyfit

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

444 – *Veronika Weichinger*

10x dienstags, ab 24.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 60

445 – *Doris Sonja Langara*

14x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 84

448
Fit mit der Langhantel

Maximilian Heinritz

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 60



450 – 452
Fitness Gymnastik

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

450 – *Kerstin Dürr*

16x dienstags, ab 24.02.26, 08.00 – 09.15 Uhr

Bürgersaal

Euro 120

451 – *Barbara Eggert*

15x donnerstags, ab 26.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90

452 – *Barbara Eggert*

15x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 90

453
Bauch, Beine, Po

Stephanie Wimmer

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

5x donnerstags, ab 26.02.26, 09.00 – 10.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 30

454 – 456
Pilates

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

454 – *Cornelia Ettrich*

10x dienstags, ab 10.03.26, 08.50 – 09.50 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 60

455 – *Saskia Tajib*

14x dienstags, ab 24.02.26, 18.30 – 19.30 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum

Euro 84

456 – *Julia Kuchler*

15x mittwochs, ab 25.02.26, 17.40 – 18.40 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 90

Outdoor

460

Nordic Walk und Workout

Cornelia Ettrich

Während einer Nordic-Walking-Runde feilen Sie an der richtigen Technik und lernen, mit gelenkschonenden Bewegungen Gesundheit und Fitness in Ihren Alltag zu integrieren,

Bitte mitbringen: Wetter angepasste legere Kleidung, Nordic-Walking Stöcke

10x dienstags, ab 10.03.26, 10.00 – 10.45 Uhr

Treffpunkt: Kulturmühle

Euro 45

461

Schwimmen: Technik und Kondition verbessern

Sabina Reicherseder

Sie erlernen anhand verschiedener Übungen und Technikvarianten eine effiziente Schwimmtechnik in den Lagen Kraul und Brust – auf Wunsch wird auch das Rückenschwimmen geübt.

Der Eintritt in das Schwimmbad ist im Kurspreis enthalten. Alle mit einer Jahreseintrittskarte geben dies bei der Anmeldung bei der vhs bekannt, um eine ermäßigte Kursgebühr zu erhalten.

Bitte mitbringen: Enganliegende Schwimmbekleidung, Schwimmbrille sowie ein Schwimmbrett oder Pullbuoy.

Zielgruppe: Schwimmbesister ab 16 Jahren

Voraussetzungen: Sie können gut schwimmen und den Kopf unter Wasser tauchen

6x mittwochs und samstags,

08.07.26 – 25.07.26, 18.00 – 19.00 Uhr

Schwimmbad Bruckmühl

Euro 66 inkl. Eintritt

462

Tennis – Einstieg für Erwachsene

Norbert H. Piprek

In diesem Schnupperlehrgang lernen Sie die Technik kennen und machen die ersten Schritte in kleinen Gruppen. Tennisschläger und Bälle werden gestellt. Montag: Tennis-Unterricht, Freitag: Tennis-Training. Bitte mitbringen: Tennisschuhe oder Sportschuhe mit geringem Profil

6x, montags und freitags ab 06.07.26

jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr

Tennisanlage SV DJK Götting, Schulstraße 10

Euro 60 bitte in bar am ersten Kurstag mitnehmen

463

Mountainbike-Fahrtechnik für Einsteigende

Saskia Tajib, Maximilian Heinritzi

MTB-Fahrtechnikkurs für sportliche Fahrerinnen/ Fahrer, die sicher und souverän ihr Rad beherrschen möchten. Nach einem gemeinsamen Einstieg wird in zwei Gruppen an Gleichgewicht, Kurven-, Brems- und Abfahrtstechnik geübt.

Bitte mitbringen: voll funktionsfähiges Mountainbike (mit und ohne E-Motor), Helmpflicht, Brille und Radhandschuhe empfehlenswert

Voraussetzungen: Kondition für kurze Steigungen

Samstag, 09.05.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Freizeitgelände Westerham, Ende Schwimmbadstrasse

Euro 25

464

Bogenschießen – erste Schritte mit dem Sportbogen

Sparte Bogen SG Edelweiß Bruckmühl

Wenn der Pfeil auf die Sehne gesetzt wird, ist Hektik nicht angebracht. Bogenschießen – auch als Wettkampfsport – ist ein hervorragender Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Bogensport verbindet heute unser theoretisches Technik-Leitbild mit Anforderungen an Kraft und Ausdauer sowie Konzentration und Koordination. Es spielen Distanz, Größe der Zielscheibe, Zeitlimit und maximale Pfeilzahl eine Rolle. Zum anderen aber auch der Fokus und eine entspannte, aber doch konzentrierte Körperhaltung. Bitte mitbringen: eng anliegende witterungsangepasste Kleidung, geschlossene Schuhe Zielgruppe: Ab 12 Jahre

Samstag, 20.06.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Bogensportanlage Münchener Str. 9

Euro 25 + Euro 10 für Materialausleihe

Gymnastik für Senioren

465

Fit von Kopf bis Fuß

Kerstin Dürr

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

16x donnerstags, ab 26.02.26, 09.05 – 10.05 Uhr

Bürgersaal

Euro 96

466

Gesund und Fit 60+

Kerstin Dürr

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe

16x mittwochs, ab 25.02.26, 08.00 – 09.00 Uhr

Bürgersaal

Euro 96

467 und 468

Gymnastik 60+

Helga Christoph

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

467

17x montags, ab 09.03.26, 09.45 – 10.45 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 60

468

16x donnerstags, ab 12.03.26, 09.45 – 10.45 Uhr

Kulturmühle, Spiegelraum

Euro 56



A. Bauer
WOHNKONZEPTE

individuell · kreativ · leistungsstark

Alfons Bauer
RAUM AUSSTATTUNG · PARKETT

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

BODENBELÄGE · SONNENSCHUTZ & ROLLADENSYSTEME · DEKORATIONEN · POLSTERWERKSTÄTTE

Ernährung, Kochen

471

Detox für zu Hause*Bianca Tuschy*

Wir sprechen über traditionelles Wissen und gängige Mythen rund um das Thema Detox. Sie erhalten praktische Tipps und Rezepte, wie Sie moderne Detoxgerichte zu Hause zubereiten können, um einen persönlichen Detox-Tag oder eine Detox Woche nach eigenen Vorlieben zu gestalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch

Mittwoch, 18.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 12 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

472

Longevity*Bianca Tuschy*

Longevity – ein Trendwort. Eine Säule ist die Ernährung. Sie lernen beim gemeinsamen Kochen, welche Nahrungsmittel ein gesundes und langes Leben unterstützen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch

Mittwoch, 15.04.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 12 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

473

Alte Getreide und Pseudogetreide*Bianca Tuschy*

Entdecken Sie alte Getreide und Pseudogetreide neu: Für diese nährstoffreichen und vielseitigen Produkte lernen Sie schnelle, alltagstaugliche Rezepte kennen und genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch

Mittwoch, 17.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 12 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

474

Ayurvedischer Kochworkshop & Doshatest*Bianca Tuschy*

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch

Samstag, 18.04.26, 09.00 – 13.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 30 + Verzehrgeld Euro 15 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

475

Zuckerfreie Osterbäckerei*Heike Stöcker*

In diesem Kurs zaubern wir köstliche Oster-Naschereien – ganz ohne raffinierten Zucker. Mit natürlichen Zutaten entstehen süße Leckereien, die nicht nur himmlisch schmecken, sondern auch guttun – perfekt zum Verschenken oder selbst Genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, großes Backblech oder Behälter für den Transport der Köstlichkeiten

Sonntag, 15.03.26, 09.30 – 12.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

477

Die Orientalische Küche*Rana Chou Al Kred*

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

Samstag, 13.06.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

478

Afrikas Küche entdecken – zwei Gerichte zum Verlieben*Ariane Fritzsche*

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Brotzeitbox/Gläser

Samstag, 20.06.26, 09.30 – 12.30 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)



479

Die Küche Panamas – Tostones und Patacones*Dirkahl Del Río Fernández*

Zubereitet werden Kochbananen in verschiedenen Variationen. Ob grün oder reif, gebacken, gekocht und/oder frittiert, in der Suppe oder mit verschiedenen Soßen und auch als Nachspeise: Kochbananen schmecken exotisch und doch vertraut. An diesem Abend wird experimentiert und geschlemmt. Bei Latinomusik sowie einfachen Redewendungen auf Spanisch erleben Sie die panamaische Küche hautnah. ¡Buen provecho!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch

Samstag, 25.04.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 25 + Verzehrgeld Euro 20 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

480

Brotbacken mit Natursauerteig*Josef Messerer*

Sein eigenes Brot zu backen liegt im Trend und ist dabei sehr traditionell. Die Familie Messerer fertigt seit drei Generationen Backwaren für Bruckmühl und Umgebung. Schritt für Schritt erfahren Sie die Herstellung eines aromavollen Sauerteiges und wie daraus ein schmackhaftes Brot entsteht. Sie fertigen Ihr eigenes Brot (Bauernbrot, Roggenmischbrot), erfahren während der Gär- und Backzeit bei einer Tasse Kaffee die Tricks der Brotbackkunst. Bitte mitbringen: Schüssel für Brotteig, kleines Gefäß für Sauerteig, Küchenschürze, Lieblingszutaten (z. B. Röstzwiebeln, Gewürze, Tomatenstückchen)

Dienstag, 10.03.26, 14.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Café Bäckerei Messerer, Högling
Euro 30 + Verzehrgeld Euro 10 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

**TIERÄRZTLICHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**

Dr. Monika Mager & Dr. Tanja Radzey

Wimmerweg 3
83052 Bruckmühl
Tel 08062/728 97 60
Fax 08062/728 97 61
info@tierarztpraxis-bruckmuehl.de
www.tierarztpraxis-bruckmuehl.de

Mentale Gesundheit, medizinische Themen

484

Aromatherapie

Daniela Seerig

Der Kurs vermittelt, wie Düfte Körper und Seele unterstützen können. Neben Grundwissen lernen die Teilnehmenden verschiedene Aromen kennen, wählen ihre Lieblingsdüfte aus und mischen eigene Produkte. So wird Aromatherapie als einfache Hilfe für den Alltag erfahrbar, inklusive eines selbst gemischten Roll-ons.

Freitag, 17.04.26, 17.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt

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

485

Aromatherapie Schwangerschaft und Stillzeit

Daniela Seerig

Düfte gegen Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Erschöpfung entdecken und sich eine natürliche Selbsthilfe aneignen. Aromen sind ebenso sehr hilfreich für die Stillzeit und das Baby.

Freitag, 15.05.26, 17.00 – 19.00 Uhr

vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt

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

486

Kombination von Aromen und Bachblüten

Daniela Seerig

Sie lernen, Aromen für seelisches und körperliches Wohlbefinden mit den Anwendungsgebieten der 38 Bachblüten zu kombinieren. Aroma- und Bachblütentherapie sind ein perfektes Zusammenspiel für eine natürliche Behandlung vieler Beschwerden, vor allem seelischer Natur. Hier lernen Sie ein ideales Selbsthilfeteam für sich und die ganze Familie kennen und anwenden.

Samstag, 11.04.26, 10.00 – 13.00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R1

Euro 25 + Material Euro 15 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)



Literatur, Schrift

500

Literaturkurs

Cornelia Ahrens

Historische Begebenheiten, politische Entwicklungen, die größten Gefühle und ewige Wahrheiten – unabhängig von Zeit und Raum sind sie in Büchern für uns im Wortsinn zum Greifen nah. Literatur kann Simulationsraum sein für Wirklichkeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie bietet uns die Chance, ein Universum zu durchqueren, verschiedene Lebensmodelle zu hinterfragen und geschichtliche Prozesse zu analysieren. „Nie verlässt der Weise seinen besten Freund, das Buch“!

Die Buchliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde.

Erstes Buch: David Foenkinos „Nathalie küsst“

mittwochs, 25.02., 11.03., 15.04., 06.05., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07.26 jeweils 9.00 – 10.30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, R2

Euro 72

501

Kompaktkurs Kreatives Schreiben Online

Leah Wizelman

Sie möchten einen Roman schreiben und fragen sich, wie man Ideen findet, plant und strukturiert?

Im Kurs lernen Sie, einen fesselnden Anfang zu gestalten, glaubwürdige Figuren zu entwickeln,

passende Erzählperspektiven zu wählen sowie

Hintergrundgeschichten, lebendige Dialoge,

Spannung und packende Szenen zu schreiben.

Mit Theorie, Beispielen und Übungen vermittelt

der Workshop die wichtigsten Grundlagen des

kreativen Schreibens – geeignet für Anfänger und

Fortgeschrittene. Umfangreiche Unterlagen sind

im Preis enthalten.

Voraussetzungen: Computer oder Laptop mit stabiler

Internetverbindung sowie Lautsprecher/Kopfhörer

und Mikrofon bzw. Headset; Webcam optional.

07.03., 28.03., 18.04., 09.05.26

jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr

Online

Euro 160

Ausbildung zum Herz:Werk Coach®

✦ Die Welt ein kleines bisschen besser machen – das ist, was Herz:Werkerinnen tun.

Sie helfen kleinen und großen Menschen, Blockaden zu lösen, in ihre Kraft zu kommen und ihr Potenzial zu entfalten.

♥ Was ist Herz:Werk?

Ein **einzigartiges Coaching-Konzept**, das die besten und wirksamsten Elemente verschiedener Ansätze vereint – erprobt in 20 Jahren Praxis

■ Was lernst du?

In 7 Modulen bekommst du alles, was du brauchst, um selbstständig & professionell mit Menschen zu arbeiten: Methodenkompetenz, Coaching-Skills und **Werkzeuge, die wirklich wirken**. Gleichzeitig wirst du Selbsterfahrung und **persönliches Wachstum** erleben und für dich persönlich viel mitnehmen

↑ Start: **März 2026** in Bruckmühl

☛ Keine Vorkenntnisse nötig | Ideal auch nebenberuflich oder mit Familie

www.carinaschreiner.de

Tanz, Musik

520 und 521

Griechische Tänze und mehr

Trudi Goebel

Tanzen schenkt vielfältige Erfahrungen wie Gemeinschaft, Bewegung, Rhythmus, Stressabbau, Entspannung und gute Laune. Sie lernen und üben einfache griechische und internationale Tänze und Choreographien. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und Kleidung.

520 – **Samstag, 14.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr**

521 – **Samstag, 25.04.26, 14.00 – 17.00 Uhr**

jeweils **Bürgersaal**

je Euro 18

522

Square Dance Schnupperkurs

Peter Osbild

Sie erlernen die ersten Schritte und Formationen und haben im Anschluss die Möglichkeit, den Tänzern vom Mangfall Dancer Club zuzusehen und ins Gespräch zu kommen. Square Dance ist eine Tanzart, die Bewegung und Gehirnjogging miteinander verbindet, weltweit getanzt wird und altersunabhängig ist. Vier Paare tanzen miteinander und führen bestimmte Schrittkombinationen auf Zuruf durch. Dabei hat jede Figur einen Namen, die vom Tanzleiter (dem sog. Caller) angesagt und in Bewegung umgesetzt wird. Ein individueller Tanzpartner ist nicht von Nöten, alle tanzen zusammen.

4x sonntags, ab 14.06.26, 13.30 – 14.45 Uhr
Bürgersaal

Euro 30



523 – 525

Schnelltanzkurs für Feten und Feste

Ray Pitman

Bei festlichen Anlässen hat man oft Gelegenheit oder gar die Verpflichtung zu Tanzen. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt darauf zu lernen, wie man gut gemeinsam auf die unterschiedlichste Musik tanzen kann. Disco Fox und Walzer sind als die wichtigsten Tänze, mit denen Sie auf jedem Fest über die Runden kommen, im Programm. Paarweise Anmeldung bei der vhs Feldkirchen-Westerham erforderlich. Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle

523 – **Sonntag, 15.03.26, 16.00 – 18.00 Uhr**

524 – **Sonntag, 12.04.26, 16.00 – 18.00 Uhr**

525 – **Sonntag, 21.06.26, 16.00 – 18.00 Uhr**

jeweils **Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 1, Mareisring 43, Feldkirchen**

je Euro 25

526 – 528

Disco Fox kompakt

Ray Pitman

Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco-Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlernt werden der Grundschrift, Variationsmöglichkeiten sowie einfache Figuren.

Paarweise Anmeldung bei der vhs Feldkirchen-Westerham erforderlich. Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle

526 – **Sonntag, 15.03.26, 18.15 – 19.45 Uhr**

527 – **Sonntag, 12.04.26, 18.15 – 19.45 Uhr**

528 – **Sonntag, 21.06.26, 18.15 – 19.45 Uhr**

jeweils **Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 1, Mareisring 43, Feldkirchen**

je Euro 20

530

Rentnerbande: Gemeinsam Musizieren

Friedrich Botzenhardt

... im Ensemble/Orchester: Klassik, Volksmusik, Modernes. Wenn Sie Lust auf gemeinsames Musizieren mit nicht mehr ganz Jungen, aber Junggebliebenen haben, dann sind Sie hier bei der Rentnerbande richtig!

Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Repertoire begeistern. Jedes Instrument ist willkommen. Solide Instrumentalbasis wünschenswert. Gelegentliche Auftritte möglich.

24.02.26 – 07.08.26, dienstags 12.00 – 15.00 Uhr und freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Bürgersaal

gebührenfrei

531

Mundharmonika: Folk- & Countryharp

Didi Neumann

Der ideale Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger. Der Kurs beginnt mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten. Sie üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Es werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Es wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität verwendet. Diese kann für Euro 37 im Kurs erworben werden.

Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Sonntag, 12.07.26, 11.00 – 18.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 49

Supravit®

macht Tiere fit

Pferdefutter

www.supravit.de



Luzernecobs



Heucobs



Grascobs



Zuckerrübenschnitzel



WiesenGlück Mash



Maiscobs

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

Handwerk, Kreativität



545 Kreatives Gestalten mit Ton

Janine Klinger Singleton

Die Teilnehmenden erlernen den kreativen Umgang mit Ton und verschiedenen handwerklichen Techniken sowie den Brennvorgang der Keramik. Der Kurs fördert gestalterische Fähigkeiten, ästhetisches Empfinden, handwerkliche Fertigkeiten und eigenständiges Arbeiten. Durch praktische Übungen wird zudem die Materialkunde und der Einsatz geeigneter Werkzeuge vermittelt. Diese Abende leben vom Kennenlernen verschiedener kreativer Handwerks-techniken, um Gebrauchsgegenstände, Gartenkeramik, abstrakte Objekte, Deko-Elemente fertigen zu können.

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

Zielgruppe: Anfänger und Geübte
donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 130 (10er-Karte für 10 Abende/Jahr);
Die Kursgebühr enthält Kosten für Brand und
Glasuren. Ton wird nach Verbrauch mit der
Dozentin abgerechnet.

547 Durch Kreativität begegnen – Paarseminar

Cornelia Ettrich

Sie möchten gemeinsam Zeit miteinander verbringen oder haben ein gemeinsames Thema, welches Sie auf ungewöhnliche Weise betrachten möchten. Sie sind neugierig und wollen einfach mal etwas Neues ausprobieren. In einem persönlichen Rahmen, mit anderen Paaren, sind Sie unter Anleitung und mit Farbe und Papier intuitiv kreativ, neugierig im Gespräch und verblüfft über das, was Sie gemeinsam entdecken und erschaffen.

In diesem Seminar geht es nicht darum, ein schönes Bild herzustellen, vielmehr darum, intuitiv und neugierig zu sein, sich auszuprobieren, mit Farben und Formen.

An diesem Tag ist Zeit für gemeinsames Malen, Gespräch und den Austausch.

Sonntag, 08.03.26, 11.00 – 16.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 60 pro Paar + Material Euro 10 (bitte in bar
am Kurstag mitbringen)

550 Florale Gestaltung und Filztechnik – Ostereier kreativ gestalten

Helga Haupt

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen der Filztechnik und kreativer Dekoration. Unter Anleitung der Dozentin werden Ostereier mit Trockentechnik hergestellt und individuell gestaltet. Dabei erfahren Sie, wie Materialeigenschaften, Farben und Formen gezielt eingesetzt werden, um ästhetische Objekte zu schaffen. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden Dekorationsideen eigenständig umsetzen.

Dienstag, 03.03.26, 19.00 – 22.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 20 + Material Euro 12 (bitte in bar am
Kurstag mitbringen)

551 Kreative Frühjahrsdekoration – Gestalten und Gestaltungsgrundlagen

Helga Haupt

In diesem praxisorientierten Kurs erlernen die Teilnehmenden Grundlagen der floralen Gestaltung und Dekoration. Unter Anleitung der Dozentin fertigen sie eine Frühjahrsdekoration zum Stellen und erfahren, wie Farben, Formen und Materialeigenschaften harmonisch kombiniert werden. Der Kurs fördert kreatives Denken, handwerkliche Fertigkeiten und ästhetische Wahrnehmung. Am Ende können die Teilnehmenden eigene Dekorationsideen selbstständig gestalten und umsetzen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bandschere, Drahtschere, Klebepistole

Dienstag, 17.03.26, 19.00 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 18 + Material Euro 14 (bitte in bar am
Kurstag mitbringen)

552 Ideen aus der Naturwerkstatt – Nest aus Naturmaterialien

Ute Nies

Die Teilnehmenden erlernen, wie Naturmaterialien wie Moos, Äste, Federn und Pflanzen kreativ kombiniert werden können. Sie entwickeln handwerkliche Fähigkeiten, ästhetisches Verständnis und Kreativität beim Gestalten von Nester- und Kranzdekorationen. Der Kurs vermittelt zugleich ökologische Zusammenhänge und Materialkunde. Ein Frühlingsnest aus Moos, Euphorbia Spinosa und Ästen wird dekoriert mit Frühblüher, Federn und Eiern.

Bitte mitbringen: Gartenschere
Dienstag, 24.03.26, 19.00 – 22.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 20 + Material Euro 15 (bitte in bar am
Kurstag mitbringen)

→ 160
Der kreative Anker
siehe Seite 72

553 Naturwerkstatt Blumenkunst

Ute Nies

Teilnehmende lernen, florale Arrangements im Stickrahmen oder Ring (Holz/Metall) zu gestalten, mit Hilfe von getrockneten und konservierten Blumen. Der Fokus liegt auf Kreativität, Materialkenntnis und der Förderung handwerklicher Fertigkeiten. Zudem wird ästhetisches Empfinden und räumliches Gestalten gestärkt.

Bitte mitbringen: Schere

Dienstag, 09.06.26, 19.00 – 21.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 16 + Material Euro 12 (bitte in bar am
Kurstag mitbringen)

Aquarell, Acryl & Co.

555 Aquarell, Acryl, Pastell und mehr!

Ulrike Kirchner

Sie aquarellieren, malen mit Acryl oder mit Pastellkreiden, zeichnen oder kombinieren verschiedene Techniken miteinander. Komposition, Farbwahl und Perspektive stehen im Fokus. Teilnehmende lernen, verschiedene Maltechniken anzuwenden und miteinander zu kombinieren. Der Kurs fördert Kreativität, ästhetisches Empfinden und künstlerische Ausdrucksfähigkeit.

Bitte mitbringen: Material und Motive nach Wunsch
3x montags, ab 09.03.26, 19.00 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 45

556 Aquarellieren und Zeichnen ins Skizzenbuch

Ulrike Kirchner

Was auch immer den Blick fesselt, kann schnell mit ein paar gezielten Strichen skizziert oder als ausführliche Studie detailreich gezeichnet werden: eine wunderschöne Blüte, elegante Schuhe, eine kuriose Ansammlung von Gießkannen, ein traumhafter Ausblick, Menschen beim Abendspaziergang oder das Gewusel auf dem Markt.

Im Kurs erfahren Sie, wie ein solches Skizzenbuch voller bewusster Momente des Alltags oder besonderer Reiseerinnerungen gelingt, unabhängig davon, ob Sie mit Stift, Aquarellfarben oder mit beidem arbeiten möchten.

Bitte mitbringen: gebundenes Skizzenbuch mind. 160 g/qm in DIN A5 oder DIN A4, schwarzen Fineliner und/oder Artpen, Aquarellfarben, Wassergefäß, Mallappen, Fön. Zum Üben zusätzlichen einfachen Skizzenblock, Bleistift, evtl. Farbstifte. Motive für den 1. Abend: Fotos von Spaziergängen oder Wanderungen in der Natur, z. B. Berge, Bäche, Wald.

4x montags, ab 06.07.26, 19.00 – 21.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier

Euro 60

Fotografie, Bildbearbeitung



560 Fokus Fotografie

Matthias Hösch

Der Fokus Fotografie ist eine Gruppe aktiver Hobbyfotografen, die gemeinsame Fotoexkursionen im Abstand von 4–6 Wochen mit dazwischen liegenden Bildbesprechungen veranstaltet. Es entsteht ein fachlicher Austausch mit gegenseitiger Unterstützung. Beim ersten Treffen werden alle weiteren Termine für die Exkursionen und Bildbesprechungen vereinbart.

Zielgruppe: Hobbyfotografen sind herzlich willkommen!
Erstes Treffen am 23.02.26, 19.00 – 22.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
gebührenfrei

Textiles Gestalten

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

→ **Übliche Nähutensilien sind:**
Maßband, Papierschere, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Kopierädchen, Stecknadeln, Nähfaden, sowie (wenn vorhanden) eigene Nähmaschine, Stoffschere, Schnittpapier, Winkel, Kurvenlineal

570 Näh-Quickies für Einsteiger

Heike Stöcker

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

Bitte mitbringen: eine Auswahl an Baumwoll- und Jerseystoffen, passendes Nähgarn, Nähmaschine, wenn vorhanden, übliche Nähutensilien wie Stoffschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Lineal
Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Montag, 06.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 25

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

571 Quilting Bee – Patchwork Treff

Katja Michels

Gemeinsam nähen, Tipps und Tricks austauschen, auf das Wissen der Gruppe zurückgreifen oder von fantastischen Patcherinnen neue Techniken lernen: Das ist ein Quilting Bee oder auch Patchwork Treffen. Sie nähen, verbringen einen geselligen Abend miteinander und lernen durch die Vielfalt der Gruppe. Möchten Sie ein Teil dieser Gemeinschaft werden und Unterstützung bei Patchwork-Projekten bekommen – kommen Sie zum Quilting Bee. Bitte mitbringen: übliche Patchwork-Utensilien, eigenes Nähprojekt/unvollendete Projekte; eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), alles fürs Handnähen.

12.03., 16.04., 21.05., 18.06., 16.07.26,
jeweils von 18.30 – 21.30 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
gebührenfrei, Material nach Verbrauch

572 Ordnungshelfer selbstgenäht

Katja Michels

Teilnehmende lernen, aus Stoffresten individuelle Organizer, Mäppchen oder Utensilos zu nähen. Der Kurs vermittelt handwerkliche Fertigkeiten, Materialkunde, Nachhaltigkeit im Gestalten und Kreativität. Ob bereits Erfahrung an der Nähmaschine oder nicht, hier finden Sie garantiert das passende Projekt.

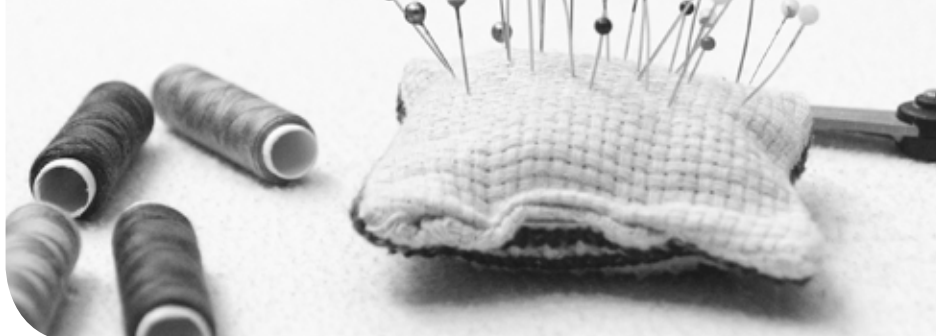
Bitte mitbringen: Nähmaschine/übliche Nähutensilien/Rollschneider, Lineal und Schneidematte; Materialliste per E-Mail bei Anmeldung
Zielgruppe: Anfänger, Fortgeschrittene und auch Jugendliche ab 12 Jahren
Samstag, 07.03.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 40

573 Wimpel-Kette nähen

Katja Michels

Aus alten Jeans, Blusen und Hemden nähen Sie ein tolles Upcycling-Projekt. Sie lernen, einfache Wimpelfahnen ohne komplizierten Schnickschnack zu nähen und daraus eine dekorative Girlande herzustellen. Der Kurs vermittelt handwerkliche Fertigkeiten, Materialkunde, Kreativität und die Umsetzung ästhetischer Ideen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliche Nähutensilien, Rollschneider, Lineal und Schneidematte; die Materialliste erhalten Sie nach Anmeldung per E-Mail.
Zielgruppe: Einsteigende
Mittwoch, 29.04. und Donnerstag, 30.04.26
jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 30



574 Genäht von Herzen

Katja Michels

Teilnehmende gestalten textile Geschenke wie Kissen oder Taschen. Der Kurs fördert handwerkliche Fertigkeiten, Kreativität, ästhetisches Empfinden und individuelles Gestalten. Ob Kissen, Tasche oder etwas Nützliches für den Alltag. Je nach Näh-Level setzen Sie eines oder mehrere dieser Projekte um; in Ihrem eigenen Tempo gestalten Sie unter Anleitung ein individuelles Geschenk.

Bitte mitbringen: Nähmaschine/übliche Nähutensilien/Rollschneider, Lineal und Schneidematte; Materialliste per E-Mail bei Anmeldung.
Zielgruppe: Anfänger, Fortgeschrittene und Jugendliche ab 12 Jahren
Samstag, 09.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 40

575 Bade-Tasche der besonderen Art

Katja Michels

Teilnehmende erlernen, funktionale Taschen zu nähen, und trainieren dabei handwerkliche Fertigkeiten, Materialkunde, kreatives Problemlösen und ästhetisches Gestalten. Sie nähen so viele Extras, wie Sie sich zutrauen, und wählen das Modell, das Ihnen gefällt. Dafür benötigen Sie etwas mehr Stoff – erhalten aber eine Tasche, in der beim nächsten Badeausflug oder Picknick alles gut verstaut ist.

Bitte mitbringen: Nähmaschine/übliches Nähzubehör/Rollschneider, Lineal und Schneidematte; Materialliste per E-Mail bei Anmeldung
Zielgruppe: Anfänger, Fortgeschrittene und Jugendliche ab 14 Jahren
Dienstag, 07.07. und Mittwoch, 08.07.26
jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt
Euro 30

Die Junge vhs

- **Bitte beachten Sie bei den Kinderkursen:**
Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie bitte Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind allein nach Hause gehen darf.
- **Bitte bei allen Kinderkursen (mobile) Telefonnummer angeben, unter der wir Sie während des Kurses erreichen können.**

600 10 Finger-Tastschreiben in den Ferien

Ursula Wagner

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

Samstag, 28.03. und Montag, 30.03.26
jeweils von 09.00 – 11.15 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, EDV-Raum
Euro 50 (inkl. Kursunterlagen Euro 20)



605 Geld-Know How und Money Mindset

Jürgen Schmidt

Ziel der Veranstaltung ist, ein gesundes, reflektiertes Verhältnis zu Geld zu entwickeln. Ihr versteht, wie Emotionen, Erziehung und Glaubenssätze das finanzielle Verhalten prägen und erhaltet zugleich ein fundiertes Grundverständnis darüber, welche Funktionen Geld erfüllt und wie Vermögen sinnvoll aufgebaut werden kann.

Inhalte: Geld und seine Bedeutung, die Funktionen von Geld, Geldsysteme im Wandel, die Bedeutung von Zeit. Persönliches Money Mindset, Emotionale Intelligenz im Umgang mit Geld, Wege zu finanzieller Selbstwirksamkeit. Grundprinzipien von Vermögensaufbau und Risikostreuung, Unterschied zwischen Sparen, Investieren und Spekulieren. Erste Schritte: Wie findet man eine persönliche Strategie?

Jürgen Schmidt ist Vater von zwei Kindern, Betriebswirt, Marketing Fachwirt mit Schwerpunkt digitale Medien und als IT- und Prozessberater tätig.

Zielgruppe: Jugendliche

Donnerstag, 09.04.26, 17.00 – 19.00 Uhr
Jugendtreff Bruckmühl, Dr.-Wilhelm-Glasser-Weg 2
gebührenfrei

Kreatives Gestalten

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

610 Kreativ-Werkstatt – Filzen und Upcycling

Ute Nies

Hasen, Eier kunterbunt ... die Kinder filzen mit der Nadeltechnik und zarter Wolle. Auch Eierkarton kommt zum Einsatz – eine einfache Upcycling-Idee für die Osterdekoration. Die Kinder erlernen den kreativen Umgang mit Wolle und Recyclingmaterialien. Dabei werden motorische Fertigkeiten, ästhetisches Empfinden, Fantasie und Materialkunde geschult. Der Kurs verbindet künstlerisches Gestalten mit handwerklicher Praxis und Umweltbewusstsein. Bitte mitbringen: Eierkarton
Zielgruppe: Ab 7 Jahren.

Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier
Euro 15 + Material Euro 6 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

611 Wir gestalten einen Osterstrauß

Bettina Sedlmair

Die Kinder lernen florales Gestalten, Kombinieren von Zweigen, Blumen und Dekorationen sowie handwerkliche Fertigkeiten im Binden von Sträußen. Der Kurs fördert Kreativität, ästhetisches Empfinden und feinmotorische Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Filzstifte, wenn vorhanden Hausschuhe
Zielgruppe: Ab 6 Jahren

Mittwoch, 01.04.26, 16.00 – 17.30 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 10 + Material Euro 8 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)



612 Alte Seiten – neue Kunst: Decollagé für Kinder

Cornelia Ettrich

Die Kinder gestalten eine einzigartige Collage aus alten Zeitungen und Journalen, die mit leuchtenden Acrylfarben weiter verfeinert wird. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse erforderlich – alle können intuitiv kreativ sein und erhalten nötige Unterstützung. Die Kinder erlernen dabei Farbkombinationen und Komposition. Der Kurs fördert Kreativität, ästhetisches Empfinden, Materialkunde und eigenständiges Arbeiten.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Die Kursleitung nimmt gerne alte Journale oder Magazine als Materialspende an.

Zielgruppe: 8 – 11 Jahre
Freitag, 17.04.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1,
vhs Werk-Atelier
Euro 12 + Material Euro 6 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

613 Nassfilzen

Bettina Sedlmair

Kinder filzen aus Wolle und Seifenlauge Kugeln und erlernen hierbei die Nassfilztechnik. Mit diesen Filzkugeln und Perlen entstehen Ketten und Accessoires zum Mitnehmen und Verschenken. Der Kurs fördert Kreativität, Feinmotorik, Materialverständnis und künstlerisches Gestalten.

Bitte mitbringen: Tablett oder ähnliches als Unterlage, Handtuch

Zielgruppe: Ab 7 Jahre
Samstag, 18.04.26, 10.00 – 11.30 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen

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



IN- UND OUTDOOR KARTSPORTANLAGE

WWW.KART2000-WASSERBURG.DE

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

☎ 08071 / 400 93

Hafenham 6,
83549 Eiselfing

614

Kreativ-Werkstatt zum Muttertag

Ute Nies

Die Kinder gestalten kreative Geschenke zum Muttertag, lernen Farbenlehre und handwerkliche Techniken. Der Kurs fördert Fantasie, ästhetisches Empfinden und eigenständiges Arbeiten. Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig und farbig werden darf

Zielgruppe: Ab 7 Jahren

Freitag, 08.05.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 13 + Material Euro 5 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

615

Kreativ-Werkstatt – Filzen

Ute Nies

Die Kinder filzen mit Nadelfilz- und Nassfilztechnik Kugeln, Herzen oder Gänseblümchen und gestalten zusammen mit anderen Materialien wie Holzkugeln, Perlen einen Schlüsselanhänger oder eine Deko-Kette. Sie erlernen kreative Gestaltung, Materialkunde und feinmotorische Fertigkeiten.

Zielgruppe: Ab 7 Jahre

Freitag, 12.06.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-Atelier

Euro 15 + Material Euro 6 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

616

Nähmaschinenführerschein

Katja Michels

Du lernst die Grundlagen an deiner Nähmaschine kennen und nähst erste kleine Projekte nach Anleitung. Dabei erfährst du einiges über Techniken, Material und Nützliches rund ums kreative Gestalten mit Stoff. Am Ende des Kurses erhältst du deinen Nähmaschinen-Führerschein. Der Kurs vermittelt grundlegende handwerkliche Fertigkeiten, Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten. Materialliste bei Anmeldung. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, übliche Nähutensilien, Brotzeit

Zielgruppe: 8 – 12 Jahre

Samstag, 11.04.26, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt

Euro 39 + Material Euro 8 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

618

Feennachmittag im Wald

Bettina Sedlmair

Kinder erfahren Natur und Umwelt spielerisch und kreativ. Sie hören Geschichten, basteln Figuren und lernen Naturmaterialien handwerklich zu nutzen. Der Kurs fördert Fantasie, Motorik und ästhetisches Empfinden.

Bitte mitbringen: Sitzpolster, Brotzeit mit Getränk
Zielgruppe: Ab 6 Jahren

Freitag, 03.07.26, 15.30 – 18.15 Uhr
Vagen am Eingang des Leitzachwerks

Euro 16 + Material Euro 3 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

620

Dreh Dein Youtube-Video mit deinen Lieblingsspielfiguren

Heike Stöcker

Werde zum Youtuber und produziere mit deiner selbst ausgewählten Spielfiguren-Familie dein eigenes Video: In diesem Kurs lernst du mit Hilfe der Inshot-App, wie aus Fotos, deiner Stimme, Ton-Effekten, und Musik ein professionelles Video entsteht. Die Kinder lernen, digitale Medien kreativ zu nutzen. Inhalte sind Storytelling, Filmerstellung mit Apps, Sound- und Bildbearbeitung. Der Kurs fördert Medienkompetenz, kreatives Arbeiten und technische Fertigkeiten.

Bitte mitbringen: verschiedene Spielfiguren, Schere, Kleber, Stifte, Tablet mit der heruntergeladenen App Inshot, Getränk

Zielgruppe: Ab 8 Jahren

Montag, 22.06.26, 15.30 – 18.00 Uhr
vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1

Euro 18 + Material Euro 3 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

→ **Hinweis:**

Die Nähkurse 570, 572, 574 und 575 (Seite 85) sind auch für Jugendliche geeignet.

Backen

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

631

Kunterbunte Osterbäckerei

Heike Stöcker

Mit Zuckerguss, Streuseln, Hasenohren und Kuller- augen aus Fondant zaubern die Kinder kleine Oster- kunstwerke – süß und kreativ. Sie lernen selbst- ständiges Arbeiten in der Küche, den Umgang mit Zutaten und Dekorationstechniken. Der Kurs ver- mittelt Kreativität, handwerkliche Fertigkeiten und lebenspraktische Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, 6er Muffinblech oder 6 Silikonförmchen

Zielgruppe: Ab 8 Jahren, ab 6 Jahren mit Begleitung.

Freitag, 20.03.26, 15.30 – 18.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 20 + Verzehrgehd Euro 8 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

632

Magische Kuchen Bäckerei

Heike Stöcker

In diesem Backkurs tauchen wir gemeinsam in eine magische Welt ein und zaubern einen fantastischen Kuchen voller Überraschungen! Wir rühren, backen, verzieren – und lassen Magie entstehen. Die Kinder üben Backtechniken und Dekorationen in einem fantasievollen Kontext. Kreativität, handwerkliche Fertigkeiten und Rezeptverständnis werden gefördert. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Kleine Springform (ca. 18 cm)

Zielgruppe: Ab 8 Jahren, ab 6 Jahren mit Begleitung.

Freitag, 24.04.26, 15.30 – 18.00 Uhr

Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, Lehrküche
Euro 20 + Verzehrgehd Euro 8 (bitte in bar am Kurstag mitbringen)

643

Dance Style

Leela Carow

Du liebst es, zu tanzen? Zu Latin, HipHop oder K-Pop improvisieren wir, setzen eigene Ideen um und haben Spaß am Tanzen mit cooler Musik. Du lernst, Schritte zu kombinieren und wie man eine eigene Choreo kreiert. Der Kurs fördert Rhythmusgefühl, Koordination, Kreativität und körperliche Fitness. Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, lockere Sportkleidung, Getränk

Zielgruppe: 10 – 13 Jahre

12x donnerstags, ab 26.02.26, 16.40 – 17.40 Uhr
Bürgersaal

Euro 72



Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?

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

Ballettschule
REINA HACKLÄNDER
Inh. Anita El Dewy

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

pro musica U.
Musikunterricht

Kirchacker Straße 60 - 83072 Bruckmühl
Ilke Gross - Tel. 0 80 63 / 8 36 18

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

Musikalische Früherziehung

LEBEN

GENIESSSEN



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

Vorsitz
Johannes Zistl, 1. Bürgermeister

Leitung
Sonja Harig

Verwaltung, Betreuung Kursleitungen
Saskia Tajib

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

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

**In der Regel finden keine
Veranstaltungen statt:**
16.02. – 20.02.26 Faschingsferien
30.03. – 10.04.26 Osterferien
01.05.26 Tag der Arbeit
14.05.26 Christi Himmelfahrt
26.05. – 05.06.26 Pfingstferien
03.08. – 14.09.26 Sommerferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind
auf der Homepage einsehbar.

**Das vorliegende Programm 2026/1
ist das 102. Halbjahresprogramm in unserer
Gemeinde seit Herbst 1975.**



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

Veranstaltungsorte



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



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



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



Kinderhaus Buckberg,
Mareisring 43, Feldkirchen-Westerham

Schulgebäude,
Karl-Weigl-Platz 1–4, Feldkirchen-Westerham

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

Anmeldungen bei der vhs

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

Teilnahmebescheinigungen

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

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

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

Einzelveranstaltungen



E001 **Der Obstbaum als Lebewesen im Jahreslauf**

*In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein Feldkirchen-Westerham
Markus Eppenich*

Anhand von Bildern und Pflanzenteilen werden verschiedene Grundbegriffe erläutert wie: Stamm-aufbau, Kronenform, Fruchtholz, Wasserschossen, Pflanz- und Erhaltungsschnitt. Der Vortrag ist für alle gedacht, die ihre Bäume selber art- und fachgerecht schneiden wollen. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Montag, 23.02.26, 19.30 Uhr
KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 8

E002 **Obstbaumschneiden**

*In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein Feldkirchen-Westerham
Reinhard Huber/Markus Eppenich*

Der praktische Teil des Schnittkurses findet auf einer Streuobstwiese mit verschiedenen Obstbäumen statt. Kursteilnehmende können unter fachlicher Anleitung selbst einen Baum beschneiden. Die Grundbegriffe sowie Baumpflege werden am Objekt erläutert. Funktionsgerechte Scheren und Baumsägen sind mitzubringen, evtl. auch Leitern.

Samstag, 28.02.26, 09.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Streuobstwiese R. Huber, gegenüber vom Wiesenweg 9, Westerham. Parkmöglichkeit vorhanden.

Euro 8

→ Bitte beachten Sie:

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



E003 **Klettern USA: Ein Jahr in der Senkrechten: vom Boulder zum Big Wall**

Wolfgang Büttner

Ein Jahr in der Senkrechten, vom Boulder zum Big Wall, lautet der neue Vortrag von Wolfgang Büttner aus Kolbermoor, in dem er die Zuschauer mitnimmt auf eine 1 1/4 jährige Reise durch den Westen der USA. Dabei reihen sich Klettergebiete und National Parks wie auf einer Perlenkette aneinander. Begleiten sie Wolfgang Büttner in seinem VW-Bus auf den über 30.000 km, bis zum entspannten Ausklang auf Baja California, Mexiko. Die Einnahmen gehen wie immer zugunsten der Familienschwestern und deren Projekte in Sucre, Bolivien.

Montag, 02.03.26, 19.30 Uhr
KiWest, AWO-Bürgertreff
Euro 12

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

**E004
Werksführung Bernbacher Nudeln –
Wie entsteht die Nudel?**

Fa. Bernbacher

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

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

**Mittwoch, 04.03.26, 11.00 – 12.00 Uhr,
Hohenbrunn, Treffpunkt wird bei Anmeldung
mitgeteilt**

Euro 10

**E005
Südfrankreich mit dem Fahrrad**

Alois Hackermeier

Der Referent Alois Hackermeier bereiste den Süden Frankreichs mehr als 5 Wochen in bewährter Art mit dem Fahrrad. Der äußerst abwechslungsreiche Vortrag zeigt landschaftliche und kulturelle Höhepunkte der Regionen Okzitanien und Provence.

Montag, 09.03.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 10

**E006
Valentin Steyrer – Vortrag**

Thomas Stacheter

Keiner prägte die Geschichte Feldkirchens in der Zeit des Dreißigjährigen Krieges wie er! Heute erinnert das Steindenkmal von 1642 in der Wand des Pfarrhofs an sein Wirken. Bekannt ist von ihm der Bau der Wallfahrtskirche Weihenlinden. Aber was hat er sonst geschaffen? War er wirklich ein „Leuchtturm“ in einer dunklen Zeit? Schauen wir in sein „Baubuch“! Was hat er für Grundlagen in der Bildung, für eine Bibliothek, für die Musik im Mangfalltal geleistet? Seine „Neugründung des Klosters Weyarn“, ist das ein Mythos?

Montag, 16.03.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 5



**E007
Wallfahrtskirche Weihenlinden –
Führung**

Thomas Stacheter

Weihenlinden, eine Wallfahrtskirche und Kleinod des Barock. Wir erfahren die Ursprünge und die Geschichte der Wallfahrt in der Zeit des Dreißigjährigen Krieges bis 1803. Wir besuchen den Heilsbrunnen, die Kirche mit der Gnadenkapelle und das Wallfahrtsmuseum. Wir lernen den Bauherrn Valentin Steyrer kennen und Veit Adam von Gepeckh, den Bischof von Freising. Staunenswert ist die Ausstattung der Kirche z. B. durch den Bildhauer Josef Götsch.

Freitag, 20.03.26, 16.00 – 17.30 Uhr

Weihenlinden

Euro 5

**E008
„Wenn die Welt leiser wird:
Die stille Verbindung zwischen
Hörverlust und Demenz“ – Vortrag**

Lauter Hörakustik

Was passiert im Gehirn, wenn wir schlechter hören? Und warum erhöht das die Wahrscheinlichkeit einer Demenz? In diesem Vortrag werden aktuelle Forschungsergebnisse leicht verständlich erklärt. Teilnehmende erfahren, wie Hörbeeinträchtigungen kognitive Prozesse verändern, welche Rolle soziale Isolation spielt und wie rechtzeitige Hörversorgung dazu beitragen kann, das Demenzrisiko zu senken.

Montag, 23.03.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 5

**E009
Einladung zu einer kulinarischen
Lesung: Mein Leben nach einer
verlorenen Zeit**

Hans Montag

Der Autor und ambitionierte Koch Hans Montag liest aus seinem neuen Roman: Mein Leben nach einer verlorenen Zeit. Erzählt wird der zweite Teil der Geschichte einer Frau aus München-Giesing von 1946 bis 2000.

Zwischen den zirka 15-minütigen Lesungen wird ein Menü bestehend aus: Pilzrahmsuppe, Zürcher Geschnetzeltes und Obstsalat serviert. Begleitet wird die Lesung mit einem Rivaner aus dem Wein- gut Bauer Mühlheim/Mosel und Mineralwasser.

Freitag, 27.03.26, 18.30 – 21.00 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 20 inkl. Verzehrgeld



Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

E010

Exkursion nach Attl mit Besichtigung der Pfarrkirche in Rott

Kurt Grau / Thomas Stacheter

Seit 150 Jahren ist die Stiftung Attl Zuhause für Menschen mit geistiger Behinderung. Wir starten um 08.30 Uhr mit dem Bus nach Attl und besichtigen dort in zwei Gruppen die Gärtnerei und den Attler Hof sowie das Stiftungsgelände. Gegen 12.30 Uhr gibt es Mittagessen in der Gaststätte Erlensee. Auf der Rückfahrt besichtigen wir noch die Pfarrkirche in Rott.

Freitag, 17.04.26, 08.30 – 17.30 Uhr

KiWest, Westerham 08.30 Uhr, Abfahrt Vitalis Feldkirchen 08.40 Uhr

Euro 25

E011

Fit ins Frühjahr mit den frischen Kräutern

Eva Ludwig

Nach dem langen Winter starten wir durch ins Frühjahr und erfahren bei einem Spaziergang über Wald und Wiese, wie wir unseren Organismus mit wilden Kräutern wieder fit machen können. Dabei entdecken wir Bärlauch, Scharbockskraut, Knoblauchsrauke & Co., alles „Superfood“ für unseren Körper. Anschließend bereiten wir uns in der Küche einen gesunden und wohlschmeckenden Salat aus Eichblatt und wilden Kräutern zu, dazu gibt es Baguette und – wie immer – ein Glas Pinot Grigio oder für die Autofahrenden Gänsewein. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe – es geht auch durch den Wald.

Samstag, 18.04.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Freizeitgelände Ende Schwimmbadstraße

Euro 17

E012

Agenda 21 Wanderung – Bergham und die Reste eines Burgstalls

Dr. Gertrud Knopp

Zum Kennenlernen der näheren Region wandern wir diesmal von Feldolling zu den Resten der kleinen Burganlage von Bergham und weiter nach Bruckmühl. Je nach Kondition kann man von dort aus mit dem Zug heimfahren oder an der Mangfall entlang zurückwandern. Mitmachen kann jeder; auch Kinder können die Strecke bewältigen. Gebraucht wird festes Schuhwerk, Regenzeug, evtl. Brotzeit

Dauer: 4 – 5 Std., Weglänge: 11,5 km
Telefonische Kontaktaufnahme zur Klärung der Wetterlage: 08063-7422 oder 0176-63369661

Samstag, 25.04.26, 10.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Feldolling, Bahnhofstessele

Euro 5

E013

Verschwörungserzählungen und -mythologien

Dr. Karin Dohrmann

Geheimbünde spielen bei Verschwörungen und besonders bei „Verschwörungstheorien“ eine zentrale Rolle. Auffällig ist, dass Verschwörungsmythen und -erzählungen besonders in Zeiten militärischer Niederlagen und Revolutionen, bürgerkriegsähnlichen Konflikten und politischen, wie wirtschaftlichen Krisen entstehen, wie z. B. die Covid-Krise deutlich gemacht hat. In Situationen, die das Gefühl von Angst und Unsicherheit hervorrufen, suchen Verschwörungsideologen gern nach möglichen Verursachern bzw. Sündenböcken, die dämonisiert und für den Zustand der Gesellschaft verantwortlich gemacht werden. Jeder kann in diese Fänge geraten und sollte sich daher mit den neuen Manipulations-Strategien des 21. Jahrhundert vertraut machen.

Montag, 27.04.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 12

E014

Zecken – klein aber oho

Dr. Nicola Franz

Zecken sind auf dem Vormarsch. Aktuelle Studien zeigen, dass sich verschiedene Zeckenarten in Deutschland ausbreiten und dass sich das jahreszeitliche Auftreten verändert. Das Problem dabei ist, dass Zecken Überträger von Krankheiten sind – sowohl beim Menschen als auch bei Tieren, was zu einer Ausbreitung der endemischen Gebiete bestimmter Krankheiten führt.

Ziel des Vortrags ist das Kennenlernen der wichtigsten Zeckenarten sowie das Verstehen des „Lebenszyklus der Zecken“ (wo und wann kommen Zecken vor, wie finden diese ihren Wirt und wie schnell werden evtl. Krankheiten übertragen), damit sie sich und ihre Tiere schützen können.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die gerne in der Natur unterwegs sind – ob mit Vierbeiner oder ohne – und an alle Gartenfreunde.

Montag, 11.05.26, 19.30 Uhr

KiWest, AWO-Bürgertreff

Euro 10

E015

Wasserschloss Reisach

Melina Weber – Stadtwerke München

Das Wasserschloss Reisach stellt eines der ungewöhnlichsten Bauwerke der Münchner Wasserversorgung dar und verkörpert den Architekturstil vor dem Ersten Weltkrieg. Die Anlage ist eingebettet in die herrliche Wald-Wiesen-Landschaft des Mangfalltals und dient der Wassergewinnung in Mineralwasserqualität. Die Veranstaltung beginnt mit einer theoretischen Einführung zur Gewinnung und Qualität des Wassers für München. Im Anschluss erfolgt die Führung durch die Anlagen mit unterschiedlichen Haltepunkten, u. a. Wasserschloss Reisach, Gotzinger Hangquellfassung, Spiralschacht. Dauer: ca. 2 Stunden

Bitte wetterfeste Kleidung und geschlossenes Schuhwerk ohne hohe Absätze tragen. Die Führung findet teilweise im Freien statt. Die Anlage ist nicht barrierefrei.

Anfahrt auch mit dem Fahrrad empfehlenswert!

Montag, 18.05.26, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Betriebshof in Thalham, Reisachstr. 1
Euro 5

E016

Skulptur-Lichtung Valley – Führung

Christiane Ahlhelm

Die Skulptur-Lichtung ist ein privater, offener Kunstraum des Bildhauers Tobel. Alle Kunstwerke entstehen auf dem Gelände, im Atelier sowie bei den jährlichen internationalen Symposien. Drei Wochen im Sommer lädt der Kunstdünger e. V. Bildhauerinnen und Bildhauer aus dem In- und Ausland ein, ihre Visionen umzusetzen. Schauspielerin Christiane Ahlhelm führt durch die Skulpturen-Kunst, die am Fluss und im Wald eine Symbiose mit der Natur eingeht, Jung und Alt anspricht und zum Verweilen und „Begreifen“ einlädt.

Freitag, 12.06.26, 15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Anderlmühle 12, 83626 Hohendilching
Euro 13



**E017
Rosenheim-Führung:
Industriedenkmal Kunstmühle**

Ingrid Klotz

Entlang der unteren Mangfall entstanden in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts zahlreiche Industriebetriebe, die für die Region und besonders für die wirtschaftliche Entwicklung der jungen Stadt Rosenheim von großer Bedeutung waren. Das „herausragendste Gebäude“ im wahrsten Sinne des Wortes ist die ehemalige Kunstmühle. Die Besucher der Stadtführung erkunden das ehemalige Industriegelände und erfahren Hintergründe zur Architektur und Nutzung damals wie heute. Höhepunkt ist die Besteigung des sonst nicht zugänglichen 54 Meter hohen Siloturms, dessen Aussicht einen einmaligen Panoramablick bietet.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.06.26
Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu.

Samstag, 20.06.26, 11.00 – 12.30 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt!
Euro 12

**E018
Werksbesichtigung Büttenpapierfabrik
Gmund**

Büttenpapierfabrik Gmund

Sie erhalten einen exklusiven Blick hinter die Kulissen dieses besonderen Papierherstellers und erfahren, wie unter anderem 100% Hanfpapier entsteht, warum die Produktion am Tegernsee besonders nachhaltig ist und analoge Kommunikation immer noch im Vordergrund steht. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte und in die Zukunft des Papiers.

Freitag, 26.06.26, 16.00 – 17.30 Uhr
Mangfallstraße 5, Gmund
Euro 20



**E019
Die Pistazien-Rösterei – Führung**

Syamak Amin Salehi

Iranische Pistazien erfreuen sich schon seit Jahrhunderten großer Beliebtheit in der ganzen Welt. Die iranischen Wurzeln des Geschäftsführers und Inhabers Syamak Amin Salehi, seine Liebe zur Natur und die familieneigenen, landwirtschaftlichen Plantagen in Persien veranlassten ihn und seine Frau 2018 die Basis der heutigen Pistazien-Rösterei als kleines Familienunternehmen mit Sitz Altenburg zu gründen. Hier erfahren wir bei einer kleinen Führung alles rund um die Pistazie sowie deren weitere Verarbeitung.

Freitag, 10.07.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Altenburg 1D
Euro 3

**E020
Besuch im Orgelmuseum Valley**

Dr. Sixtus Lampl

Der Eigentümer des Alten Schlosses Valley, Dr. Sixtus Lampl, ehemals Oberkonservator beim Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege, hat sich auf Grund seiner Berufserfahrungen als Orgel-Denkmalpfleger des Freistaates eine fast unlösbare Aufgabe gestellt: einen Teil der bislang sang- und klanglos zur Verschrottung vorgesehenen, von den Organisten nicht geliebten alten, aber meist romantischen Organen der Nachwelt zu erhalten. Aus diesem Grund sind in Valley über 60 Orgeln von der kleinsten bis zur größten Münchner Dom-Organ ins rettende Asyl gekommen. So viele sind an keinem anderen Platz der Welt beisammen. Tauchen Sie ein in die Welt der Orgeln! Staunen Sie über das Ausmaß, die Grandiosität, die Vielfalt und die Klangfarben der bisher 23 spielbaren Instrumente. Lassen Sie sich von der einmaligen Architektur des Alten Schlosses, der Zollingerhalle und des neuen unterirdischen Museumsbaus faszinieren. Die Führung dauert ca. 2 Stunden, die aber mit Vorspiel der Instrumente wie im Flug vergehen, mit Sitzgelegenheiten für alle.

Freitag, 17.07.26, 16.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Orgelmuseum, Graf-Arco-Str. 30, Valley
Euro 14

**E021
Das Maximilianeum – Besuch
im Bayerischen Landtag**

Bayerischer Landtag

In der Folge des demokratischen Neuanfangs nach dem 2. Weltkrieg wählte der Bayerische Landtag 1949 das Maximilianeum zu seinem Sitz. Das Maximilianeum wurde Ende des 19. Jahrhunderts auf dem Isarhochufer gebaut und bildet die prachtvolle Abschlusskulisse der Maximilianstraße. Bei unserem Besuch der historischen Räume werden die Geschichte und die aktuelle Nutzung des Hauses erläutert. Sie sehen einen Dokumentarfilm, nehmen an einer Plenarsitzung teil, sprechen mit der Landtagspräsidentin Ilse Aigner und ab 13 Uhr gibt es ein Mittagessen. Da die Plätze stark limitiert sind und der Besuch auf das Kontingent der Landtagspräsidentin abgestimmt ist, sind verbindliche Anmeldung, Pünktlichkeit und ein Personalausweis notwendig. Sie werden in Bruckmühl, Feldkirchen und Weyarn mit dem Bus abgeholt, genaue Informationen erhalten Sie bei Anmeldung. Anmeldeschluss 13.06.26

Bitte mitbringen: Personalausweis
**Mittwoch, 22.07.26, je nach Ort, Abfahrten
ab 08.00, Rückfahrt gegen 14.30 Uhr**
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich!

**E022
Erlebnisbootsfahrt an das Delta
der Tiroler Achen**

vhs Bad Aibling

Mit dem Boot geht es von Feldwies-Übersee bis in die Nähe des Mündungsgebietes der Tiroler Achen, dem besterhaltenen Binnendelta Mitteleuropas. Sie erfahren viel über die Entstehungsgeschichte des Chiemsees als Relikt der letzten Eiszeit und sein langsames Vergehen. An der Grenze des Naturschutzgebietes bekommen Sie einen Einblick in die Bildung von Neuland und können eine ungestörte Vogelwelt bewundern. Mit Netzen, Binokularen etc. untersuchen Sie selbst die Unterwasserwelt, entdecken was darin lebt und wimmelt und welchen Einfluss die Jahreszeiten auf den See haben – Sie werden ein profunder Kenner des „Bayerischen Meeres“.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung, es wird keine Haftung übernommen. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung für Schifffahrt, Handtuch, Kopfbedeckung, Sonnenschutz, falls vorhanden Fernglas. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu.
Sonntag, 26.07.26, 10.30 – 14.00 Uhr
Übersee-Feldwies, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 36

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

Zusätzlich zu den hier aufgeführten Vorträgen beteiligen wir uns auch an der Online-Vortragsreihe vhs.wissen live. Diese Vorträge sind gebührenfrei und bequem von zu Hause aus wahrzunehmen. Ausgewählte Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Gesellschaft, Vorträge, Führungen“.

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

Fachbetrieb nach § 19 L WHG

über
20 Jahre
Erfahrung

TANKSERVICE
TANKSCHUTZ GMBH

- TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
- NEUTANKS ALLER ART
- MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
- TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
- INNENBESCHICHTUNGEN
- WARTUNGSDIENST
- TANKABNAHMEN DURCH AML. SACHVERSTÄNDIGEN
- HOCHWASSERSCHUTZ

ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79



Beruf und digitale Kompetenzen

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

K202 – K206
Siegfried Schmalzgruber
jeweils KiWest, Raum des Ortsvereins Westerham

K202 Word Kompakt

Hier wird vertieftes Wissen übermittelt wie:
Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seitengestaltung,
Verknüpfungen mit Excel-Tabellen, Gliederungen,
Inhaltsverzeichnis, Literaturverzeichnis.
Samstag, 20.06.26, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

K203 Excel Grundlagen

Der Workshop richtet sich an Einsteiger ohne jegliche Excel-Erfahrung. Von Grund auf werden die Teilnehmenden in die Arbeit mit Excel eingeführt.
Samstag, 14.03.26, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

K204 Excel Aufbaukurs

Vertiefung der Excel-Kenntnisse anhand einer Datenbank bzw. Listenstruktur. Auswertungen statischer und analytischer Berechnungen. Voraussetzung sind Excel-Grundkenntnisse.
2x: Freitag, 24.04.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 25.04.26, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 85

K205 PowerPoint

In diesem Workshop werden Tipps zu Benutzeroberfläche, Bestandteile der Präsentation, Ansichten und Aufgabenbereiche, Textplatzhalter vs. Textfelder, das Arbeiten mit Zeichenobjekten und PowerPoint-Tabellen sowie einfache Animation vermittelt.
Samstag, 16.05.26, 09.30 – 15.30 Uhr
Euro 69

K209 + K210
Thilo Herzau
jeweils online

K209 Die Welt der Apps für Smartphones und Tablets

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit. Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Lernen Sie in diesem Kurs den Nutzen von Staumelder, Blitzler-App, Navigation oder bestellen und bezahlen Sie Tickets mit dem Smartphone und entdecken die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag.
Sonntag, 01.03.26, 10.30 – 12.30 Uhr

K210 Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Ihr Smartphone begleiten Sie täglich und enthält viele persönliche Daten – oft mehr, als Ihnen bewusst ist. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet mit wenigen, aber wirkungsvollen Einstellungen optimal schützen können. Für alle Nutzerinnen und Nutzer, die ihr Smartphone Apple iOS, Windows, Android sicherer machen möchten – ohne technische Vorkenntnisse!
Sonntag, 19.04.26, 10.30 – 12.30 Uhr
jeweils Euro 43

**BEWEGEND, PERSÖNLICH
MULTIDIMENSIONAL**

text³ – Agentur für Gestaltung KG
Münchener Str. 9
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063-200 60 10
E-Mail: info@text-hoch-drei.de

Wir gestalten Unternehmen. www.text-hoch-drei.de

VER SICHER UNGS
KAMMER
BAYERN

IHR STARKER PARTNER VOR ORT
Versicherungsagentur
Mangfalltal – Inntal OHG

83620 Feldkirchen-Westerham · Salzstr. 5
83080 Oberaudorf · Rosenheimer Str. 19
83052 Bruckmühl · Bahnhofstr. 1
Tel. 08063 1501 · info@vmi.vkb.de

Wir beraten Sie gerne

Verlässlich versichert,
egal was kommt.

www.vmi.vkb.de Finanzgruppe

Sprachen lernen mit System

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten mit ähnlichen Interessen. In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Dozent*innen lernen Sie effektiv und individuell. Zu allen Sprachkursen für Fortgeschrittene können nach Rücksprache neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen dazukommen. Auch Schnupperstunden sind in Absprache möglich. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

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

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

Wenn nicht anders angegeben, besorgen sich die Teilnehmenden die Kursbücher selbst.

Bei der Einstufung der Kurse orientieren wir uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)“. Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie im Heft hinten.

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



Englisch

K315 Englisch für den Urlaub zum Einsteigen und Auffrischen

Corinna von Ludwiger

Für alle, die ihr Englisch für den Urlaub wieder auffrischen und typische Situationen souverän meistern wollen. Geübt werden vor allem Gesprächssituationen wie sie einen im Flughafen, Hotel, Restaurant oder bei Sehenswürdigkeiten erwarten. Aber auch auf Small Talk mit Einheimischen bereitet dieser Kurs optimal vor. (bei 4 Teilnehmenden)

4x sonntags, ab 19.04.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 3
 Euro 165

Französisch

K333 Französisch Konversation kompakt

Françoise Grünewald

Interessenten, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können in diesem Kurs – anhand kleiner aktueller Texte und leichter Lektüren – Grammatik und Wortschatz wiederholen und ihre Sprechfertigkeit üben (ab 7 Teilnehmenden)

10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
 Euro 95

Italienisch

K340 A + K340 B Italienisch A1

Greta Küppers

Diese Kurse richten sich an alle, die bereits italienische Grundkenntnisse haben und nun bereit sind, ihre Sprachfähigkeit auf die nächste Stufe zu heben. Lassen Sie sich von der italienischen Sprache verzaubern und kommen Sie mit auf diese aufregende Lernreise! Stellen Sie sich vor, Sie schlendern durch die romantischen Gassen Roms, diskutieren die Kunst der Renaissance in Florenz oder genießen einen Espresso auf einer belebten Piazza in Neapel. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre bisherigen Italienischkenntnisse weiterzuentwickeln und durch authentische Szenarien und spannende kulturelle Einblicke zu bereichern. (ab 7 Teilnehmenden)

K340 A

Buch: Nuovo Espresso A1, Lektion 4 „Tempo libero“
 Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
12 x dienstags, ab 10.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr

K340 B

Buch: Nuovo Espresso A1, Lektion 6 „In giro per l'Italia“
 Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
12x dienstags, ab 10.02.26, 19.30 – 21.00 Uhr

jeweils Mittelschule Raum 04, Karl-Weigl-Platz 1
 je Euro 114

Spanisch

K351 Spanisch Konversation

Solveigh von Gabler

Sie besitzen bereits Kenntnisse in Spanisch und möchten diese erweitern, auffrischen und vertiefen? Mit Spaß in einer kleinen Lerngruppe verbessern Sie Sprechfertigkeit und Wortschatz. Wir werden den Schwerpunkt auf die Konversation legen. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen.

Buch: Con gusto nuevo B1 ab Unidad 7 von Klett (5 – 6 Teilnehmende)
12x mittwochs, ab 04.03.26, 19.00 – 20.30 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. Stock
 Euro 156

K352 + K353 Spanisch kompakt

Michaela Casdorff

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre in kleinen Gruppen diese wunderschöne Weltsprache und verständigen Sie sich beim nächsten Urlaub in der Landessprache. Ganz wichtig ist, dass Sie sich „sprechen trauen“ lernen. (5 – 6 Teilnehmende)

K352 Fortgeschrittene A2

Voraussetzung: mittlere/gute Sprachkenntnisse
 Buch: Con gusto nuevo A2, ab Kap. 4
10x montags, ab 02.03.26, 17.30 – 19.00 Uhr

K353 Einsteigende A1

Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
 Buch: Con gusto nuevo A1, ab Kap. 7/8
10x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr
jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05
 je Euro 130



Gesundheit und Fitness

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

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

Gesetzliche und private Krankenkassen

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

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

→ Gebühren

Sollte das Minimum der Teilnehmenden nicht erreicht sein, erhöht sich die Kursgebühr oder vermindert sich die Kursdauer. Die Entscheidung trifft die Gruppe in Abstimmung mit der vhs.

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



Entspannung, Meditation

TaiChi (Taijiquan)

Die Hauptaspekte von Taijiquan sind Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Mit langsamen und fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen.

Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß

K401

TaiChi – Fortgeschrittene

Eugen Schneider

15x montags, ab 23.02.26, 18.30 – 20.00 Uhr

Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02

Euro 120

K402 A – K403 B

TaiChi – für Gesundheit in jedem Alter

Gisela Fiedler

TaiChi für Gesundheit wurde von dem Arzt Dr. Paul Lam aus Sydney entwickelt. Die langsamen Bewegungen sind leicht für jeden zu erlernen, unabhängig vom Alter oder dem Fitness-Stand. Durch das sanft gestärkte Körperbewusstsein verbessern sich die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur und die Sturzgefahr verringert sich.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und Turnschuhe.

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Für Geübte

K402 A

10x dienstags, ab 24.02.26, 10.00 – 11.00 Uhr

Euro 75

K402 B

5x dienstags, ab 19.05.26, 10.00 – 11.00 Uhr

Euro 38

Für Einsteigende

K403 A

10x dienstags, ab 24.02.26, 11.15 – 12.15 Uhr

Euro 75

K403 B

5x dienstags, ab 19.05.26, 11.15 – 12.15 Uhr

Euro 38

K405

Stilles und bewegtes Qi Gong

Ulrike Panitz

Die einfachen Übungen des Qi Gong kann jeder Mensch unabhängig von Alter und Geschlecht erlernen. Sie lernen sich zu entspannen, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen, die eigene Lebensenergie im Körper zu spüren und zu lenken. Es wächst das Vertrauen in die eigene Selbstheilungskraft – ein neuer Zugang zum eigenen Körper entsteht. Einfache sanfte, fließende Bewegungsübungen wechseln mit Übungen im Sitzen und Liegen. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

15x mittwochs, ab 25.02.26, 10.35 – 11.35 Uhr

Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2

Euro 102

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs, die aktuellen Termine unter „Kurstage“

Stundenplan Gesundheit, Fitness und Tanzen– Frühjahr/Sommer 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K441 08.00 – 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K402 A + K402 B 10.00 – 11.00 Uhr TaiChi – Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K442 08.30 – 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K456 08.15 – 09.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K451 08.30 – 09.30 Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1
K447 17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Männer Kinderhaus Bucklberg, R2	K403 A + K403 B 11.15 – 12.15 Uhr TaiChi – Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2	K443 09.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K460 09.30 – 10.30 Uhr Cardio-Fitness für Alle Kinderhaus Bucklberg, R1	K465 09.30 – 10.30 Uhr Rücken fit Kinderhaus Bucklberg, R2
K457 18.15 – 19.15 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K452 A 17.00 – 18.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K405 10.35 – 11.35 Uhr Stilles und bewegtes Qi Gong Kinderhaus Bucklberg, R2	K469 10.30 – 11.30 Uhr Älter werden – fit bleiben – Gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R2	K471 10.00 – 11.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik IHK
K446 18.30 – 19.30 Uhr Gymnastik für Frauen Kinderhaus Bucklberg, R2	K452 B 18.00 – 19.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K453 18.00 – 19.00 Uhr Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K470 11.30 – 12.30 Uhr Älter werden – fit bleiben – Gymnastik <i>Kinderhaus Bucklberg, R2</i>	K472 11.00 – 12.00 Uhr Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik IHK
K473 18.30 – 19.30 Uhr Aqua-Fitness Hallenbad Glonn	K412 18.30 – 19.45 Uhr Yoga für Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R2	K415 18.00 – 19.15 Uhr Basic Yoga Kinderhaus Bucklberg, R2	K445 16.30 – 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1	K411 A + K411 B 18.30 – 20.00 Uhr Yin Yoga Kinderhaus Bucklberg, R2
K401 18.30 – 20.00 Uhr TaiChi – Fortgeschrittene KuS OG 02	K452 C 19.00 – 20.00 Uhr Power Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K462 A + K462 B 18.30 – 19.30 Uhr Zumba® Mittelschule, Aula	K514 A 16.45 – 18.15 Uhr Tanzen Schüler Grundkurs Kinderhaus Bucklberg, R2	
K448 19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Männer Kinderhaus Bucklberg, R2	K413 19.50 – 21.05 Yoga für Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K454 19.00 – 20.00 Uhr Hoop-Pilates Kinderhaus Bucklberg, R1	K514 B 16.45 – 18.15 Uhr Tanzen Schüler Fortgeschrittene Kinderhaus Bucklberg, R2	Sonntag K519 A + K519 B 16.00 – 18.00 Uhr Tanzen Kinderhaus Bucklberg, R1
K459 19.30 – 20.15 Uhr Rücken fit mit dem Flexi-Bar Kinderhaus Bucklberg, R1		K416 19.30 – 20.45 Uhr Yoga für Geübte Kinderhaus Bucklberg, R2	K515 A 20.15 – 21.45 Uhr Tanzen Erwachsene Grundkurs Kinderhaus Bucklberg, R2	K520 A + K520 B 18.15 – 19.45 Uhr Tanzen Kinderhaus Bucklberg, R1
K458 20.25 – 21.25 Uhr „New Body“ Ausdauer-gymnastik Kinderhaus Bucklberg, R1		K455 20.00 – 21.00 Uhr „Bodyforming“ für Alle Kinderhaus Bucklberg, R1	K515 B 20.15 – 21.45 Uhr Tanzen Erwachsene Fortgeschrittene Kinderhaus Bucklberg, R2	
			K450 A 18.45 – 19.30 Uhr Ganzkörpertraining - Einsteigende Kinderhaus Bucklberg, R1	
			K463 A + K463 B 19.00 – 20.00 Uhr Zumba® Gold KiWest, Turnraum	
			K450 B 19.30 – 20.30 Uhr Ganzkörpertraining – Geübte Kinderhaus Bucklberg, R1	
			K464 A + K464 B 20.00 – 21.15 Uhr Strong Nation™ KiWest, Turnraum	



Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Yoga

Die positiven Wirkungen von Yoga auf die körperliche, geistige und psychische Gesundheit sind zahlreich. Unterschiedliche Haltungen (Asanas) und Übungen fördern z. B. Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Für alle, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Ganzheit übernehmen wollen.

Für alle Yoga-Kurse gilt: Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.

K411 A + K411 B

Yang to Yin Yoga mit *Selina Klemm*

In der Yang to Yin-Stunde beginnen wir mit klassischen Asanas aus dem Hatha Yoga. Diese kräftigen unseren Körper. Im zweiten Teil der Stunde wechseln wir zu Haltungen aus dem Yin Yoga, die für Dehnung im Körper sorgen. Ergänzend fließen auch kurze Meditationen und Atemübungen in die Stunde ein.

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG Raum 2
je Euro 56

K411 A

7x freitags, ab 06.03.26, 18.30 – 20.00 Uhr

K411 B

7x freitags, ab 15.05.26, 18.30 – 20.00 Uhr

K412 + K413

Yoga mit *Anja Wieser*

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 74

K412

Yoga für Einsteigende

In diesem Kurs üben wir Yoga in einer Tradition, die den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt stellt. Die Körperhaltungen werden an die persönlichen Möglichkeiten angepasst und fließend mit dem Atem verbunden. Neben der körperlichen Praxis finden auch Atemübungen und einfache Meditationen ihren Platz, um innere Ruhe, Klarheit und Achtsamkeit zu fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – willkommen sind alle, die Yoga ganzheitlich und in einer unterstützenden Atmosphäre kennenlernen möchten.

10x dienstags, ab 24.02.26, 18.30 – 19.45 Uhr

K413

Yoga für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten. Wir verbinden kraftvolle und zugleich achtsame Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung. Ergänzt wird die körperliche Praxis durch meditative Elemente und Impulse aus der yogaphilosophischen Tradition, die zu mehr innerer Klarheit und Ausgeglichenheit führen. Die individuellen Möglichkeiten stehen dabei weiterhin im Vordergrund – Ziel ist eine persönliche, nachhaltige Yogapraxis, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringt.

10x dienstags, ab 24.02.26, 19.50 – 21.05 Uhr

K415 – K416

Yoga mit *Ramona Throll*

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG Raum 2
je Euro 35

K415

Basic Yoga

In sanften Abläufen der Asanas mobilisieren wir den gesamten Körper und bringen die Bewegung mit dem Atem in Einklang. Entspannungs- und Atemübungen helfen uns dabei, den stressigen Alltag für einen Moment beiseite zu legen und uns voll auf die bewusste Wahrnehmung des Körpers zu konzentrieren.

5x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.15 Uhr

K416

Yoga für Geübte

Du hast bereits Yogaerfahrung und möchtest deine Praxis vertiefen? In fließenden Abfolgen der Asanas verbinden wir die Bewegung mit dem Atem und bringen hierbei auch die ein oder andere fordernde Übung mit ein. Meditationen und Atemübungen helfen dabei kurz innezuhalten und den Körper bewusst wahrzunehmen.

5x mittwochs, ab 25.02.26, 19.30 – 20.45 Uhr

Gymnastik, Fitness

→ Hinweis:

Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

K441 – K445

Wirbelsäulengymnastik

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken und eine ausgeglichene Muskulatur hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und Muskelverspannungen zu lindern. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung.

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG Raum 1

Vormittag

K441

17x montags, ab 23.02.26, 08.00 – 09.00 Uhr

K442

17x mittwochs, ab 25.02.26, 08.30 – 09.30 Uhr

K443

17x mittwochs, ab 25.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr

je Euro 97

Nachmittag

K445

16x donnerstags, ab 26.02.26, 16.30 – 17.30 Uhr
Euro 91



**K446
Gymnastik für Frauen**

Jutta Schweiger

Gymnastik zur Rückbildung und Kräftigung vor allem der Bauch- und Rückenmuskeln, des Beckenbodens, der Taille, der Fuß- und Beinmuskulatur, zur Vorbeugung oder Besserung bei verschiedenen Erkrankungen des weiblichen Unterleibs, sowie Kreislaufgymnastik, Unterstützung des venösen Rückstromes und Wirbelsäulengymnastik.

**17x montags, ab 23.02.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 97**

**K447 + K448
Wirbelsäulengymnastik für Männer**

Jutta Schweiger

Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen!

**K447
17x montags, ab 23.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr**

**K448
17x montags, ab 23.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr**

**jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 97**

**K450 A + K450 B
Ganzkörpertraining für Sie und Ihn**

Monika Sedat

Effektives Ganzkörpertraining, das neben den großen Muskelgruppen insbesondere die Tiefenmuskulatur anspricht. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Es stabilisiert den Rumpf sowie die Wirbelsäule, verbessert Körperhaltung und Konzentration. Das Training ist für Anfängende aller Altersgruppen geeignet und erzielt schnelle Fortschritte.

Jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

**K450
Einsteigende**

**10x donnerstags, ab 26.02.26, 18.45 – 19.30 Uhr
Euro 50**

**K450 B
Geübte**

**15x donnerstags, ab 26.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Euro 85**



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

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch- und Rücken- sowie die Beckenbodenmuskulatur sind bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper.

K451

Pilates

Saskia Tajib

**15x freitags, ab 27.02.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 85**

K452A – C

Power Pilates

Silvia van Munster

**jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
je Euro 85**

K452 A

15x dienstags, ab 24.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr

K452 B

15x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr

K452 C

15x dienstags, ab 24.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

K453

Pilates

Sophia Steiner

**15x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 85**

K454

HappyHoop-Pilates

Sophia Steiner

HappyHoop ist ein Ganzkörper-Training für jede Altersgruppe ab 15 Jahren. Durch Faszientraining, Hullern und Pilates-Übungen wird in einer Stunde der ganze Körper trainiert, besonders die Tiefenmuskulatur. Der Reifen wird nicht nur zum Hullern genutzt, sondern auch als Trainingsgerät für die einzelnen Pilates-Übungen, wodurch sich der Kurs auch für Anfängende eignet, die das Hullern erst noch erlernen möchten. Ein Workout mit toller Musik, ganz viel Spaß und für erfahrene Pilates-Teilnehmenden eine Abwechslung zum normalen Pilates.

Für den Kurs wird ein individuell angepasster Reifen benötigt, der mit einer Videoanleitung leicht zu Hause gebastelt werden kann. Sollte jemand bereits einen Reifen besitzen, bitte mit der Kursleitung abklären ob dieser für den Kurs geeignet ist.

**15x mittwochs, ab 25.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 85**

K455 – K460

Nicola Holz

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Matte.
jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

K455

„Bodyforming“ für Alle

Mit effektiven Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme kommt der Körper in Form. Gleichzeitig werden Rücken und Gleichgewichtssinn aktiviert. Dies spiegelt sich in einer verbesserten Körperhaltung und im Wohlbefinden.

**15x mittwochs, ab 25.02.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Euro 85**

K456 – K458

„New Body“ Ausdauer-gymnastik

New Body bietet beides: Fettverbrennung und Straffung der Muskulatur bei fetziger Musik. Erreicht wird dies durch das Wechselspiel von Ausdauer und Kräftigung unter Verwendung leichter Hanteln und Bänder. Bauch- und Dehnungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab.

K456

15x donnerstags, ab 26.02.26, 08.15 – 09.15 Uhr

K457

15x montags, ab 23.02.26, 18.15 – 19.15 Uhr

K458

**15x montags, ab 23.02.26, 20.25 – 21.25 Uhr
je Euro 85**

K459

**Rücken Fit mit dem Flexi-Bar/
Wirbelsäulengymnastik**

Der Flexi-Bar, ein ca. 1,50 m langer Schwingungsstab aus Glasfaser, eröffnet Möglichkeiten, die Tiefenmuskulatur des Rückens auf einfache Weise zu kräftigen. Dem Schwingen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Sanftes Kraft-Ausdauertraining verbessert die Körperhaltung, beugt Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich vor, stabilisiert den Beckenboden und festigt das Bindegewebe. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab.

**15x montags, ab 23.02.26, 19.30 – 20.15 Uhr
Euro 64**

K460

Cardio-Fitness für Alle

Schwache Muskelgruppen werden gestärkt, das Gleichgewicht trainiert und verkürzte Muskeln gedehnt. Die Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen Freude an der Bewegung. Für mehr Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter. Wir trainieren im Stehen und Sitzen. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und evtl. Kissen.

**15x donnerstags, ab 26.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr
Euro 85**

K462 A – K464 B

Zumba®

Anja Gunnesch

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Körperbewusstsein immens steigern. Die lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop-Beats und aktuellen Charthits heizen richtig ein und bringen alle zum Schwitzen. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

K462 A

**5x mittwochs, ab 25.02.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Mittelschule, Aula**

Euro 30

K462 B

**10x mittwochs, ab 15.04.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Euro 60**

jeweils Mittelschule, Aula

Zumba Gold®

Perfekt für aktive ältere Erwachsene oder Einsteigende, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

K463 A

**5x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 30**

K463 B

**9x donnerstags, ab 16.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Euro 54**

jeweils KiWest, Turnraum

STRONG Nation® + CIRCL Mobility™

STRONG Nation® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Kalorien werden verbrannt, Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur gestärkt. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Kneelifts, Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen ab wie z. B. Lunges, Squats und Kickbox-Bewegungen. Anschließend 15 Minuten: CIRCL Mobility™ – RELEASE. RESTORE. RENEW Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Es hilft dauerhaft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern.

K464 A

**5x donnerstags, ab 26.02.26, 20.00 – 21.15 Uhr
Euro 37**

K464 B

**9x donnerstags, ab 16.04.26, 20.00 – 21.15 Uhr
Euro 66**

jeweils KiWest, Turnraum

K465

Rücken fit

Barbara Eggert

Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind ein Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.

**15x freitags, ab 27.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 85**

K469 + K470

Älter werden – fit bleiben – Gymnastik

Roswita Jelitto

Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen die die Beweglichkeit erhalten und fördern.

K469

10x donnerstags, ab 26.02.26, 10.30 – 11.30 Uhr

K470

10x donnerstags, ab 26.02.26, 11.30 – 12.30 Uhr

**jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
je Euro 60**

K471 + K472

Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik

Anja Gunnesch

Zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und Kräftigung der Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, deshalb ist ein besonders effektives Training für Hüfte und Kniegelenke möglich.

Gebühr zuzüglich Euro 5 Eintritt Schwimmbad pro Kurstag. Bitte jeweils passend am Kurstag zahlen.

K471

10x freitags, ab 27.02.26, 10.00 – 11.00 Uhr

K472

10x freitags, ab 27.02.26, 11.00 – 12.00 Uhr

**jeweils IHK Schwimmbad, Von-Andrian-Str. 5,
Westerham
je Euro 60**

K473

Aqua-Fitness

Karl Haslreiter

Das Programm beinhaltet eine attraktive Mischung aus Schwimmen und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training empfiehlt sich für jedes Alter unabhängig von der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit. Es ist besonders geeignet für Personen mit Haltungsschäden oder Problemen mit den Gelenken. (ab 5 Teilnehmende)

**8x montags, ab 23.02.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Hallenbad Glonn im Schulkomplex, Klosterweg 10
Euro 92 inkl. Badekarte**

**LOHMAYR
BAU GmbH**  

Massivbau · Kellerbau
Planung · Schlüsselfertig

 Kleinschwaig 1A · 83626 Valley
Tel.: 080 24-470 2730 · Mobil: 0 172-95 220 34
www.lohmayer-bau.de · info@lohmayer-bau.de

AZUBI GESUCHT!

Du suchst einen **spannenden Beruf** und hast Freude am **Umgang mit Menschen**?
Du interessierst Dich für **Technik und Medizin** und bist auch noch handwerklich begabt?
Dann bewirb dich bei uns!

lauter 
HÖRGERÄTE

Miesbacher Str. 4
83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 08063 9738415
info@lauter-hoergeraete.de

www.lauter-hoergeraete.de



**K474
Schneeschuwanderung
mit lustiger Schlittenabfahrt**

Ingrid Fischer

Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen ca. 3 Std. bergauf durch verschneiten Winterwald und offenem Almgebiet, mit schönem Blick auf den Wilden Kaiser. Nach einer wohlverdienten Einkehr in einer urigen Hütte geht es mit dem Schlitten ins Tal. (Die Schlittenbahn ist beleuchtet)

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Sie ist über Telefon 0151 25525545 oder ingridfischer@t-online.de erreichbar. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt!

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 10 Jahre geeignet!
Samstag, 21.02.26, 12.00 – ca. 17.30 Uhr

Treffpunkt: Kirchdorf in Tirol. Genauer Treffpunkt bei Anmeldung. (Selbstanreise)

Euro 40, Kinder bis 16 Jahren Euro 30

Vor Ort zu bezahlen: Schlittengebühr Euro 5 p. P.

**K475
Mountainbike-Fahrtechnik für
Einsteigende**

Saskia Tajib/Maximilian Heinritzi

MTB-Fahrteknikkurs für sportliche Fahrer/ Fahrerinnen, die sicherer und souveräner ihr Sportgerät beherrschen möchten. Nach einem gemeinsamen Einstieg am Treffpunkt werden wir in zwei Gruppen auf einer Ausfahrt in der näheren Umgebung an Gleichgewicht, Kurven-, Brems- und Abfahrtstechnik üben und auf individuelle Probleme eingehen.

Ausrüstung: voll funktionsfähiges Mountainbike (mit und ohne E-Motor), Helmpflicht, Brille und Radhandschuhe empfehlenswert.

Voraussetzung: Kondition für kurze Steigungen.

Samstag, 09.05.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Freizeitgelände Westerham, Ende Schwimmbadstraße

Euro 25

**K476
Golf als Gesundheitssport**

Brian Birch

Golf trainiert nicht nur die Bewegungskoordination, sondern auch Ausdauer und Kraft. Bei einem mehrstündigen Spiel an der frischen Luft werden bis zu zehn Kilometer zu Fuß zurückgelegt und das Erlernen der richtigen Technik erfordert Konzentration und Achtsamkeit. Kursinhalte: Schwung, langes und kurzes Spiel, Gesundheitsaspekte des Golfspiels. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie bereits in legerer Sportkleidung zum Kursort. Im Preis inkludiert sind Leihschläger, Range Bälle sowie die Gebühr für die Drivingrange.

4x samstags, ab 18.04.26, 11.00 – 12.30 Uhr
Golfplatz Mangfalltal, Oed 1, Feldkirchen

Euro 120

**Medizinische Themen,
Pflege und Kosmetik**

**K478
Fitness für die grauen Zellen**

Regina Priller

Das ganzheitliche Gedächtnistraining trainiert verschiedene Hirnfunktionen, steigert die Flexibilität des Denkens und die Kreativität. Es vermittelt Methoden und Strategien um Informationen zu speichern und bei Bedarf abzurufen, hilft den Alltag besser zu bewältigen, fördert die sozialen Kontakte, gibt Selbstvertrauen und macht dazu noch Spaß! Bitte Schreibmaterial mitbringen.

8x dienstags, ab 03.03.26, 10.30 – 12.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

Euro 80 + Material c 8

**K479 A – C
Kleine Vortragsreihe
zu Gesundheitsthemen**

Thomas Gurniak

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 05

je Euro 12

**K479 A
Die vier Säulen einer effektiven und
sinnvollen Darmsanierung**

Der Darm ist die Quelle unserer Gesundheit! Für eine optimale Funktionalität empfiehlt sich eine Darmsanierung unter fachkundiger Begleitung. Diese 500 – 800 qm große Schleimhautoberfläche darf nämlich nicht unterschätzt werden. Nur wenn der pH-Wert stimmt und die Enzymsysteme optimal funktionieren und genug Verdauungssäfte fließen, kann der Darm in seiner vielfältigen Weise für uns arbeiten und Nährstoffe resorbieren.

In diesem Vortrag werden die Grundlagen und leicht umsetzbaren Vorgehensweisen sowie die medizinischen Zusammenhänge für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden erläutert.

Dienstag, 17.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr

**K479 B
Stille Entzündungen – Ursache
vieler chronischer Leiden**

Viele Menschen merken gar nicht, dass chronische, schleichende Entzündungen in Ihrem Körper vorhanden sind, die ein ganz erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen. Schon eine Leistungsschwäche, Infektanfälligkeit, Zahnfleischbluten oder chronische Schmerzen deuten auf das Vorliegen solcher schleichenden Entzündungen hin. Wie Sie diese erkennen und ausschalten können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Dienstag, 21.04.26, 19.30 – 21.00 Uhr

**K479 C
Schlaflose Nächte – unruhige Beine**

Unruhige Beine sind deutliche Symptome einer tiefgreifenden Funktionsstörung des Stoffwechsels und des Säurebasenhaushaltes. Die für uns so wichtige nächtliche Erholungsphase und Regenerationsfähigkeit sind nicht mehr gegeben, Erschöpfung und Müdigkeit die Folge. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Ursachen und Zusammenhänge erläutert sowie wertvolle Tipps für einen erholsamen Schlaf gegeben.

Dienstag, 19.05.26, 19.30 – 21.00 Uhr



Bad Aibling

Bad Feilnbach

Bruckmühl

Feldkirchen-Westerham

Kolbermoor

Ernährung

→ Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.

jeweils Mittelschule Küche

K484

Oberbayrische Leibspeisen

Claudia Zäch

Wer liebt sie nicht, die zünftigen Schmankerl unserer Heimat. Entsprungen sind sie aus einer bodenständigen, einfachen und bäuerlichen Küche. Aber die Reisenden der Handelsrouten, die Nähe zu Österreich und Böhmen und die internationalen Einflüsse der Fürstenhäuser haben ihre Spuren hinterlassen. Beliebte Brotzeit-Begleiter, berühmte Hauptspeisen, klassische Desserts und vieles mehr lernen Sie an diesem Vormittag kennen.

Samstag, 18.04.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Mittelschule, Küche

Euro 22 + Verzehrgeld Euro 18



K487

Gesunde Oster-Naschereien – natürlich süß genießen

Heike Stöcker

Lust auf feine, österliche Leckereien – ganz ohne raffinierten Zucker? In diesem Kurs entdecken Sie, wie köstlich gesunde Naschereien sein können: Wir zaubern kleine Pralinen, saftige Mini-Küchlein und frühlingshafte Snacks, die Körper und Seele gut tun. Mit natürlichen Süßungsmitteln wie Datteln, Apfelmus & Co. gelingt es, Süßes zu genießen – ganz ohne Verzicht, dafür mit jeder Menge Genuss und Leichtigkeit.

Bitte mitbringen: großes Backblech und Dosen für den Transport

Samstag, 21.03.26, 09.30 – 12.30 Uhr

Mittelschule, Küche

Euro 24 + Verzehrgeld Euro 20



→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!



Landmetzgerei

Stefan  Rumpel

- ✓ **Beste Qualität aus hauseigener Schlachtung**
(Schlachttiere aus der Region, ~90 % eigene Produktion)
- ✓ **Großer Imbiss mit tägl. wechselndem Mittagstisch**
- ✓ **Köstliche Brotzeiten und Schmankerl**

Sonnenwiechser Str. 41a **Filiale:** Westerhamer Str. 8
83052 Bruckmühl 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel. 0 80 62 - 40 66 Tel. 0 80 63 -97 28 66

www.metzgerei-rumpel.de

Kultur und Gestalten Theater und Literatur

K501 Theater in München

Dr. Ernst Georg Nied

Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das durch mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Unser Kurs soll Lust machen auf Theater. Aus dem Spielplan werden im Lauf des Semesters nach Absprache verschiedene Inszenierungen besucht. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf kleinere Theater, doch auch Interessantes von „großen“ Bühnen soll nicht fehlen. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren einiges über die Theaterschaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-anregenden Nachbesprechungen.

Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

**5x jeden 1. Donnerstag, monatlich
ab 05.03.26, 19.00 – 20.45 Uhr
KiWest, Raum des Ortsvereins Westerham
Euro 49 + Theatereintritte**

K503 Leser im Gespräch – Literaturkreis

Dr. Ernst Georg Nied

Die vhs bietet einmal im Monat Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über Bücher und Texte. Denn es ist ja im Normalfall nicht leicht, jemanden zu finden, der ein Buch, das einen selbst interessiert und in seinen Bann gezogen hat, ebenfalls kennt und vielleicht ebenso Gesprächspartner sucht. Im Zentrum stehen Lesewünsche und -erfahrungen aller Teilnehmenden. Dabei werden gleichermaßen Wege zum Verständnis der jeweiligen historischen und sachlichen Grundlagen gesucht wie auch danach, was das betreffende Werk jedem Einzelnen zu sagen hat. Der Meinungsaustausch bereichert alle und erschließt neue Sichtweisen auf das Gelesene. Der Referent schlägt zu Beginn einige, vorwiegend aktuelle und möglichst bereits als Taschenbücher erhältliche Werke vor. Weitere Lektüren werden gemeinsam nach Absprache gewählt.

**5x jeden 3. Donnerstag monatlich
ab 26.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr
KiWest, Raum des Ortsvereins Westerham
Euro 46**



Tanzkurse

Standard Tanzkurse

Stephanie Kordon

jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 2

K514 A

Tanzkurs für Schüler – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox (mind. 4 Paare)

7x donnerstags, ab 26.02.26, 16.45 – 18.15 Uhr

K514 B

Tanzkurs für Schüler – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 30.04.26, 16.45 – 18.15 Uhr

je Euro 59

K515 A

Tanzkurs für Erwachsene – Grundkurs

Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox, Grundschritte, Basic-Figuren und Basic-Technik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteigende oder auch als Auffrischung. (mind. 5 Paare)

7x donnerstags, ab 26.02.26, 20.15 – 21.45 Uhr

K515 B

Tanzkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene

7x donnerstags, ab 30.04.26, 20.15 – 21.45 Uhr

je Euro 79

Ray Pitman

jeweils Kinderhaus Buckberg, 1. OG, vhs Raum 1

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Gebühr pro Person.

K519 A – K519 C

Schnelltanzkurs für Feten und Feste

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt darauf zu lernen, wie man gut gemeinsam auf die unterschiedlichste Musik tanzen kann. Disco Fox und Walzer sind als die wichtigsten Tänze, mit denen Sie auf jedem Fest über die Runden kommen, im Programm.

K519 A

Sonntag, 15.03.26, 16.00 – 18.00 Uhr

K519 B

Sonntag, 12.04.26, 16.00 – 18.00 Uhr

K519 C

Sonntag, 21.06.26, 16.00 – 18.00 Uhr

je Euro 25

K520 A + K520 C

Disco Fox kompakt

Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco-Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlernt werden der Grundschritt, Variationsmöglichkeit sowie einfache Figuren.

K520 A

Sonntag, 15.03.26, 18.15 – 19.45 Uhr

K520 B

Sonntag, 12.04.26, 18.15 – 19.45 Uhr

K520 C

Sonntag, 21.06.26, 18.15 – 19.45 Uhr

je Euro 20





**Ballettschule
REINA HACKLÄNDER**
Inh. Anneli El Dewy

Hat Ihr Kind Spaß an Bewegung und Musik?

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

Kreatives Gestalten

K542

Skulpturenwerkstatt

Angelina Adams-Kolbeck

Wir erstellen Skulpturen aus verschiedenen natürlichen Fundstücken, ergänzen diese mit Modelliermassen und fügen mit artfremden Materialien weitere ausschmückende Details hinzu. Die Teilnehmenden bringen ihre Fundstücke für den Grundtorso mit. Wir besprechen im Workshop, was daraus entstehen kann. Kosten für Material werden im Kurs abgerechnet. (mindestens 5 Teilnehmende)

2x: Samstag, 04.07. und Sonntag 05.07.26, jeweils 11.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt bei Anmeldung

Euro 65 + Material



K543 A – C

Kreatives Gestalten in Ton

Teutonia Bossmann

Der Kurs ist für Anfängende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie lernen das wunderbare Material Ton kennen und können frei modellieren oder mit Holz- und Gipsschalen arbeiten. Dabei stehen alle notwendigen Werkzeuge, Stempel und Ausstecher zur Verfügung. Ob rund, eckig oder oval – ob Schale, Teller oder Figuren, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Individuelle Betreuung in kleinen Gruppen mit max. 4 Teilnehmenden. Der Glasurtermin wird für jeden Kursdurchlauf individuell vereinbart und umfasst ca. 2 Stunden.

K543 A

2x: Freitag, 27.02.26, 18.30 – 21.30 Uhr und Samstag, 28.02.26, 09.00 – 12.00 Uhr

K543 B

2x: Freitag, 20.03.26, 18.30 – 21.30 Uhr und Samstag, 21.03.26, 09.00 – 12.00 Uhr

K543 C

2x: Freitag, 24.04.26, 18.30 – 21.30 Uhr und Samstag, 25.04.26, 09.00 – 12.00 Uhr

jeweils Vagen

je Euro 120 + Material Euro 30 inkl. Glasur, Roh- und Glasurbrand

K544

Gemeinsam Nähen

Nevenka Ruzek

An diesem Vormittag entstehen nicht nur schöne, sondern auch praktische Kosmetiktäschchen. Dabei wird das Einnähen eines Reißverschlusses erlernt und es gibt viele weitere Tipps und Tricks rund ums Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Eine funktionstüchtige Nähmaschine und falls vorhanden Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, Lineal und Schreibzeug.

Samstag, 28.03.26, 09.00 – 12.00 Uhr

Mittelschule, Textilraum 005

Euro 19 + Material Euro 20



K549

Kintsugi – Scherben bringen Glück!

Barbara Bruns

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode für Keramik. Zerbrochen ist nicht kaputt, Schönes liegt im Fehler und nicht in der Perfektion. Das ist das Motto des Kurses. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Grund traurig zu sein. Sie fügen die Teile mit speziellem Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Bitte mitbringen: ungeliebtes/defektes Porzellan- und Keramikgeschirr, es sind aber auch im Kurs Teile verfügbar.

Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Bärbel Bruns unter mail@kint-a-porter.de

Samstag, 09.05.26, 11.00 – 13.00 Uhr

Alte Post, Werkraum

Euro 23 + Material Euro 10

PAOLO FASINO
Baggerbetrieb



Mobilbagger & Minibagger

- Kanalbau
- Aushubarbeiten
- Pflasterbau
- Asphaltierungsarbeiten
- Einbau von Klär- & Versitzgruben
- Gabionen
- Doppelstabmatten-Zäune

83620 Feldkirchen-Westerham, Weidacher Str. 25
Telefon: 08063-93 20, Telefax: 08063-67 51, Mobil: 0171-421 90 28
info@fasino-baggerbetrieb.de www.fasino-baggerbetrieb.de



Elektro Schnitzenbaumer GmbH

PLANUNG
INSTALLATION
REPARATUR
BELEUCHTUNG
BETRIEBSELEKTRIK
NETZWERKTECHNIK



Frühlingstrasse 3
Telefon: 08063 200 00

83620 Feldkirchen-Westerham
www.elektro-schnitzenbaumer.de

K549

Sticken nach Lust und Laune

Barbara Bruns

Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen? Mit einfachen Stichen werden Linien, Blumen und auch grafische Muster erschaffen und es muss nicht immer auf Stoff sein! Auch auf Papier, Fotos oder Plastik probieren wir aus, was uns Spaß macht. Mit dem Vorstich, dem einfachsten Stich der Welt, sticken oder stopfen wir in der Sashiko-Technik. Einfach, aber mit Riesenerfolg und Ausdruck. Keine Erfahrung notwendig. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die repariert werden müssen (wenn vorhanden)

Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Barbara Bruns unter mail@kmit-a-porter.de

Samstag, 14.03.26, 10.00 – 13.00 Uhr

Alte Post, Seminarraum 1. OG

Euro 18 + Material Euro 5

K550

Gebundener Kranz

Annemarie Bauer

An diesem Vormittag entsteht auf einem Strohröhrer mit verschiedenen Naturmaterialien wie Buchs, Heu oder Eibe ein gebundener Kranz, der ausgeschmückt mit Federn oder kleinen Eiern zu einem echten Hingucker für die Tür oder den Ostertisch wird. Bitte mitbringen: Gartenschere

Materialkosten (ca. Euro 15) werden im Kurs je nach Verbrauch berechnet.

Samstag, 21.03.26, 10.00 – 12.00 Uhr

Alte Post, Werkraum

Euro 15 + Material

Tipp Kurstage!

www.vhs-feldkirchen-westerham.de



Unter „Programm“ finden Sie Ihren Kurs mit den aktuellen Terminen



Fotografie

K551

FOTOtreff

Dr. Robert Knopp

Eine Plattform für Fotointeressierte, die sich fotografisch austauschen und weiter entwickeln möchten und auch bereit sind, Erfahrungen und Wissen an die Gruppe weiterzugeben. Wir diskutieren über unsere Bilder bezüglich der Idee, der Bildgestaltung und Bearbeitung. Wir behandeln diverse Themen und Techniken, gehen gemeinsam auf Exkursion in der näheren Umgebung und besprechen dann auch die Ergebnisse. Wir informieren uns über Fotoausstellungen und gestalten ggf. selbst Ausstellungen im Rahmen der vhs.

Weitere Termine zum FOTOtreff nach Vereinbarung.

6x mittwochs, ab 25.02.26, 19.00 – 21.30 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG Raum 02

Euro 18

Vernissage – Ausstellung

FOTOtreff zum Thema

„Reisefotografie“

Freitag, 19.06.26, 19.00 Uhr, KuS Foyer OG

Herzliche Einladung an alle Interessierten!

→ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Blumen & Pflanzen aus der Region

BAUMEISTER
BLUMEN & PFLANZEN

Altenburg 14
83620 Feldkirchen-Westerham

Tel. 08063 345
www.gaertnerei-baumeister.de
info@gaertnerei-baumeister.de

Beste Pflanzen-Qualität für Balkon, Terrasse & Garten
Lebte vom Gärtner

#Wir gestalten Lebensräume

GARTEN
ENDLICH

Römersiedlung | 85653 Aying · 08095-708 · www.garten-endlich.de

Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

→ **Hinweis:**

Tanzen für Jugendliche siehe auch unter:
Kultur und Gestalten

K601

Spielgruppe für Kleinkinder (ab 1 Jahr)

Ein paar Stunden berufstätig sein, ein wichtiger Termin, einmal Ruhe und Zeit für sich haben? Von 08.15 bis 11.45 Uhr (Tage nach Vereinbarung) betreuen zwei pädagogische Fachkräfte in festen Gruppen Kinder ab einem Jahr. Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes z. B. mit Sing und Fingerspielen, Bewegung und Musik. Den Kindern erleichtert es später den Übergang in den Kindergarten.

Mäusegruppe: Montag bis Mittwoch,

Buchung zwei oder drei Vormittage

Eulengruppe: Donnerstag und Freitag

Anmeldung bevorzugt per E-Mail:
spielgruppe@vhs-feldkirchen-westerham.de
Telefon 08063 4633130

Kindergarten Mareising Untergeschoss

Euro 15 pro Tag inkl. Spielgeld



Yoga

K621 A – K622 B

Yoga für Kinder

Doris Nawrath

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude. Da haben Kinder die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Im Kinderyoga gibt es keinen Leistungsdruck. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. (6 –10 Kinder)
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

K621 A – C

von 3 bis 6 Jahren

K621 A

5x freitags, ab 27.02.26, 14.15 – 15.00 Uhr

Euro 35

K621 B

4x freitags, ab 17.04.26, 14.15 – 15.00 Uhr

Euro 28

K621 C

4x freitags, ab 12.06.26, 14.15 – 15.00 Uhr

Euro 28

jeweils Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1

K622 A + K622 B

von 6 bis 9 Jahren

K622 A

5x montags, ab 23.02.26, 15.00 – 16.30 Uhr

Euro 50

K622 B

5x montags, ab 13.04.26, 15.00 – 16.30 Uhr

Euro 60

jeweils Kultur- und Sportzentrum (KuS) OG
Raum 02

Künstlerisches und Kreatives

Kurse mit Bettina Sedlmair

K640

Schatzsuche im Wald – von 5 bis 10 Jahren

Im Wald ist ein Schatz versteckt, den man nur mit einem Lösungswort finden kann. Und das müsst ihr euch erst mit verschiedenen Spielen und Rätseln verdienen. Gemeinsam schaffen wir das. Bitte mitbringen: waldaugliche Kleidung, die schmutzig werden darf, eine kleine Brotzeit mit Getränk

Samstag, 18.04.26, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Leitzachwerks, Leitzachwerkstraße 50, Vagen

Euro 17 + Material Euro 3

K641 + K642

Waldnachmittag mit Schnitzführerschein – ab 5 Jahren

Heute verbringen wir einen Nachmittag im Wald, werden spielen, bauen und einen Schnitzführerschein machen. Dazu muss man einige Regeln beachten und natürlich selber schnitzen. Zum Abschluss gibt es dann eine echte Prüfung und euch wird der Führerschein ausgehändigt.

Bitte mitbringen: Taschenmesser (wenn vorhanden), Sitzunterlage, Brotzeit mit Getränk.

Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

K641

Freitag, 06.03.26, 15.30 – 18.00 Uhr

K642

Freitag, 19.06.26, 15.30 – 18.00 Uhr

jeweils Eingang Leitzachwerks,
Leitzachwerkstr. 50, Vagen

je Euro 15 + Material Euro 1

K643

Zwergergarten im Obstkisterl gestalten – ab 4 Jahren

Heute hat jedes Kind die Möglichkeit, sich einen eigenen kleinen Garten in einem Obstkisterl anzulegen – mit Kräutern, Radieschen, kleinen Wegen und noch vielem mehr. Der Phantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Damit das Kisterl noch schöner wird, dürft ihr es mit Acrylfarben oder mit dem Holzbrennstift verzieren.

Bitte alte, warme Kleidung anziehen!! Je nach Wetter arbeiten wir draußen.

Freitag, 13.03.26, 15.30 – 17.00 Uhr

Herxheimer Str. 6a, Vagen

Euro 9 + Material Euro 5

K644

Fußball-WM 2026 – von 6 bis 10 Jahren

Wo sind die Länder, die sich zur WM qualifiziert haben? Wo sind die Stadien? Welche Flaggen sind vertreten? Wir gestalten unseren eigenen Spielplan, malen Flaggen, schauen uns das Maskottchen und das Logo an und entdecken so ganz nebenbei einiges über die Welt.

Bitte mitbringen: Schere, Buntstifte, Klebestift

Freitag, 08.05.26, 15.30 – 17.00 Uhr

Herxheimer Str. 6a, Vagen

Euro 9 + Material Euro 1

TANKBAU
Seit 30 Jahren

Fachbetrieb nach WHG

WILLBERGER

- Kellertanks + Erdtanks + Industrietanks
- Tankreinigung + Tankstilllegung
- Tankdemontage + Tankentsorgung
- Ölabscheider + Fettabscheider
- Leckschutzauskleidungen + Tanksanierung
- Kundendienst + Tankanlagen-Service

Bahnstraße 2 83620 Feldkirchen-Westerham

08063 - 51 39 info@willi-tank.de
www.willi-tank.de www.tankentsorgung-bayern.de

**K645
Muttertagsgesteck – von 5 bis 10 Jahren**

Fehlt euch noch ein Geschenk für Muttertag? Wir fertigen aus Blumen, Zweigen und mehr ein tolles Muttertagsgesteck. Aber psst ... sagt es der Mama nicht.

Bitte mitbringen: Schere, Messer, einen Übertopf mit etwa 12 cm Durchmesser

Samstag, 09.05.26, 09.00 – 10.30 Uhr

Herzheimer Str. 6a, Vagen

Euro 9 + Material Euro 6

**K646
Osterplätzchen – von 4 bis 10 Jahren**

Warum nur zu Weihnachten Plätzchen backen? Mit Hasenausstechern und bunter Glasur werden daraus ganz schnell Osterplätzchen.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Osterausstecher (wenn vorhanden), Tablett zum Transport, Geschirrtuch, Hausschuhe??

Samstag, 28.03.26, 09.30 – 12.00 Uhr

Mittelschule, Küche

Euro 15 + Verzehrgehd Euro 5

**K647
Unser Wald – ab 8 Jahren**

Dr. Nicola Franz

Wir erkunden den Wald und seine Bewohner: Welche Baum- und Pflanzenarten gibt es? Welche großen und kleinen Tierarten leben hier? Neben der „Theorie“ sollen natürlich auch Bewegung und Kreativität nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: waldtaugliche Kleidung, Brotzeit

Freitag, 12.06.26, 15.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Freizeitgelände Westerham, Ende Schwimmbadstraße

Euro 12

**K648
Druckwerkstatt „Karten & Co.“ – von 8 bis 12 Jahren**

Christine Baumgartner

Hier kannst du verschiedene Drucktechniken wie das Schablonenducken, Tiefdruckverfahren oder Stempeldrucken ausprobieren. Dabei gestalten wir Karten und Papiere und schnitzen unsere eigenen Stempel. Was gibt es schöneres, als individuelle Karten zu verschenken, für Oma, Opa, Tanten und Lieblingsfreunde.

In diesem Kurs ist alles „handmade“. Beim ersten Treffen stellen wir die Druckvorlagen und Stempel her und beim zweiten Treffen wird gedruckt, was das Zeug hält. Die Auswahl an schönen Papieren ist groß. Dabei könnt ihr auch eure Stempel austauschen und sogar euer eigenes Geschenkpapier herstellen.

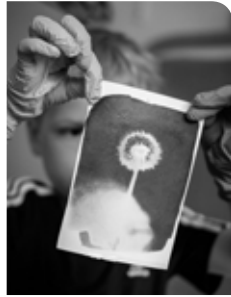
Bitte mitbringen: Altes Hemd oder T-Shirt

2x: Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.30 Uhr

Samstag, 21.03.26, 10.00 – 12.30 Uhr

KiWest, OV-Raum

Euro 24 + Material Euro 15



**K649
Cyanotypie – wir drucken mit Sonnenlicht – von 8 bis 12 Jahren**

Christine Baumgartner

Hier entstehen wunderschöne Bilder in leuchtendem Blau. Dazu legen wir Gräser, Blätter, Blumen oder Alltagsgegenstände auf lichtempfindliches Papier oder präparierten Stoff, lassen es von Sonnenlicht bestrahlen. Nach dem Entwickeln in Wasser entstehen „blaue Wunder“. Daraus entstehen Karten, Briefpapiere, kleine Deckchen usw.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder T-Shirt

Freitag, 24.07.26, 13.30 – 16.00 Uhr

KiWest, OV-Raum

Euro 20 + Material Euro 15



**K651
Zauberhafte Einhorn-Bäckerei – ab 7 Jahren**

Heike Stöcker

Glitzer, Regenbogen und ganz viel Magie – in diesem kunterbunten Backkurs backen wir gemeinsam zauberhafte Einhorn-Muffins! Mit funkelnden Streuseln, zarten Farben und süßen Deko-Ideen verwandeln wir jeden Muffin in ein echtes Einhorn-Kunstwerk.

Ein Kurs voller Kreativität, Spaß und Magie – für alle kleinen Bäckerinnen und Bäcker, die an Glitzer glauben!

Bitte mitbringen: 6er Muffinblech oder 6 Muffin-förmchen aus Silikon, Getränk.

Montag, 11.05.26, 15.30 – 18.00 Uhr

Mittelschule, Küche

Euro 20 + Verzehrgehd Euro 8

**K652
Galaktische Keks-Werkstatt – ab 7 Jahren**

Heike Stöcker

Möge der Teig mit dir sein! In diesem intergalaktischen Backkurs backen wir gemeinsam coole Star-Wars-Kekse – mit Lichtschwertern aus Zuckerguss, galaktischen Streuseln und Figuren aus einer weit, weit entfernten Galaxie. Ein Kurs für kleine Jedi-Bäckerinnen und -Bäcker, die Lust auf kreativen Backspaß haben

Bitte mitbringen: Großes Backblech und Getränk

Montag, 27.04.26, 15.30 – 18.00 Uhr

Mittelschule, Küche

Euro 20 + Verzehrgehd Euro 8

Töpfern für Kinder

K653 – K654

Töpfern

Gabriele Zech

jeweils Alte Post, Werkraum

je Euro 27,50 + Material Euro 5,50

Frischen Ton anfassen, verschiedene Töpfertechniken kennenlernen – Kinder erschaffen sich im gemeinsamen Modellieren spielerisch ihre eigene Welt. So entstehen wunderbare, fantasievolle Objekte passend zur Jahreszeit. Die so entstandenen Kunstwerke werden nach Wunsch von den Kindern selbst bemalt und anschließend gebrannt.

Bitte mitbringen: Lappen, bequeme Kleidung die schmutzig werden darf, ein größeres unbeschichtetes Brotzeitbrett aus Holz, eine Kuchengabel.

Geschwisterkinder können gerne in einem Kurs angemeldet werden.

**K653
Töpfern für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Freitag, 20.03.26, 13.45 – 15.45 Uhr**

**K654
Töpfern für Kinder von 8 bis 14 Jahren
Freitag, 20.03.26, 16.30 – 18.30 Uhr**



LEBEN

BEGEGNEN



vhs der Stadt Kolbermoor

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

Vorsitz

Peter Kloo, 1. Bürgermeister

Leitung

Ulrike Sinzinger

Vewaltung

Monika Hofmann, Birgit Margreiter

Wir sind persönlich für Sie da:

Montag, Dienstag, Mittwoch 09.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Bürozeiten Bürgerbüro

(Anmeldung für vhs möglich)
Montag bis Freitag 07.30 – 12.30 Uhr
Montag bis Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon 08031 2968100

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

30.03.26 – 12.04.26 Osterferien
24.05.26 – 07.06.26 Pfingstferien

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

Es gelten die **Satzung** und die
Gebührensatzung der vhs Kolbermoor.

Ermäßigungen

Inhabern der Bayerischen Ehrenamtskarte
gewähren wir 30 % auf einen Kurs pro Semester
(max. Euro 30).

Veranstaltungsorte

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

Wir danken allen Firmen, die unser Angebot
durch ihr Inserat unterstützen.



→ **Hinweis:**

falls nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im Rathaus Kolbermoor statt



**T102
Galerie-Konzert:
Musik für Violine und Violoncello**

Nur zwei Instrumente, ist das nicht ein bisschen wenig? Nein, die zwei können füllig klingen wie ein Quartett und zart wie eine Flöte. In diesem Konzert wird ein weiter Bogen gespannt von Albinoni über Mozart hin zur Romantik und noch darüber hinaus zu höchst originellen Stücken von Schostakowitsch. Michael Durner, erster Geiger in der Staatsoper München, wird mit seinem Duopartner Christian Jüttendonk diesen abwechslungsreichen Abend gestalten.

Donnerstag, 05.02.26, 19.00 Uhr
Euro 16

**T103
Klangwelten:
„strings in motion“ in concert**

„strings in motion“ – ein 16-köpfiges internationales junges Projektorchester, gastiert 2026 in Kolbermoor, nachdem es bereits im Vorjahr das Publikum in Bad Aibling begeistert hatte. Für Kolbermoor besonders interessant: Marinus Kreidt ist mit von der Partie! Die leidenschaftlichen Musikerinnen und Musiker des einzigartigen wie ambitionierten Streicherensembles lassen auf ein funkensprühendes Konzerterlebnis hoffen! Infos vhs-kolbermoor.de

Veranstalter: Stadt Kolbermoor und Kulturverein des Landkreises Rosenheim
Freitag, 27.02.26, 19.30 Uhr, Mareissaal
Euro 26; Euro 13 Schwerbehinderung oder unter 26 Jahren



**T104
Frohlocken leichtgemacht!?
Kabarettistische Lesung
von Silke Aichhorn mit Musik vom
Barock bis zum Swing**

Mittlerweile ist Silke Aichhorn bei der 34. CD-Einspielung und beim 2. Buch über ihre absurden Erlebnisse im Alltag einer Harfenistin angekommen. Sie begeistert ihr Publikum mit der Harfe – mal anders! – und unterhaltsamer Plauderei. Lassen Sie sich überraschen von wahren Begebenheiten, pointiert, selbstironisch und mit umwerfend trockenem Humor vorgelesen und umrahmt mit virtuosem Harfenspiel von einer der weltweit aktivsten Harfensolistinnen. Zu hören sind Ohrwürmer sowie Werke aus vier Jahrhunderten.

„Mit Sicherheit die prominenteste, die stimmgewaltigste und auch die unterhaltsamste Vertreterin Ihres Faches ...“ (Deutschlandfunk Kultur 2025)
Donnerstag, 07.05.26, 19.00 Uhr
Euro 16

**T105
@ Kunst im Ohr –
Ein Livestream für alle Sinne**
Andrea Weniger
Mittwoch, 11.03.26, 19.30 Uhr, Online;
vhs.wissen.live
gebührenfrei



Kunstgeschichte

**T111
Künstlerlandschaft Côte d'Azur:
Villa Ephrussi de Rothschild**

Ute Gladigau M. A.
Im Auftrag der Kunstsammlerin und Mäzenin Baroness Béatrice Ephrussi de Rothschild wurde zwischen 1907 und 1912 ihre Winterresidenz auf dem Cap Ferrat an der Côte d'Azur erbaut. Die Villa im Stil der italienischen Renaissance, die reiche Kunstsammlung und die 9 Themengärten sind ein eindrucksvolles Beispiel für die Opulenz der Belle Epoque an der französischen Riviera.
Montag, 26.01.26, 15.00 Uhr
Euro 12

**T112
Künstlerlandschaft Côte d'Azur:
Fondation Maeght**

Ute Gladigau M. A.
Unweit von dem malerischen Ort Saint Paul de Vence liegt die Fondation Maeght. Das einzigartige architektonische Ensemble, entworfen von dem katalanischen Architekten Josep Lluís Sert, beherbergt die beeindruckende Sammlung des Kunsthändlerhepaares Aimé und Marguerite Maeght mit Werken der wichtigsten Künstler des 20. Jahrhunderts, darunter: Pierre Bonnard, Georges Braque, Alexander Calder, Marc Chagall, Diego Giacometti, Wassily Kandinsky u. v. m.
Montag, 23.02.26, 15.00 Uhr
Euro 12





**T112
Gotische Baukunst: Die Kathedrale –
monumentale Transzendenz**

Dr. Stefan Schmitt

Die gotische Architektur entstand ab den 1140er-Jahren in den Kronlanden der französischen Könige. Nie zuvor waren solch prächtige und riesige Abbilder des „Ierusalem coelestis“ errichtet worden. Nie zuvor wurde das Licht als Symbol des Göttlichen mit einer eigenen Lichtmetaphysik so gefeiert und somit entstanden prächtigste und figurenreiche Fenster. Nie zuvor mussten zur Umsetzung eines religiösen Leitbilds solche statischen Probleme gelöst werden, denn die Tendenz zur Verglasung löste zunehmend das Mauerwerk auf. Die gotische Kathedrale ist gebaute Metaphysik und Sinnbild der Perfektion Gottes und der göttlichen Heilsordnung.

Montag, 02.02.26, 15.00 Uhr
Euro 12

**T113
Filmvorführung:
Notre Dame in Flammen**

Am 15. April 2019 bricht auf dem Dachstuhl von Notre Dame ein Feuer aus. Weltweit verfolgte man mit bangem Blick: Wird das Dach halten oder einstürzen?

Erfolgsregisseur Jean-Jacques Annaud („Der Name der Rose“) zeichnet die Ereignisse im April 2019 nach. Seine packende Rekonstruktion schildert die fatalen Zufälle, die zu der Katastrophe führten – vor allem aber die riskante, heldenhafte Rettung!

Montag, 02.03.26, 15.00 Uhr
Euro 10

**T114
Berühmte Kirchen und ihre Kunst:
Notre Dame de Paris**

Dr. Dorothee Siegelin

Am 7. Dezember 2024 wurde die Kathedrale Notre Dame in Paris feierlich wiedereröffnet. Wir begeben uns mit kunsthistorischem Blick auf Spurensuche in der neu gestalteten Kirche und versuchen die Kunstwerke und den Raum auf diese Weise zu verstehen und zu entschlüsseln.

Montag, 09.03.26, 15.00 Uhr
Euro 12

**T115
Kriegsende vor 80 Jahren:
Der Wiederaufbau Münchens**

Anneliese Döhring

Als im April 1945 die Luftangriffe auf München eingestellt wurden, waren viele Bereiche der Altstadt zerstört. Im August fiel die Entscheidung für den Wiederaufbau. Wichtige historische Gebäude sollten rekonstruiert und Neubauten mit den Ausdrucksmitteln der Zeit der historischen Umgebung angepasst werden. Ab 1949 konnte der Wiederaufbau tatsächlich beginnen.

Montag, 23.03.26, 15.00 Uhr
Euro 12

**T117
@ Roma Eterna**

Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Mittwoch, 01.04.26, 19.30 Uhr, Online;
vhs.wissen.live
gebührenfrei

→ **Hinweis:**
weitere Infos zu den Veranstaltungen
unter vhs-kolbermoor.de

Montag um 3 im Rathaus

Eine Kooperation von vhs und Stadtbücherei

Künstlerlandschaft Côte d'Azur: Villa Ephrussi de Rothschild

Ute Gladigau M. A.
Montag, 26.01.26

Gotische Baukunst: Die Kathedrale – monumentale Transzendenz

Dr. Stefan Schmitt
Montag, 02.02.26

Seniorenkino

Montag, 09.02.26

Künstlerlandschaft Côte d'Azur: Fondation Maeght

Ute Gladigau M. A.
Montag, 23.02.26

Filmvorführung: „Notre Dame in Flammen“

Montag, 02.03.26

Berühmte Kirchen und ihre Kunst: Notre Dame de Paris

Dr. Dorothee Siegelin
Montag, 09.03.26

Seniorenkino

Montag, 16.03.26

Kriegsende vor 80 Jahren: Der Wiederaufbau Münchens

Anneliese Döhring
Montag, 23.03.26

Seniorenkino

Montag, 13.04.26

Ludwig Meidner – „Apokalyptische Landschaften“ und religiöse Bilder

Dr. Stefan Schmitt
Montag, 20.04.26

Ernst Barlach – Humanität und expressives Pathos

Dr. Stefan Schmitt
Montag, 27.04.26

Käthe Kollwitz – Bildappelle an die Menschlichkeit

Dr. Stefan Schmitt
Montag, 04.05.26

→ Hinweis:

Vorträge je Euro 12
Film Euro 10
Seniorenkino gebührenfrei

→ Hinweis:

falls nicht anders angegeben,
finden alle Veranstaltungen
im Rathaus Kolbermoor statt



T116 Bedeutende Künstler und Künstlerinnen des Expressionismus

Dr. Stefan Schmitt
Als Reihe ermäßigt für Euro 30,
einzelner Vortrag je Euro 12

T1161 Ludwig Meidner – „Apokalyptische Landschaften“ und religiöse Bilder

Der jüdische Künstler Ludwig Meidner (1884 – 1966) wurde berühmt mit seinen Bildern zum hektischen modernen Großstadtleben. In den 20er-Jahren widmete er sich religiösen Themen. Als er 1933 Ausstellungsverbot erhielt, emigrierte er nach London. 1953 kehrte er zurück, obwohl auch er sich fragte, wie weit ein Leben als Jude in Deutschland nach dem Holocaust noch möglich sein könnte. Seit seiner Wiederentdeckung in den 80er-Jahren gilt Meidner wieder als einer der großen Meister des deutschen Expressionismus.
Montag, 20.04.26, 15.00 Uhr
Euro 12

T1162 Ernst Barlach – Humanität und expressives Pathos

Ernst Barlach (1870 – 1938) gilt zu Recht als einer der berühmtesten expressionistischen Bildhauer. Sein umfangreiches bildhauerisches Oeuvre in Holz und Bronze sowie das große graphische Werk widmen sich dem Menschen an sich als auch der zivilisatorischen Katastrophe des Ersten Weltkrieges und den inhumanen Folgen. Sein Ruhm gründet nicht zuletzt in aufrüttelnden Werken wie dem „Magdeburger Ehrenmal“ und dem „Schwebenden“, der geradezu zu einer Ikone des von Katastrophen geplagten 20. Jahrhunderts geworden ist.
Montag, 27.04.26, 15.00 Uhr
Euro 12



T1163 Käthe Kollwitz – Bildappelle an die Menschlichkeit

Käthe Kollwitz (1867 – 1945) zählt zu den prominentesten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Sie war Malerin, Grafikerin und Bildhauerin. Ihrer Auffassung zufolge hatte die Kunst soziale Missstände zu thematisieren. Nach dem Ersten Weltkrieg, in welchem sie ihren Sohn verlor, schuf sie Kunstwerke, welche eindringlich den Krieg als zivilisatorische Katastrophe beschrieben. Ihre Werke entstanden im Geiste der Humanität.
Montag, 04.05.26, 15.00 Uhr
Euro 12



T118 Kunstraub und Restitution – der Umgang mit der Kunst der Pharaonen in westlichen Museen

Joachim Willeitner M. A.
Vor einigen Jahren hat der vormalige Leiter der ägyptischen Altertümerbehörde Zahi Hawass zum wiederholten Male eine Liste mit altägyptischen Objekten im Besitz ausländischer Museen vorgelegt, die seiner Ansicht nach illegal aus dem Land am Nil herausgeschafft worden waren und jetzt wieder zurückgegeben werden müssten. Dazu gehört nicht nur die Büste der Nofretete in Berlin, sondern auch der Stein von Rosette in London, mit dessen Hilfe die Entzifferung der Hieroglyphen gelang, der Tierkreis von Dendera aus dem Louvre, die Figur des Prinzen Hemiunu aus Hildesheim und die Büste des Wesirs Anchhaf in Boston.
Montag, 09.02.26, 19.00 Uhr
Euro 12 mit Anmeldung

Philosophie

„Philosophie in stürmischen Zeiten – was sagt der indische Hinduismus dazu?“

T1202

Gewaltfreiheit als Prinzip des privaten und des politischen Lebens

Dr. phil. Dr. habil. Renate Syed

Die altindische Philosophie hat eine umfassende Ethik der Gewaltfreiheit entwickelt. „ahimsa“ gilt vornehmlich für das private Umfeld; doch hat Mahatma Gandhi versucht, die britische Kolonialmacht mittels Gewaltfreiheit zu bezwingen. Kann das Konzept der Gewaltfreiheit auch für westliche Menschen bereichernd sein? Kann es politische Gewaltfreiheit überhaupt geben? Kann Pazifismus funktionieren?

Dienstag, 27.01.26, 19.00 Uhr

Euro 12, mit Anmeldung

T1203

Indiens Konzept der unbedingten Wahrheit

Dr. phil. Dr. habil. Renate Syed

In der indischen Ethik spielt die Wahrhaftigkeit, „satya“, eine bedeutende Rolle. Gandhi verwendete das Prinzip „Wahrheit“ im politischen Kampf gegen die Briten, er nannte es satyagraha, die „Ergreifung der Wahrheit“. Was hat das altindische Prinzip „Satya“, Aufrichtigkeit, mit westlichen Ethiken gemeinsam?

Dienstag, 03.02.26, 19.00 Uhr

Euro 12, mit Anmeldung



T121

Habe Mut, ein Anfang zu sein – Politisch denken mit Hannah Arendt

Dr. phil. Sandra Johst

Sie selbst bezeichnete sich nicht als Philosophin, sondern sagte, ihre Sache sei politische Theorie. Als 1906 in Deutschland geborene Jüdin, promovierte Philosophin, Publizistin und Hochschullehrerin fühlte sie sich verantwortlich. Sie wusste, dass wir als Menschen mit unserem Handeln ein Beispiel setzen. Anlässlich ihres 120. Geburtstags in diesem Jahr wollen wir einen Blick auf ihr Leben und Werk zwischen Politik und Philosophie richten. Was können wir von Arendt in Hinsicht auf die Politik auch heute noch lernen? Mitdenken und Mitdiskutieren sind erwünscht!

Mittwoch, 25.03.26, 19.00 Uhr

Euro 14, mit Anmeldung, Kooperation Stadtbücherei

T123

Filmvorführung: Hannah Arendt, Denken ist gefährlich

„Ein professionell gestalteter Dokumentarfilm, der den Ursprüngen totalitärer Bewegungen nachspürt.“ Durch Originalzitate aus Arendts Essays und Briefen, sowie atmosphärische Archivaufnahmen entsteht ein intimes Porträt einer Intellektuellen, deren Leben geprägt war von der Erfahrung des Hitlerfaschismus und der Unfassbarkeit des Holocaust. Der Film zeigt, warum ihre Gedanken über die Katastrophen des 20. Jahrhunderts direkt zu uns im Hier und Jetzt sprechen.

Montag, 28.04.26, 19.00 Uhr,

Rathaus Kolbermoor

Euro 12, Kooperation Stadtbücherei



Literatur



T125

Thomas Manns amerikanisches Exil (1938 – 1952)

Dr. Meindert Evers, associate professor em.

1938 wandert Thomas Mann nach Amerika aus. Trotzigt sagt er „I am American“. War er das, wurde er das?

Er bewunderte Roosevelt und sah in Amerika die einzige Macht, die Hitler niederringen konnte und auch sollte. 1944 wird er eingebürgert. Allerdings fühlt er sich nach dem Krieg, in der durch Antikommunismus gekennzeichneten McCarthy-Ära, zunehmend unwohler. 1952 verlässt er Amerika wieder und verbringt seine letzten Jahre in der Schweiz, nicht in Deutschland. Warum nur?

Donnerstag, 05.03.26, 19.00 Uhr,

Rathaus Kolbermoor

Euro 12 mit Anmeldung, Kooperation Stadtbücherei

T126

Streifzug durch das literarische Schwabing

„München leuchtete“ – wie kam es zu diesem Zitat von Thomas Mann? Wo spielten er und sein Bruder Heinrich gern Billard? Wo betrieb der Poet Joachim Ringelnatz seinen kleinen Tabakladen? Wohin führte Frank Wedekind die schöne Frida Strindberg aus? Welchen Blick entwickelte die verführerische und für ihre Zeit ungewöhnlich freigeistige Gräfin zu Reventlow auf die Männerwelt?

Entdecken Sie bei diesem Rundgang das bunte und ausschweifende Leben der Münchner Bohème.

Anmeldung bis 09.03.26

Freitag, 20.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr,

Treffpunkt: Brunnen Geschwister-Scholl-Platz (U-Bahn Universität)

Euro 20



T127

Stefan Zweig

Simon Hausstetter

Stefan Zweig gehört zu den meistgelesenen Autoren des 20. Jahrhunderts. Dabei führte er drei Leben: Dasjenige im habsburgischen k. u. k.-Reich bis 1918, das erfolgreiche Schriftstellerdasein in den Jahren bis 1933 und das Leben als Emigrant bis zu seinem Selbstmord 1942. Bemerkenswert ist Stefan Zweig vor allem in seiner Vielseitigkeit: als psychologischer Biograph, als Sammler, Briefschreiber, Erzähler, Dramatiker und natürlich als Chronist seiner Zeit. Sein Leben und Werk in Wort und Bild überblicksartig darzustellen, ist Ziel dieses Vortrags.

Montag, 11.05.26, 19.30 Uhr

Euro 12, Kooperation Stadtbücherei

Gesellschaft und Frau



T130
„Pfui – wie frei!“
Die Emanzipation der Frau und
die spitze Feder der Karikaturisten
vor 100 Jahren

Christian Poitsch

Die Frau und das Frauenbild wandelte sich um die vorletzte Jahrhundertwende radikal. Speziell Satirezeitschriften, Werbeanzeigen und Postkarten aus den Jahren 1880 bis 1925 spiegeln die Themen Emanzipation, Mode, Erotik und neue Freiheit wider. Mal ironisch, mal zeitgenössisch – kritisch wurde damals das Thema „Frau“ dargestellt.

In einem amüsanten, zuweilen auch augenzwinkernden Streifzug dokumentiert Christian Poitsch die Veränderungen anhand von historischen Belegen, Beiträgen und Abbildungen in Satire-Zeitschriften, Werbung und Postkarten. Der Referent bringt zum Vortrag auch einige Originale aus seiner Sammlung mit. Sind die damaligen Diskussionen wirklich schon Vergangenheit?

Dienstag, 24.02.26, 19.00 Uhr,
Rathaus Kolbermoor
 Euro 12

T131
Selber sein! Vier Rebellen aus
drei Jahrhunderten.
Lesung mit Musik von Cornelia
Naumann und Michaela Dietl

Cornelia Naumann stellt vier Frauen vor, die sich treu blieben: die bayerische Prinzessin Elisabeth (um 1370–1435), die im 14. Jahrhundert Karriere als Königin von Frankreich machte, aber einsam und verfermt starb. Außerdem: die Komponistin Wilhelmine von Bayreuth (1709–1758), die Portraitmalerin der Aufklärung Anna Dorothea Therbusch (1721–1782) und die „Münchner Rosa Luxemburg“ Sarah Sonja Lerch (1882–1918), die an der Seite Kurt Eisners den ersten Weltkrieg beenden wollte.

Donnerstag, 12.03.26, 19.30 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
 Euro 12, Kooperationsveranstaltung; Karten nur in der Stadtbücherei



T132
„Not Nice Girls. Der weibliche Blick
in Fotografien der Sammlung SpallArt“

Führung mit der Ausstellungskuratorin
Ute Gladigau M.A.

Der Titel der Sonderausstellung bezieht sich auf ein Zitat der amerikanischen Fotografin Berenice Abbott, die ungeachtet der Gefahren, die die New Yorker Lower East Side in den 30er Jahren darstellte, dort ihre originellen Motive suchte. Da die Welt der Fotografie lange von Männern dominiert wurde, konzentriert sich die Priener Ausstellung auf das Werk von internationalen und nationalen Fotografinnen. Über 220 Werke zeigen einen tiefgehenden Blick sowie eine präzise Beobachtung.

Freitag, 13.03.26, 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Galerie im Alten Rathaus, Prien
 Euro 14 + Eintritt Galerie (Euro 4) vor Ort

T140
@ vhs.online: Architektinnen des
20. Jahrhunderts

Montag, 13.07.26, 19.30 Uhr, Online
 Euro 10, Kooperation vhs Oberland

Heimat und Architektur

T141
Stadtführung: „Alles in Eisen“ –
Schmiedeeobjekte und -arbeiten
in Kolbermoor

Christian Poitsch

Seit der „Ring Europäischer Schmiedestädte e. V.“ gegründet wurde, sind zahlreiche Elemente der Schmiedekunst entstanden und bereichern das Stadtbild. Beispielsweise die 60 verschiedenen Abfallkörbe. Oder die großen Projekte der „Brücke der Freundschaft“ (2008) sowie dem „Tor zu Europa“ (2012), beides am Ufer der Mangfall aufgestellt. Lernen Sie diese und weitere Projekte bei dem Stadtrundgang kennen.

Sonntag, 14.06.26, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus Kolbermoor
 Euro 9, mit Anmeldung



T142
Führung durch die Historische
Arbeitersiedlung

Christian Poitsch erläutert bei einem Spaziergang durch die Historische Werksiedlung der Baumwollspinnerei Kolbermoor deren Besonderheiten und Entstehungsgeschichte. „In ganz Bayern gibt es kein vergleichbares Ensemble einer Arbeitersiedlung im ländlichen Raum.“ So beschreibt das Landesamt für Denkmalschutz die seit 1993 im Besitz der Stadt Kolbermoor befindlichen Gebäude.

Sonntag, 28.06.26, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: ehemaliges Pförtnerhaus der
Spinnerei, jetzt Brothaus Miedl
 Euro 9, mit Anmeldung

T143
Architek-Tour:
„Heimatstil“ in Kolbermoor

Christian Poitsch

1880 – 1930 gibt es eine breite Palette an architektonischen Stilen, die nebeneinander, zum Teil aber auch als Durcheinander in Europa und vor allem Deutschland existieren: Jugendstil, Bauhaus, Art Deco, Heimatstil, Historismus, Reformarchitektur, Neues Bauen. „Heimatstil“ – was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Wo trifft man in Kolbermoor auf Beispiele für solche Architektur? Die Führung von Christian Poitsch zu ausgewählten Gebäuden der Innenstadt lenkt den Blick auf diese architektonische Strömung.

Sonntag, 19.04.26, 10.30 – 12.30 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus Kolbermoor
 Euro 9, mit Anmeldung



T144
Filmvorführung:
Sep Ruf – Architekt der Moderne

Der Dokumentarfilm nimmt uns mit auf eine Reise durch das Werk eines der bedeutendsten deutschen Architekten des 20. Jahrhunderts. Sep Ruf (1908–1982) schuf mit lichtdurchfluteten, offenen Gebäuden eine Architektur, die Natur und Mensch in Einklang bringt – modern, elegant und ihrer Zeit voraus. Er wollte mit offenen, transparenten Bauten Architektur und Natur verbinden und neue Formen des Wohnens und Arbeitens ermöglichen.

Mittwoch, 20.05.26, 19.00 Uhr
 Euro 10



**T145
Friedrich Zollinger – genialer Architekt
und Stadtbaumeister**

Simon Hausstetter
Holländisch und skandinavisch sahen diese Häuser aus, sagen viele. Weder – noch. Friedrich Zollingers Hausformen sind vor allem eines: sparsam. Er entwickelte nach dem Ersten Weltkrieg eine Dachkonstruktion, für die wesentlich weniger Holz nötig war und verband dies mit einem Schüttbetonverfahren, wodurch zusätzlich Kosten eingespart werden konnten. Friedrich Zollinger verstarb 1945 in Rosenheim, auch in Oberbayern gibt es einige Beispiele der Zollinger-Bauweise – etwa in Thansau, Valley oder im Freilichtmuseum Glentleiten. Der Vortrag versucht biographisch und historisch, weniger bautechnisch, den Architekten Friedrich Zollinger (1880 – 1945) zu würdigen.

Montag, 20.04.26, 19.30 Uhr
Euro 12

**T146
Führung über das B&O Parkgelände
Bad Aibling: Holzbauarchitektur und
energieeffizientes Bauen**

Achim Mantel
Auf dem ehemaligen Militärgelände lässt B&O ein urbanes Quartier mit einer gesunden Mischung aus Wohnen, Arbeiten und pädagogischen Einrichtungen entstehen: ein Vorzeigequartier. Hier werden erschwinglicher Wohnraum, hohe Lebensqualität und Klimaschutz verbunden. Die Führung beinhaltet die Forschungshäuser und die Neubauten.

Mittwoch, 24.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr,
Treffpunkt wird bekannt gegeben
Euro 4, Kooperation vhs Bad Aibling

**T148
Bauen ohne Bauchemie: Bauen,
Anbauen, Aufstocken mit Holzbau**

Florian Siemer
Chiemgauer Holzhaus realisiert moderne Mehrfamilienhäuser, Aufstockungen und Anbauten in Massivholzbauweise, die energieeffizient, wohngesund und nachhaltig sind. Diese innovative Methode bietet nicht nur Lösungen für die Raumknappheit, sondern auch eine Vielzahl von Vorteilen für Bauherren und Eigentümer. Schnelle Bauzeiten, problemlose Anpassung an die bereits bestehenden Gebäudeteile, Freiheit von Schadstoffen und gutes Raumklima sind nur einige von ihnen. Florian Siemer, Geschäftsführer von Chiemgauer Holzhaus, präsentiert an diesem Abend nachhaltige, ökologische, gesunde und realisierbare Möglichkeiten.

Montag, 18.05.26, 19.00 Uhr
Euro 15

**T149
Forschungsprojekt: Bauen auf Seeton**

Derzeit läuft im Stadtgebiet ein weltweit einzigartiges Forschungsvorhaben der TU München zur Erforschung des Rosenheimer Seetons als strukturmempfindlicher, gering tragfähiger Untergrund bei neuen Bauprojekten. Die Erkenntnisse bei den Brückenbauwerken der Westtangente gaben dazu den Anstoß.

Einleitend ein Vortrag von Patrick Berz, Projektbetreuer bei der TU; im Anschluss geht es zum eigentlichen Forschungsprojekt im Norden Kolbermoors (Kolberstraße 37 b).
Donnerstag, 17.04.26, 16.00 – 18.00 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus Kolbermoor, Sitzungssaal
gebührenfrei; mit Anmeldung

**T150
Ökologisch, sozial, nachhaltig Bauen
und Wohnen: Exkursion zu zwei
BestPractice-Beispielen in der Region**

Felicia Rief und Jonas Bischofberger leben seit 2019 das Projekt „TinyPopUp“. Bei ihrer Einführung in die minimalistische Lebensweise geht es um Aspekte des Urban Gardening, nachhaltig Wohnen, erneuerbarer Energien und Kreislaufdenken. Das Bauen mit Lehm ist eine traditionelle Bauweise, die in der heutigen Zeit wieder an Popularität gewinnt. Lehm gilt als langlebiger, energiearmer Baustoff, der Feuchtigkeit und Temperatur des Raumes regulieren kann. Lasttragende Lehmsteine sind eine ökologische Alternative im Massivbau für bezahlbaren Wohnraum. Das Architekturbüro Dall'Armi baut aktuell in einem bundesweit beachteten Projekt die ersten drei tragenden Lehmsteinhäuser in Deutschland. Das Kernthema von Thomas von Dall'Armi, der sich seit den 80er Jahren für Entwicklung und Umgang mit Lehmbaustoffen engagiert, ist organisches und soziales Bauen. Ziele der Bus-Exkursion: Baierbrunn und Wangen. Mehr Infos unter vhs-kolbermoor.de

Anmeldeschluss 02.03.26
Freitag, 13.03.26, 11.30 – 19.00 Uhr,
Treffpunkt in Kolbermoor wird bekannt gegeben
Euro 15

**T151
Führung in den Deisenrieder
Wetterstollen**

Der Wetterstollen Deisenried ist ein historischer Belüftungsstollen des Kohlebergwerks Hausham, das 1957 in Betrieb genommen wurde. 1966 wurde das Bergwerk stillgelegt – 60 Jahre später, öffnet er nun als Besucherbergwerk. Sie tauchen ein in die vergangene Industriegeschichte – und das an einem Ort, der im Original erhalten und zu sehen ist.

Samstag, 28.02.26, 14.00 – 15.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Deisenrieder Wetterstollen, Fischbachau
Euro 4 + Euro 8 vor Ort für Eintritt

Geschichte

**T153
@ Die Kelten**

Bernhard Maier
Mittwoch, 29.04.26, 19.30 Uhr,
Online, vhs.wissen.live
gebührenfrei

Reihe „Englische Geschichte“

Martin Schneider
jeweils 18.30 Uhr,
Online, Kooperation vhs Oberland,
je Euro 10

**T1581
@ England unter Heinrich VIII.**

Dienstag, 28.04.26

**T1582
@ Elisabeth I. und der Fall Maria Stuart**

Dienstag, 12.05.26

**T1583
@ Oliver Cromwell und seine Zeit**

Dienstag, 19.05.26

**T1584
@ Königin Victoria und das
Viktorianische Zeitalter**

Dienstag, 09.06.26

**Reihe „Bayerische Ministerpräsidenten
im Porträt“**

Martin Schneider,
jeweils 18.30 Uhr
Online, Kooperation vhs Südost,
je Euro 9

**T1591
@ Fritz Schäffer, Wilhelm Högner
und Hans Ehard**

Dienstag, 16.06.26

**T1592
@ Hanns Seidel und Alfons Goppel**

Dienstag, 23.06.26

**T1593
@ Franz Josef Strauß und Max Streibl**

Dienstag, 30.06.26

**T1594
@ Edmund Stoiber und Günther
Beckstein**

Dienstag, 07.07.26

**T1595
@ Horst Seehofer und Markus Söder**

Dienstag, 14.07.26

→ **Hinweis:**
weitere Infos zu den Veranstaltungen
unter vhs-kolbermoor.de

Länder und Welt

T160

Great Himalaya Trail – 1700 km quer durch Nepal

Gerda Pauler

„2012 folgte ich dem Great Himalaya Trail, einem der längsten und höchsten Trails der Welt. 123 Tage lang wanderte ich im Schatten von acht der höchsten Gipfel der Welt durch die dschungelartigen Wälder im Osten Nepals und die trockenen Hochgebirgsregionen im Westen des Landes. Auf meiner Reise durch Nepal habe ich sowohl beliebte Trekkinggebiete passiert als auch einige der abgelegensten Dörfer des Landes besucht. In meinem Vortrag geht es aber nicht nur um Abenteuer in einer fantastischen Landschaft; es geht auch um Menschen, die täglich ums Überleben kämpfen müssen.“

Montag, 26.01.26, 19.00 Uhr

Euro 12



T162

Kirgistan – Abenteuer und Kultur

Gerda Pauler

Zu Recht wird das kleine Land im Herzen des Tien Shans (= Himmelsgebirge), der 80 Prozent der Fläche beansprucht, als „Schweiz Zentralasiens“ bezeichnet. Kirgistan empfängt uns mit weißen Gipfeln, saftig-grünen Tälern und blau-grünen Seen. Doch nicht nur Abenteuerlustige kommen auf ihre Kosten. Archäologische Ausgrabungsstätten, historische Bauten und Zeichen der vergangenen Sowjet-Kultur machen Kirgistan zu einem interessanten Reiseziel. Seit 2003 hat Gerda Pauler das Land mehrmals besucht und bei Wanderungen und Radtouren Eindrücke gesammelt.

Montag, 13.04.26, 19.00 Uhr

Euro 12

T163

Filmvorführung: Agent of Happiness

Ausgehend von der heute weltweit bekannten Glückspolitik Bhutans geht der Film der Frage nach, was Glück sein kann. Wenn die Menschen von sich erzählen, lässt er erahnen, dass Glück zu empfinden nicht nur eine Frage der äußeren Umstände ist. Der Film folgt Amber und einem Kollegen, wie sie mit ihrem Kleinwagen von Tür zu Tür fahren und auf die unterschiedlichsten Menschen treffen, ob im Dorf oder auf dem Land, ob beim Beackern der Felder, beim Gebet oder bei der Meditation. Alle erzählen mit unerschrockener Ehrlichkeit und stiller Weisheit aus ihrem Leben und davon, was sie glücklich macht und was vielleicht nicht.

Mittwoch, 11.02.26, 19.00 Uhr

Euro 12



Natur und Garten

T170

Bio ist mehr als Nichtstun

Rainer Steidle

Den eigenen Garten in biologischer Weise zu bewirtschaften sollte heute selbstverständlich sein. Jeder kann in einem noch so kleinen Garten Insekten und Nützlinge fördern. Dieser kurzweilige Vortrag macht mit seinen vielen Bildern „Lust auf Garten“.

Montag, 02.03.26, 19.00 Uhr

Euro 12, bitte anmelden



T171

Tipps, Tricks und Neuheiten im Biogarten

Thomas Pummerer

In einem kurzweiligen Vortrag werden die wichtigsten „Basics“ der biologischen Anbauweise und einfache Kulturen vorgestellt. Neben vielen praxisnahen Tipps für frisches Gemüse aus dem eigenen Garten geht der Gärtnermeister auch auf Sortenneuheiten (BabyLeave, Asia-Salate) und Liebhabersorten ein.

Thomas Pummerer betreibt mit seiner Familie seit 1986 eine Naturland-Gärtnerei in der Nähe von Riedering/Tinning mit Schwerpunkt Gemüse und Kräutern, Obst und Beerensträuchern.

Dienstag, 14.04.26, 19.00 Uhr,

Euro 12, bitte anmelden

T172

Der blütenreiche Garten

Ulrike Windsperger

Auch ohne großen Aufwand kann ein ganzjähriges und duftendes, buntes Blütenmeer entstehen. Nicht nur Pfefferminze und andere Lippenblütler erfreuen und begeistern unsere Sinne, sind in der Küche zu verwenden, sondern je nach Farbvorliebe und Pflanzenszusammenstellung blüht es heiter vom Frühjahr bis zum späten Herbst.

Mittwoch, 18.03.26, 19.30 Uhr,

Rathaus Kolbermoor

Euro 12, Anmeldung erforderlich

Reihe „Naturwissenschaftliche Disziplinen im Überblick“

Dieter Huttenloher,

jeweils 18.00 Uhr, Online,

Euro 9, Kooperation vhs Südost

T1871

@ Eigenschaften der Materie und die Quantenmechanik

Dienstag, 14.04.26

T1872

@ Die Genetik – Entzifferung der DNA

Dienstag, 21.04.26

T1873

@ Die Energie – Grundlage allen Lebens

Dienstag, 28.04.26

→ Hinweis:

weitere Infos zu den Veranstaltungen unter vhs-kolbermoor.de

Klimaschutz

T180 – T184

Kooperation Klimaschutzmanagement Kolbermoor und EnergieBeratungKolbermoor e. V.

T180 **Balkonkraftwerke**

Anton Keilhauer

Nicht nur das Dach, sondern auch der Balkon kann zur Stromproduktion mittels Photovoltaik genutzt werden. Mit einem Balkonkraftwerk können Sie auf einfache Art im privaten Bereich Energie selbst erzeugen. Der praxisnahe Vortrag beschäftigt sich mit den Fragen der Auswahl von Komponenten, rechtliche Vorgaben, Montage, Sicherheit und Erweiterungsmöglichkeiten.

Montag, 16.03.26, 19.00 Uhr

gebührenfrei

T181 **Lohnt sich ein Batterie-Speicher? Kosten, Dimensionierung und echte Einsparpotenziale**

Anton Keilhauer

Immer mehr Menschen setzen auf Solarstrom – doch lohnt sich ein Speicher wirklich? Referent Anton Keilhauer zeigt, welche Kosten und Einsparungen realistisch sind, wie man die passende Speichergroße bestimmt und welche Lebensdauer moderne Systeme erreichen. Dazu gibt es klare Entscheidungshilfen zwischen Nutzen und Nachteilen, denn rund um PV-Speicher wird oft mehr versprochen als gehalten. Verständlich, praxisnah und aktuell – wichtige Informationen für alle, die ihre PV-Anlage oder ihr Balkonkraftwerk sinnvoll erweitern möchten.

Montag, 27.04.26, 19.00 Uhr

gebührenfrei

T183

Atmen wir uns krank?

Prof. Dr. phil. nat. et habil. Ulrich ZIBler

Die Qualität der Innenraumluft hat Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Schadstoffe können die Raumluft erheblich belasten und Beschwerden auslösen. Präventive Maßnahmen spielen eine entscheidende Rolle. Der Vortrag betrachtet Zusammenhänge zwischen Bauumwelt, Innenraumklima und Gesundheit und zeigt praxisnahe Lösungsansätze auf. Prof. Dr. phil. nat. et habil. Ulrich Zibler ist Direktor Technologietransferzentrum (TTZ) für Baubiologie und Wohngesundheits an der TH Rosenheim

Montag, 09.03.26, 19.00 Uhr

gebührenfrei

T184

Schimmel im Innenraum – unterschätzte Belastung für die Gesundheit

Prof. Dr. phil. nat. et habil. Ulrich ZIBler

Der Vortrag beleuchtet die zentralen Zusammenhänge zwischen Schimmelbelastungen in Gebäuden und Erkrankungen der Atemwege. Es wird aufgezeigt, wie sich gesundheitliche Risiken durch Schimmel beurteilen lassen und welche Strategien dazu beitragen, Schimmelbefall vorzubeugen und ein dauerhaft gesundes Innenraumklima sicherzustellen.

Montag, 15.06.26, 19.00 Uhr

gebührenfrei

T185

Kleine, modular aufgebaute Atomkraftwerke – Was ist das eigentlich?

Dieter Fuchs

In letzter Zeit wird in öffentlichen Debatten oft auf neue Kernkraftwerke verwiesen, die klein, modular aufgebaut und sicherer sein sollen. Außerdem sollen diese „Small Modular Reactors (SMR)“ deutlich weniger Atommüll produzieren als ihre großen Vorgänger. Der Vortrag behandelt das „Für“ und „Wider“ der derzeit verfolgten sechs Technologielinien und der daraus resultierenden Konzepte für zukünftige Reaktoren.

Dienstag, 05.05.26, 19.00 Uhr

Euro 12

T182 

Effizient dämmen, clever sparen – So funktioniert moderne Wärmedämmung

Prof. Dr. Harald Krause

Steigende Energiekosten belasten viele Haushalte – doch eine gut geplante Wärmedämmung kann Abhilfe schaffen. Prof. Dr. Harald Krause von der TH Rosenheim vermittelt, wie zeitgemäße Dämmkonzepte aufgebaut sind, welche Kriterien bei der Auswahl und Umsetzung eine Rolle spielen und wie Hauseigentümer selbst aktiv zur Effizienz ihres Gebäudes beitragen können. Zusätzlich werden aktuelle Förderprogramme vorgestellt. Anschaulich, praxisbezogen und fachlich fundiert – eine wertvolle Orientierungshilfe!

Dienstag, 12.05.26, 19.00 Uhr

gebührenfrei



INNergie
AUS DER REGION, FÜR DIE REGION.

Ökostrom, Wärme, Gas
und E-Mobilität im Inntal.

drive INN AND RIDE!
Wir bieten E-Carsharing in der Region. Mehr Infos finden Sie auf unserer Website. Mit uns kommen Sie ans Ziel.

inn-ergie.de

Leben

T190

Einführung in die ganzheitliche Hörtherapie und Hörtraining

Lorella Sbardellotto

Dieser Vortrag richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihr Hörvermögen verbessern oder erhalten möchten – egal ob sie eine Hörminderung haben oder präventiv aktiv werden wollen.

Erfahren Sie, wie ein aktives Hörtraining Ihre Hörwahrnehmung gezielt stärken kann. Neben der Bedeutung des Gehörs für das soziale Miteinander beleuchten wir den anatomischen Aufbau, den physiologischen Ablauf des Hörens und lernen:

- Über mögliche Ursachen von Hörverlust und deren Folgen
- Wie unser Gehirn das Hören unterstützt
- Welche Therapiemöglichkeiten bei welchen Beschwerden helfen könnten

Der Vortrag gibt praktische Tipps und zeigt, wie Sie im Alltag bewusst mit Ihrem Gehör umgehen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Dienstag, 17.03.26, 19.00 Uhr

Euro 12 mit Anmeldung

T194

Aktive Rentengestaltung

Ingrid Parzinger

Die Rentenberaterin erklärt den optimalen Übergang aus Berufstätigkeit, Arbeitslosigkeit oder wegen Krankheit und Schwerbehinderung in die Altersrenten bzw. Rente wegen voller oder teilweiser Erwerbsminderung. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge vermindern können und welche Vorteile eine Teilrente für Sie haben könnte.

Donnerstag, 23.04.26, 18.30 Uhr

Euro 12

→ Für eine kostenlose Beratung in Ihrem individuellen Fall können Sie sich auch an das Bürgeramt im Rathaus der Stadt Kolbermoor wenden.

T197

@ Die ePA für alle – Funktionen, Nutzen und Einstellungen

Matthias Weller

Donnerstag, 11.06.26, 19.00 Uhr, Online

Euro 9, Kooperation vhs Südost



© Bayerische Staatsoper

T195

Erben und Vererben

Jakob Gerstmeier RA

Es ist gar nicht so schwer, den eigenen Nachlass zu Lebzeiten zu regeln, Sicherheit für die Angehörigen zu erreichen und Streit um das Erbe von vornherein auszuschließen. Der Vortrag von Rechtsanwalt Jakob Gerstmeier informiert über die Grundzüge des Erbrechts sowie über alle wichtigen Fragen rund um Testament, gesetzliche Erbfolge, Nachlass und Pflichtteil.

Donnerstag, 21.05.26, 19.00 Uhr

Euro 8

T196

Wenn Kinder nach dem Tod fragen ...

Martina Mauder

Wenn Kinder nach dem Tod fragen, stehen Erwachsene oft sprachlos und unsicher da. Ist mein Kind zu klein für das Thema? Wie gehe ich selbst mit diesem Thema um?

Nach einem Impulsvortrag möchte der Nachmittag dazu ermutigen, über das Thema „Abschied und Tod mit Kindern“ ins Gespräch und in Austausch zu kommen und Unsicherheiten zu verringern. Der Nachmittag ist gedacht für Eltern oder Großeltern, die nicht in einer akuten Trauersituation stehen. Die Referentin ist Pastoralreferentin, bestattet seit 25 Jahren und ist qualifizierte Trauerbegleiterin (BVT).

**Montag, 23.02.26, 17.00 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus**

*Euro 8 mit Anmeldung; Material kann fakultativ von der Referentin erworben werden.
Kooperation Stadtbücherei*

Theaterfahrten

Eine „Theaterfahrt“ beinhaltet jeweils die Eintrittskarte (verschiedene Kategorien), die Busfahrt ab Kolbermoor oder Bad Aibling sowie die Begleitung durch Herrn Lechermann. Kein Abo, jede Fahrt wird eigenständig durchgeführt.

Wichtiger Hinweis:

Die Anmeldung für eine Theaterfahrt ist verbindlich. Die Gebühren können nur per Bankeinzug beglichen werden. Eine Rückzahlung für eine gebuchte Theaterfahrt kann nicht erfolgen. Bei Verhinderung kann der Teilnehmer für Ersatz sorgen.

Informationen, Anmeldung und individuelle Auskünfte bei Herrn Lechermann unter Telefon 08031 92111 oder musikfan48@freenet.de

Geplante Theater- und Konzertfahrten 2026

→ **19.02.26 – Nationaltheater München
Faust**

Charles Gounod

→ **15.03.26 – Nationaltheater München
Fidelio**

Ludwig van Beethoven,
Besetzung u. a. René Pape

→ **19.04.26 – Tiroler Landestheater Innsbruck
Idomeneo**

Wolfgang Amadeus Mozart

→ **02.05.26 – Nationaltheater München
Illusionen – wie Schwanensee**

Pjotr. I. Tschaikowsky
Ballett, Choreographie John Neumeier

→ **22.05.26 – Nationaltheater München
Norma**

Vincenzo Bellini
Besetzung u. a. Sonjy Yoncheva, Erwin Schott

→ **05.07.26 – Nationaltheater München
Macbeth**

Giuseppe Verdi
Besetzung u. a. Asmik Grigorian, Gerald Finley,
Roberto Tagliavini

RECHTSANWALTSKANZLEI GERSTMEIER

Jakob Gerstmeier

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Strafrecht
Fachanwalt für Erbrecht

Heidi Gerstmeier

Rechtsanwältin

Rosenheimer Straße 28
83059 Kolbermoor
Telefon 0 80 31/2 98 51
www.ra-gerstmeier.de





Beruf und Digitale Kompetenzen

→ Hinweis:

Alle Präsenz-Kurse finden im Rathaus, EDV-Raum Nr. 123, statt.

T210 Der Windows-10-Support läuft im Oktober endgültig aus! Was tun?

Dieter Fuchs

Um Neukauf zu vermeiden, werden wir die Möglichkeiten einer PC-Aufrüstung ausloten, aber auch den kostenlosen Wechsel zum Betriebssystem Linux behandeln. Bringen Sie Ihr Notebook oder dessen Daten mit! Infos unter vhs-kolbermoor.de
Dienstag, 30.06.26, 18.00 – 21.00 Uhr
Euro 30

T211 Windows 11 – Ordnung ist das halbe Leben

Sabine Mutschke

Daten, Fotos wiederfinden, Überblick gewinnen!
· Desktopansicht individuell strukturieren
· Dateien anlegen, speichern und löschen
· Ordner, Dateien und Fotos systematisch ablegen und suchen
· Apps und Programme installieren und deinstallieren
Donnerstag, 05.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

T220 Digital fit – Einsteigerkurs Tablet und Smartphone für Senioren

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

· Erste Schritte
· Kommunikation: Kontakte speichern und finden, SMS und Messenger-Dienste
· Navigation im Internet, Goldene Regeln der Sicherheit
· Termine, Fotos, hilfreiche Apps
· Wartung und Selbsthilfe
Mehr Infos vhs-kolbermoor.de
5x mittwochs, ab 25.02.26, 16.30 – 17.30 Uhr
Euro 50

T222 Smartphone-Grundkurs (Android)

Dieter Fuchs

Schritt für Schritt lernen Sie an Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und für Ihren Alltag fit machen.

- Telefon, Adressbuch, Termine, Kurznachrichten, Fotos und Videos
 - Apps auswählen, installieren, löschen, anpassen, bezahlen
 - WhatsApp & Co
- Bitte Google-Mail-Adresse sowie das dazugehörige Passwort mitbringen!

3x dienstags, ab 14.04.26, 09.30 – 11.30 Uhr
Euro 60

T223 iPad und iPhone Einführung

Sabine Mutschke

Mit dem iPad kann man bequem im Internet surfen, fotografieren, Fotos und Videos anschauen, Musik hören, Bücher und Zeitschriften lesen, Kontakte verwalten, Termine organisieren, E-Mails schreiben und vieles mehr. Mittlerweile gibt es hunderttausende für das iPad optimierte Anwendungen (Apps) für (fast) alle Bedürfnisse.

Kursinhalt: Grundbegriffe, Handhabung und Einstellungen; E-Mail; Internetsurfen mit Safari; Standardanwendungen (u. a. Notizen, Kalender, Erinnerungen); App- und iTunes-Store; Tipps und Tricks.

Donnerstag, 12.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

T224 iPad und iPhone Aufbaukurs

Sabine Mutschke

Weitere Anwendungen und Einrichtungsmöglichkeiten für Ihr iPhone oder iPad entdecken, Kenntnisse vertiefen sowie Einstellungen im System kennenlernen.

- Inhalte:
- Systemeinstellungen
 - Gestalten der Arbeitsoberfläche
 - Bezahlen in Geschäften, Apps oder im Internet mit Apple Pay oder Apple iTunes Gift-Card
 - Installieren und Verwalten von Apps und iTunes
 - Vorstellen sinnvoller und kostenloser Apps
 - iPhone und iPad synchronisieren in iCloud

2x donnerstags, ab 19.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 40

T225 Speicher voll! iCloud – mehr Speicherplatz auf meinem iPhone

Sabine Mutschke

Speicher voll am Apple-Gerät? Mögliche Ursachen liegen bei Einstellungen zum Abspeichern von Fotos, Mails oder iCloudDrive – hier werden Lösungen gezeigt! Außerdem: Backup in der Cloud wie geht das – u. v. m.?

Donnerstag, 07.05.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Euro 20

T230 Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone 65+

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Wichtige Kamera-Funktionen, Umgang mit Brennweite, Lichtstärke, Bildrauschen, Formatwahl, Filtern sowie die Nachbearbeitung und das Versenden. Bei einem kleinen Spaziergang wird das neue Wissen in der Praxis ausprobiert.

Freitag, 24.04.26, 16.30 – 18.45 Uhr,
Euro 23

T231 Bessere Handy Fotos – für Grundlagenkänner

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Was macht ein Foto interessant? Wie belichte ich richtig? Welche Funktionen hat meine Handy-Kamera eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit technischen und gestalterischen Mitteln Qualität und Bildwirkung von Handy-Fotos verbessern kann, von Porträts über Urlaubsfotos bis zu Architekturfotografie. Bei einem kleinen Spaziergang wenden wir das neue Wissen praktisch an.

Freitag, 19.06.26, 16.30 – 18.45 Uhr,
Euro 23

T232 Kleinanzeigen App – Inserate erstellen

Sabine Mutschke

Verkaufen Sie Gebrauchtes bei Kleinanzeigen!

Inhalte:

- Konto als privater Anbieter einrichten
- Erstellen von Inseraten: Titel, Beschreibungstext, Preis mit Preistyp, Bilder-Upload, Ortsangabe, Rechtliches

Donnerstag, 05.03.26, 13.30 – 15.00 Uhr,
Euro 15

T240 @ SEO-Grundlagen: Gefunden werden im Netz

Samstag, 21.03.26, 13.00 – 16.00 Uhr, Online
Euro 29 Kooperation vhs Oberland

**T241
@ Website fit für Google**
Freitag, 08.05.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 15 Kooperation vhs Oberland

**T242
@ Browser sicher nutzen, alternative Suchmaschinen**
Donnerstag, 02.07.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
gebührenfrei Kooperation vhs Südost

**T243
@ Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.**
Dienstag, 03.03.26, 20.00 – 21.30 Uhr, Online
Euro 19 Kooperation vhs Südost

Sprachen lernen mit System

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Eine Übersicht über Niveaustufen des GER finden Sie auf Seite 133.

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

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg

In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Kursleitungen lernen Sie effektiv und individuell. Mit entsprechenden Kenntnissen können Sie in jeden Kurs einsteigen; nach Absprache sind auch Schnupperstunden möglich. Das Lehrbuch besorgen Sie sich selbst nach Angaben der Lehrkraft. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

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

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Kurstexten. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kurstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen. Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht.

→ Mehr Infos zu den Kursen unter vhs-kolbermoor.de



Deutsch

Deutsch für alle

Die Deutsch-Kurse an der vhs Kolbermoor sind offen für alle Interessierten. Sie lernen die deutsche Sprache, so wie Sie es im Alltag brauchen: praktische Situationen, wichtiger Wortschatz, gute Aussprache, solide Grammatik. Auf das Sprechen und eine flüssige mündliche Kommunikation wird besonderer Wert gelegt. Prüfungen können nicht abgelegt werden.

Pro Kursabschnitt ist ein Eigenbeitrag von Euro 30 fällig. Die Gebühr kann durch die umfassende Förderung der Stadt Kolbermoor, der Sparkassenstiftung Zukunft für den Landkreis Rosenheim, private und institutionelle Spenden sowie dem ehrenamtlichen Einsatz von Unterstützungs-Lehrkräften so günstig gehalten werden. Jeder braucht für den Kurs ein eigenes Lehrbuch, das selbst zu kaufen ist. Anmeldung ist persönlich erforderlich im Büro der vhs. Bei freien Plätzen ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich.

Kursabschnitt I: 07.01. – 27.03.26

Kursabschnitt II: 13.04. – 17.07.26



T310

Deutsch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A2)

Lehrbuch: Schritte plus Neu A 2.1

Der Kurs findet jeweils Montag, Dienstag und Mittwoch von 10.45 Uhr bis 12.15 Uhr und Donnerstag von 09.00 bis 12.15 Uhr statt.

T311

Deutsch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A 2.1.)

Lehrbuch: Schritte plus neu A 2.1., Lek. 3.

Dieser Kurs findet jeweils Dienstag, Mittwoch und Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr statt.

T312

Deutsch mit Vorkenntnissen (B1.1.)

Lehrbuch: Schritte plus neu B1

Dieser Kurs findet jeweils Montag von 15.45 – 17.45 Uhr, Dienstag von 15.30 – 17.30 Uhr und Donnerstag von 16.30 – 18.00 Uhr statt.

T313

Deutsch mit guten Vorkenntnissen (B1.2.)

Lehrbuch: Schritte plus neu B1.2

Dieser Kurs findet jeweils Montag und Mittwoch von 09.00 bis 12.15 Uhr und Donnerstag von 09.00 bis 10.30 Uhr statt.

Englisch

T320

Englisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Andrea Euler

Hier finden Sie eine entspannte Lernatmosphäre, viele abwechslungsreiche Übungen und Wiederholungen, langsames und gründliches Lerntempo. Die Themen-Schwerpunkte liegen auf praxisnahen, alltäglichen Situationen auf Reisen oder beim Besuch. Sprachenlernen hält geistig fit und beweglich! Mit leichten Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs willkommen!

Lehrbuch: network now A1, ca. unit 6.

13x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

T322

Englisch mit Vorkenntnissen (A2)

Andrea Euler

Wir wiederholen und ergänzen Wortschatz und Grammatik. Zu Themen, die im Buch behandelt werden, arbeiten wir mit zusätzlichen Texten. Viel Wert wird auf freies Sprechen gelegt. Reden Sie mit!

Lehrbuch: network now A2.1, unit 7.

13x mittwochs, ab 25.02.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

→ Englisch-Stammtisch

bei Tina Knight

29.01., 12.02., 26.02., 05.03., 19.03., 26.03., 16.04., 30.04., 07.05. und 21.05.26

in der Stadtbücherei, kostenlos, immer von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

T324

Englisch mit Zeit und Muße (B2)

Christina Lux

Wir arbeiten mit vielen Wiederholungen und sanfter Progression; Sprechen steht im Vordergrund. Lebensnahe Inhalte verknüpfen eigene Vorkenntnisse und neuen Stoff mit kulturellen Interessen.

Lehrbuch: Go for it! B2, Lek. 3, Hueber Verlag

13x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen



Französisch

T330

Französisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grüneward

Mit leichten Vorkenntnissen können Sie in diesen Kurs einsteigen. Systematisch und mit vielen Wiederholungen erwerben Sie eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche. Interessante Informationen über Land, Leute und Kultur ergänzen den Unterricht.

Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 6B.

10x dienstags, ab 24.02.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 95 ab 7, 130 Euro bei 5 – 6 Personen

T331

Französisch mit Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grüneward

Für diesen Kurs bringen Sie Vorkenntnisse mit. Auch hier erwerben Sie systematisch und mit vielen Wiederholungen eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche.

Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 9 A/B.

10x mittwochs, ab 25.02.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 95 ab 7, 130 Euro bei 5 – 6 Personen

T332

Französisch mit Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grüneward

Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse und möchten während Ihres Urlaubs in Frankreich die Alltagssituationen besser meistern. Die nächsten Themenfelder werden Einkauf, Freizeit und Reisen sein. Strukturiert und in angepasstem Tempo werden Sie an die Sprache herangeführt. Landeskunde, Kultur und Informationen über Aktuelles fließen immer in den Unterricht mit ein!

Buch: Voyages neu A1, ca. ab Leç. 10 A.

10x mittwochs, ab 25.02.26, 08.20 – 09.50 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 95 ab 7, 130 Euro bei 5 – 6 Personen

→ Hinweis

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de

BiOMarkt SCHINDECKER
in Großkarolinenfeld
Vielfalt leben!

Michael Maier
Steinmetz- & Steinbildhauermeister

- Grabmale & Inschriften
- Renovierungen
- Bronze-Grabschmuck
- Küchenarbeitsplatten
- Waschtische
- Granitröge & -brunnen

Formals Bad Feilnbach-Au, Schmiedgasse
Termine nach telefonischer Vereinbarung
unter 08031 99775 oder 0172 8631615
steinmetzmeister-maier.de
info@steinmetzmeister-maier.de



Italienisch

Benvenuti in Italia! Hier lernen Sie die italienische Sprache gründlich, systematisch und mit einem guten grammatikalischen Fundament.

T340 ^{NEU} Italienisch von Anfang an (A1)

Katrin Brandlmeier

Beginnen Sie jetzt mit dem Kurs – Sie werden staunen, was Sie im nächsten Urlaub schon alles können!

Lehrbuch: Dieci A1, Lez. 1, Hueber Verlag
14x donnerstags, ab 05.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 2
 Euro 133 ab 7, Euro 182 bei 5 – 6 Personen

T341 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Luigia Petrillo

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag, Lez. 3.
14x dienstags, ab 24.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
 Euro 133 ab 7, Euro 182 bei 5 – 6 Personen

T342 Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Christina Lux

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, Lez. 6.
13x mittwochs, ab 25.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
 Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

T343 Italienisch mit Grundkenntnissen (A1)

Sonia Trentani-Rupp

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 8.
10x donnerstags, ab 26.02.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
 Euro 95 ab 7 Personen

T344 Italienisch mit Grundkenntnissen (A1)

Sabine Stuffer

In meinem Kurs tasten Sie sich behutsam und mit gut überschaubaren, verständlichen Lektionen an die italienische Sprache heran.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 8.
12x donnerstags, ab 26.02.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
 Euro 156 ab 5 – 6 Personen

T345 ^{NEU} Intermezzo: Italienisch Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren (A1)

Luigia Petrillo

„Intermezzo“ richtet sich an alle, die einen A1-Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten, bevor sie mit einem Kurs auf A2-Niveau beginnen. Aber auch für Wiedereinsteiger, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, ist der Kurs bestens geeignet. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf der mündlichen Kommunikation. Aber auch das Hör- und Leseverstehen sowie die schriftliche Produktion werden geübt.

Lehrbuch: Intermezzo, A1, Hueber Verlag, Lez. 1
12x dienstags, ab 03.03.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
 Euro 114 ab 7, Euro 156 bei 5 – 6 Personen

T346 Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Sabine Stuffer

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lez. 2.
12x donnerstags, ab 26.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
 Euro 156 ab 5 – 6 Personen

T347 Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Christina Lux

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch wird in diesem Kurs besonders die Grammatik wiederholt und vertieft. Begleitet wird der Unterricht von einer einfachen Lektüre.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lez. 3.
13x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
 Euro 124 ab 7, Euro 169 bei 5 – 6 Personen

T348 ^{NEU} „Serata italiana“ – Italienisch mit Vorkenntnissen (B1)

Luigia Petrillo

Un piccolo pezzo d'Italia a ogni lezione: Imparare l'italiano in modo semplice, naturale e legato alla vita quotidiana.

Ein praxisorientierter B1-Kurs mit kurzen Dialogen, Hörverstehen und Schreibübungen, damit Sie Italienisch im Alltag und im Urlaub sicher benutzen können. In jeder Stunde gibt es einen 10 – 15-minütigen Kulturmoment: città italiane, cucina, tradizioni, kleine Geschichten – ein Hauch Italien, der den Kurs lebendig und motivierend macht.

Ziel: Ein Italienisch, das man wirklich verwendet: einfach, praktisch und sofort nutzbar.

12x dienstags, ab 03.03.26, 16.15 – 17.45 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
 Euro 114 ab 7, Euro 156 bei 5 – 6 Personen

T349 Italienisch mit sehr guten Vorkenntnissen (B2)

Sonia Trentani-Rupp

In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz ausgebaut, zusätzlich zum Lehrbuch auch durch Zeitungsartikel oder Geschichten, die zu den jeweiligen Bucheinheiten passen. Anhand von diesen Texten unterhalten wir uns über das alltägliche Leben. Somit entsteht ein angenehmer Austausch, der uns die italienische Kultur näherbringt und den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, sich besser kennen zu lernen. Einsteigende sind herzlich willkommen – Schnupperstunde nach Absprache möglich!

Lehrbuch: Dieci B2, Lez. 5.
11x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
 Euro 105 ab 7 Personen

T350 Konversation Italienisch (B2)

Sonia Trentani-Rupp

Konversationskurs mit viel Spaß! Wir werden Rollenspiele machen, eventuell fehlende grammatikalische Kenntnisse erwerben, schöne Themen besprechen und die italienische Kultur weiter kennenlernen.

10x donnerstags, ab 26.02.26, 19.15 – 20.45 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
 Euro 95 ab 7 Personen

Koreanisch

T358 ^{NEU} Koreanisch von Anfang an (A1)

Eun Kyung Park-Janssen

Der Einstiegskurs Koreanisch vermittelt Anfängern in kurzweiligen Lektionen neben grundlegenden Sprachstrukturen auch viel Interessantes über Land, Leute und Kultur.

Lehrbuch: Einstiegskurs Koreanisch: für Kurztzuschlossene, Hueber Verlag
9x donnerstags, ab 05.03.26, 18.15 – 19.45 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
 Euro 117 bei 5 – 6 Personen

Russisch

T360

Russisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Tatjana Rotar

Russisch ist eine Fremdsprache mit hohem Anspruch, aber sie zu lernen macht Spaß! In den ersten Unterrichtsstunden stehen die fremde Lautung und das kyrillische Alphabet im Mittelpunkt. Aber Sie üben auch schon erste kommunikative Aufgabenstellungen: sich begrüßen, sich vorstellen, Informationen erfragen. Der Wortschatz wird kontinuierlich erweitert, wichtige grammatische Strukturen und Regeln werden eingeführt und eingeübt.

Der Kurs erfordert leichte Vorkenntnisse. Doch auch, wenn Sie bereits ein wenig Erfahrung mit der russischen Sprache haben, ist der Kurs für Sie ebenfalls geeignet. Das Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen sind die hauptsächlichen Inhalte des Unterrichts.

Lehrbuch: Otlichno A1, Lek. 2, Hueber Verlag
11x dienstags, ab 24.02.26, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 143 bei 5 – 6 Personen

T361

Russisch mit Grundkenntnissen (A2)

Tatjana Rotar

Nachdem die ersten Hürden überwunden und die Grundkenntnisse schon erworben sind, werden wir Sprechfertigkeiten, grammatische Strukturen, Lese- und Hörverstehen und Wortschatz erweitern. Sie üben schriftlichen und mündlichen Sprachgebrauch, sodass Sie Alltagssituationen sprachlich bewältigen und Texte von einfachem bis mittlerem Schwierigkeitsgrad lesen können.

Lehrbuch: Otlichno A2, Lek. 2, Hueber Verlag
13x montags, ab 23.02.26, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 124 ab 7 Personen

Spanisch

T370

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Prykxy Becker Chenet

Spanisch gewinnt in seiner Funktion als Weltsprache ständig an Bedeutung. Dieser Kurs legt neben alltagstauglicher Sprachkenntnis ein gutes grammatikalisches Fundament, auf das Sie immer weiter aufbauen können. Mit Vorkenntnissen, die etwa dem ersten Band eines Lehrwerks entsprechen, können Sie gern in den Kurs einsteigen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, unidad 2.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 195 bei 5 – 6, Euro 143 ab 7 Personen

T372

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Prykxy Becker Chenet

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, unidad 5.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 143 ab 7, Euro 195 bei 5 – 6 Personen

T373

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Prykxy Becker Chenet

Wenn Sie Spanisch lernen, es Ihnen aber schwerfällt, spontan zu sprechen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, unidad 5.

15x dienstags, ab 24.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

T374

¡BIENVENIDO A CHARLAMOS! Curso de conversación en español (B2.1)

Prykxy Becker Chenet

“ACTUALIDAD Y CULTURA“

Para mantener y mejorar tu nivel de español.

Si piensas que esto es lo que andabas buscando, sentirte cómodo y en un ambiente acogedor, entonces ven, participa y pásalo muy bien!!!!!!

15x dienstags, ab 24.02.26, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 143 ab 7 Personen

T375

Offene Film- und Gesprächsrunde spanisch

Prykxy Becker Chenet

Ein amüsanter Überraschungsfilm bildet den Einstieg. Im anschließenden Film-Gespräch mit Prykxy Becker-Chenet werden die verschiedenen Aspekte diskutiert und vertieft.

Freitag, 17.04.26, 19.00 Uhr, Rathaus

Euro 10 mit Anmeldung



Ungarisch

T381

Ungarisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Zita Szurok

Lehrbuch: Szituációk, Lektion 7.

10x montags, ab 02.03.26, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123

Euro 130 bei 5 – 6 Personen

W. & S. Brüchmann GbR
Omnibusunternehmen
 Bahnhofstraße 7 · 83135 Schechen
 Tel. 0 80 39 / 56 76 · Fax 0 80 39 / 56 77
 E-Mail: Bruechmann.Reisen@t-online.de

EDEKA van Dungen
HERTO PARK Kolbermoor
 Carl-Jordan-Straße 18
HOFSTATT München
 Sendlinger Straße 10
GÄRTNERPLATZ München
 Reichenbachstr. 19
 Wir ♥ Lebensmittel.

Gesundheit und Fitness

→ Beachten Sie, dass die Teilnahme an den Kursen auf eigene Gefahr erfolgt. Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

Die Gebühr für einen Kurs richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen am 1. Kurstag.

→ **Für alle Kurse gilt:**

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!



Stundenplan Gesundheit – Frühjahr und Sommer 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<i>Sieglinde Schirmer</i> T423 Rückenfitness Damen 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Friederike Schnabel</i> T4141 Feldenkrais 09.15 – 10.15 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> T432 Body Feeling 08.30 – 09.30 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> T404 Tai Chi Chuan/Yang-Stil 08.15 – 09.15 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> T454 Fit und gesund 50+ 08.45 – 09.45 Uhr
<i>Barbara Eggert</i> T456 Ganzkörperfitness 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> T451 Body in Form 09.30 – 10.30 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> T422 Reha Gymnastik 09.00 – 10.15 Uhr	<i>Annette Schomburg</i> T4031 Tai Chi/Qi Gong 09.25 – 10.25 Uhr	<i>Roswitha Pis</i> T458 Fit und gesund 70+ 10.00 – 11.00 Uhr
<i>Sieglinde Schirmer</i> T453 Fitness 50+ für Sie 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Sieglinde Schirmer</i> T452 Fitnessstraining 50+ 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Claudia Helbig</i> T412 Feldenkrais 10.30 – 11.45 Uhr		
<i>Barbara Eggert</i> T435 Fitness Gymnastik 10.45 – 11.45 Uhr	<i>Rosemarie Held</i> T4081 Yoga kennt kein Alter 10.30 – 11.45 Uhr			
<i>Christine Fußstetter</i> T457 Ganzkörperfitness 60+ 16.30 – 17.30 Uhr	<i>Marianne Roider</i> T4071 Yoga für Senioren 16.30 – 17.45 Uhr			
<i>Friederike Schnabel</i> T4131 Feldenkrais 16.00 – 17.00 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> T433 Body Feeling 18.15 – 19.15 Uhr	<i>Sandra Suchomel</i> T402 Qi Gong, Tai Chi 16.45 – 17.45 Uhr	<i>Yumi Yamamoto</i> T441 Zumba Fitness 17.30 – 18.30 Uhr	<i>Norbert Punzet</i> T442 Samurai-Schwertschule 18.00 – 20.00 Uhr
<i>Astrid Werhand</i> T424 Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.30 Uhr	<i>Birgit Panovsky</i> T430 Stretching meets Bodyforming 19.30 – 20.30 Uhr	<i>Patricia Schroeder</i> T4071 Yoga und Rücken 17.45 – 19.00 Uhr	<i>Alfred Sporer</i> T4441 Bachata 18.45 – 20.15 Uhr	
<i>Ulrike Hösch</i> T4191 Pilates 17.45 – 18.45 Uhr		<i>Sandra Suchomel</i> T434 BodyFitness 18.00 – 19.00 Uhr	<i>Anke Islinger</i> T409 Yoga für Geübte 19.45 – 21.00 Uhr	
<i>Birgit Panovsky</i> T431 Body Feeling 19.00 – 20.00 Uhr		<i>Alexandra Stadler</i> T440 Bodyweight Training 19.15 – 20.15 Uhr		
<i>Margit und Franz Feldmeier</i> T443 Tango Argentino 19.00 – 20.30 Uhr		<i>Marlies Schönberger</i> T401 Gelassen im Alltag 19.15 – 20.15 Uhr		

Gesundheit und Prävention

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind Voraussetzungen, um Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Ziel der vhs ist daher die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen. Einen Schwerpunkt bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse, in denen Sie gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. In der Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen erhalten Sie die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken.



Wir sind Partner von EGYM WELLPASS!

Zu den mit **WP** gekennzeichneten Kursen können Sie mit Ihrer Wellpass-App einchecken – auch an einzelnen Kurstagen.

Entspannung und sanfte Bewegung

T401 **NEU**

Gelassen durch den Alltag: Entspannung lernen und anwenden

Marlies Schönberger

Der Kurs ist hilfreich für alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern, unter Stresssymptomen leiden oder präventiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Ich möchte Ihnen Entspannungstechniken und ihre Anwendung im Alltag nahebringen. Am Anfang steht immer eine Einheit aus Yoga, bewegter Meditation, aus der Rhythmik oder Atemtechniken.

**5x mittwochs, ab 25.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum**
Euro 36 bei 5 – 8 Personen

T402 **WP**

Qi Gong, Tai Chi und leichte Gymnastik

Sandra Suchomel

Die Übungen des Qi Gong können sowohl die körperliche Beweglichkeit fördern als auch die inneren Organe entlasten und stärken. Sandra Suchomel kombiniert Elemente der traditionellen chinesischen Medizin mit abgestimmten leichten Gymnastik-Übungen. So entsteht ein abwechslungsreiches Rund-Um-Programm, das den ganzen Körper mobilisiert und gleichzeitig entspannt.

Dieses Angebot ist besonders auch für alle geeignet, die aufgrund ihres Lebensalters oder nach Phasen des Bewegungsmangels, von Bewegungseinschränkungen oder Krankheiten wieder einen sanften Einstieg suchen und die Freude an der Bewegung wiederfinden wollen.

**11x mittwochs, ab 25.02.26, 16.45 – 17.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**
Euro 80 bei 5 – 8, Euro 59 ab 9 Personen

Tai Chi/Qi Gong – Grundkurs mit Vorkenntnissen

Annette Schomburg

Tai Chi Chuan vereinigt drei Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilkunst und Kampfkunst, wobei der Schwerpunkt auf den beiden erstgenannten liegt. Tai Chi Chuan hilft, tiefsitzende Verspannungen zu lösen; Organfunktionen werden angeregt, Blutzirkulation und Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert. Ergänzt durch Taoistische Übungen lernen Sie die Anfänge des Bewegungsablaufs kennen.

Voraussetzung: 1. Teil Tai Chi Yangstil

T4031 – 9x donnerstags, ab 26.02.26,
Euro 65 bei 5 – 8 Personen

T4032 – 7x donnerstags, ab 11.06.26,
Euro 50 bei 5 – 8 Personen

**Je 09.25 – 10.25 Uhr, Rosenheimer Str. 8,
Gesundheitsraum**

T404

Tai Chi Chuan/Yang-Stil: Geübte

Annette Schomburg

Sie kennen bereits die gesamte Tai Chi-Form.

**16x donnerstags, ab 26.02.26, 08.15 – 09.15 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum**
Euro 115 bei 5 – 8 Personen

Yoga und Rücken

Patricia Schroeder

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet oder auch für Menschen, die Yoga einfach einmal kennen lernen wollen. Patricia Schroeder kombiniert klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus der Rückenschulung und Atemübungen in einer bewussten und achtsamen Übungspraxis.

T4061 – 5x mittwochs, ab 25.02.26,
Euro 45 bei 5 – 8 Personen

T4062 – 11x mittwochs, ab 06.05.26,
Euro 99 bei 5 – 8 Personen

**Je 17.45 – 19.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8,
Gesundheitsraum**

T407 **NEU** Yoga für Senioren

Marianne Roider

Yoga kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden. Die in diesem Kurs praktizierten sanften und anregenden Körperübungen fördern durch die Eigenaktivität die psychische und physische Gesundheit. Sie unterstützen Gelassenheit und innere Ruhe bei gleichzeitiger zunehmender Beweglichkeit und damit verbundener Lebensfreude.

„Höchste Gesundheit wird sein, wenn wir Vertrauen in die geistigen Kräfte entwickeln – ganz gleich, in welchem Zustand sich der Körper befindet“ (Heinz Grill)

Begleitbuch: „Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität“ von Heinz Grill, stw-Verlag.

**5x dienstags, ab 14.04.26, 16.30 – 17.45 Uhr
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125**
Euro 45 ab 6 Personen

Yoga 65+

Rosemarie Held

Mit Yoga sich selbst besser kennen lernen und mehr Bewegungsfreude, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer gewinnen: Nicht höher, schneller, weiter, sondern eine genaue, achtsame Übungspraxis mit freier Atmung bringt die guten Ergebnisse.

Als Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung schaue ich sehr genau auf die Teilnehmer und kann bei Bedarf gut auf Einschränkungen eingehen. Yoga in der Tradition des Yoga Forums München e. V.

T4081 – 9x dienstags, ab 24.02.26,
Euro 81 bei 5 – 8 Personen

T4082 – 8x dienstags, ab 09.06.26,
Euro 72 bei 5 – 8 Personen

**Je 10.30 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8,
Gesundheitsraum**



**T409
Yoga für Geübte**

Anke Islinger

Wir versuchen, durch das Üben von Yoga den Geist zur Ruhe zu bringen und in einen Zustand von innerer Stille und Gelassenheit zu kommen. Sowohl grundlegende Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), wie auch Tiefenentspannung und Meditation sind Bestandteile der Yogastunden und werden entsprechend den Teilnehmenden angepasst. Es entsteht eine Übungspraxis, welche sowohl Muskulatur und Ausdauer aufbaut, aber auch Beweglichkeit und innere Balance fördert.

14x donnerstags, ab 05.03.26, 19.45 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 126 bei 5 – 8 Personen

**T412
Feldenkrais: Leichtigkeit und Präzision – entdecken Sie Ihr verborgenes Bewegungspotential**

Claudia Helbig

Jeder kann von der Feldenkrais-Methode profitieren: ob Senioren für mehr Beweglichkeit, Sportler für effektivere Bewegungen, Musiker für Präzision und Entspannung oder einfach alle Menschen mit ungünstigen Bewegungsmustern. In der Feldenkrais-Arbeit steht die Körper- und Bewegungswahrnehmung im Vordergrund. Die Sequenzen leiten zu sanften, manchmal scheinbar banalen Bewegungen an, die eine erstaunliche Wirkung entfalten!

12x mittwochs, ab 25.02.26, 10.30 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

Die Feldenkrais-Methode – Ein flexibler Rücken ist eine stabile Grundlage

Friederike Schnabel

Sie ist ein sanfter Weg, über Körperwahrnehmung bewusst bestehende Bewegungsmuster zu erfahren und neugierig auf die Suche nach neuen, effektiveren Bewegungsmöglichkeiten zu gehen.

Verschiedene Körperbewegungen im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen werden achtsam wahrgenommen und mithilfe der Qualität der Leichtigkeit erforscht. In der ruhigen Aufmerksamkeit werden körperliche und seelische Spannungen erfahren und reguliert.

Durch die Feldenkrais-Methode verbessert sich die Alltagsbewegung, lang andauernde Verspannungen verschwinden, die aufrechte Haltung wird leichter, eine verbesserte Bewegungsfähigkeit lässt sich gut in den Alltag übertragen. Sie ist für jedes Alter geeignet.

T4131 – 7x montags, ab 02.03.26, 16.00 – 17.00 Uhr, Euro 50

T4132 – 5x montags, ab 29.06.26, 16.00 – 17.00 Uhr, Euro 36

T4141 – 7x dienstags, ab 03.03.26, 09.15 – 10.15 Uhr, Euro 50

T4142 – 5x dienstags, ab 30.06.26, 09.15 – 10.15 Uhr, Euro 36

Je Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum; Gebühr gilt bei 7 – 12 Personen

Ganzheitlich fit mit Pilates WP

Ulrike Hösch

Pilates ist ein Fitnessstraining für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird. Es entspannt, dehnt und kräftigt die Muskulatur. Das Pilatesstraining fördert auch die Verbesserung der eigenen Körperhaltung, Koordination und Konzentration.

T4191 – 10x montags, ab 02.03.26, Euro 72 bei 5 – 8, Euro 53 ab 9 Personen

T4192 – 6x montags, ab 08.06.26, Euro 43 bei 5 – 8, Euro 32 ab 9 Personen

Je 17.45 – 18.45 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

Die gesunde Wirbelsäule

→ Für alle Kurse gilt:

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!

**T422
Rehabilitative Gymnastik für Rücken und Bewegungsapparat**

Claudia Helbig

Ob Rücken-, und/oder Gelenksbeschwerden, Fehlhaltungen, Osteoporose, Skoliose, Fibromyalgie oder rheumatische Erkrankungen: Sanfte gymnastische Übungen können helfen, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Wir werden Muskeln kräftigen und dehnen, die Verbesserung von Koordination und Flexibilität sowie Körperwahrnehmung angehen und Bewegungsmuster erkunden, die sich auf die betroffenen Körperbereiche und Gelenke wohltuend auswirken.

Die Übungen orientieren sich an Ihren körperlichen Möglichkeiten. Unter fachkundiger Anleitung „trainieren“ Sie für ein besseres Wohlbefinden entspannt und ohne Leistungsdruck!

12x mittwochs, ab 25.02.26, 09.00 – 10.15 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

**T423
Rückenfitness für die Frau**

Sieglinde Schirmer

Kräftigen und dehnen Sie Ihre tiefliegende, haltungsauffrichtende Muskulatur (ohne und mit Kleingeräten), erhalten Sie die Elastizität Ihrer Faszien durch regelmäßiges Training. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden Sie dynamischer und beweglicher. Verschiedenste Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau und senken somit den Muskeltonus. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den richtigen Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag.

16x montags, ab 23.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen



T424 **WP**

RückenFit – kräftig und entspannt

Astrid Werhand-Kammermeier

Rückenprobleme müssen nicht sein! Meist hilft schon ein gezieltes Muskeltraining, um Haltungsschwächen und damit einseitigen, ungesunden Belastungen entgegenzuwirken, Verspannungen zu lösen und um den Körper in Balance zu bringen. Mit abwechslungsreichen Übungen kräftigen, stabilisieren und dehnen wir die haltungsaufrichtende Muskulatur. Wir üben rückengerechte und schonende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf ein und gleichen dadurch mangelnde oder einseitige Bewegung aus.

12x montags, ab 09.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum Euro 86 bei 5 – 8, Euro 64 ab 9 Personen

T430

Stretching meets Bodyforming

Birgit Panovsky

Bewegen, Wohlfühlen und Entspannen: Das gezielte Muskeltraining führt zu mehr Kraft, Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Schwache Muskelgruppen (Bauch, Rücken etc.) werden gekräftigt, die zu Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt. Kombiniert mit bewusster Atmung, Balanceübungen und Stretching entsteht ein entspannender Wohlfühleffekt.

16x dienstags, ab 24.02.26, 19.30 – 20.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125 Euro 85 ab 9 Personen

Body-Feeling

„Raus aus der Komfortzone“

Birgit Panovsky

In einem abwechslungsreichen Gesamtkonzept mit Aufwärmphase Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung, bringen Sie den Spannungszustand Ihrer Muskulatur in Balance, entlasten Wirbelsäule und Gelenke. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Ziel ist, den Körper zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern. Auch enthalten die Stunden Elemente von Yoga/Faszienyoga/Pilates etc.

T431 – 16x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

T432 – 16x mittwochs, ab 25.02.26, 08.30 – 09.30 Uhr

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125, Euro 85 ab 9 Personen

T433

Body Feeling – für Junge und Junggebliebene

Birgit Panovsky

Den Alltagsstress vergessen! Training der gesamten Muskulatur (Bauch-Beine-Po, aber auch Schultern, Arme, Rücken) auch mit verschiedenen Kleingeräten, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht etc.), Stretching- und Entspannungsteil usw.

Bei diesem abwechslungsreichen Gesundheitsprogramm ist für jeden etwas dabei (auch für Männer)! **16x dienstags, ab 24.02.26, 18.15 – 19.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125 Euro 85 ab 9 Personen**

T434 **WP**

Body-Fitness für Sie und Ihn

Sandra Suchomel

Ein gezieltes, rückengerechtes Training zur Kräftigung der Muskulatur für alle, die viel im Sitzen oder Stehen arbeiten. Nach dem Aufwärmen mit Koordinations- und Ausdauerübungen werden alle Muskeln bei fetziger Musik gekräftigt und gedehnt. Wirbelsäulengymnastik (keinesfalls langweilig) fließt mit ein; am Ende Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen.

16x mittwochs, ab 25.02.26, 18.00 – 19.00 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125 Euro 85 ab 9, Euro 115 bei 5 – 8 Personen

T435 **NEU WP**

Fitness-Gymnastik – Einsteigerkurs

Barbara Eggert

In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, bei dem insbesondere, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund stehen. Mit flotter Musik und auch mal mit Unterstützung von verschiedenen Klein- und Fitnessgeräten wollen wir zusammen fröhlich trainieren. Ich freue mich auf Sie!! Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs verlängert werden!

5x montags, ab 23.02.26, 10.45 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum Euro 36 bei 5 – 8, Euro 27 ab 9 Personen

T440 **WP**

Bodyweight-Training

Alexandra Stadler

Bodyweight-Training ist ein anspruchsvolles Training, welches nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Du baust nicht nur Muskeln auf und verbrennst Fett, Du entwickelst auch mehr Kraft und Energie, stärkst die Ausdauer sowie Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit.

15x mittwochs, ab 25.02.26, 19.15 – 20.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125 Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

T441 **WP**

Zumba® Fitness

Yumi Yamamoto

Optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für ihre Gesundheit tun können. Dieser Zumba®-Kurs baut auf einfachen Bewegungen und Kombinationen auf und ist daher für alle, egal welchen Fitness-Niveaus, geeignet.

15x donnerstags, ab 26.02.26, 17.30 – 18.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125 Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

Samurai-Schwertschule **NEU**

Norbert W. Punzet

Das „Shin-Ken-Ryu-Do“ vermittelt die traditionelle Ausbildung der japanischen Samurai mit und gegen das Schwert. Erfahren Sie in Theorie und Praxis die Bewegung, die Konzentration und Meditation dieser außerordentlichen Schwertkampfkunst. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit werden wöchentlich geschult. Anfangs mit dem Holzschild (Bokken) findet der Fortgeschrittene auch zum Stahl, um schließlich mit dem scharfen Schwert (Shinken) die Kunst der Schnitt-Tests zu erfahren.

T4421 – Schnupperabend Freitag, 27.02.26, 18.00 – 20.00 Uhr, Euro 14 ab 5 Personen, mit Anmeldung

T4422 – Samurai-Schwertschule 9x freitags, ab 06.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr, Euro 130 bei 5 – 8 Personen

Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

SCHREINEREI KRUG

krug-schreinerei@t-online.de
www.krug-schreinerei.de

Grubholzerstr.3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031/98124

Milano
Ristorante • Pizzeria & Gelati

Milano am Rathaus
Sonn- und Feiertage durchgehend warme Küche
Pizza- + Partyservice
Lieferservice: 10.30-14.30 Uhr und 17.30-23.00 Uhr
(Mindestbestellwert für kostenlose Lieferung Kolbermoor: 14,00 €)
Mittagskarte Di.-Fr. Täglich (außer Montag) durchgehend für Sie geöffnet.
Rathausplatz 2 · 83059 Kolbermoor · Telefon 08031 98632
info@milano.bayern · www.milano.bayern



Tanz

T443 Tango Argentino Grundlagen: Zwei Körper – verbunden in der Bewegung zur Musik

Margit und Franz Feldmeier

Zwei Menschen finden sich als Tanzpaar zusammen, um die Musik zu fühlen und zu interpretieren. Dabei geht es weniger um komplexe Figuren, sondern dem achtsamen Umgang mit dem Partner und die Improvisation zur Musik. Anhand verschiedener Techniken erarbeiten wir diverse Kombinationen wie Baldosa, Paso Basico und Molinete. Schrittfolgen, rhythmische Variationen, Pausen und Verdopplungen erlauben Improvisation und geben Freiheit.

**8x montags, ab 23.02.26, 19.00 – 20.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 87 pro Person**

Bachata

Alfred Sporrer

Bachata ist ein Musik- und Tanzstil aus der Dominikanischen Republik mit einer romantischen, oft melancholischen Stimmung und charakteristischen Rhythmen. Normalerweise wird sehr eng und hüftbetont getanzt; Bachata gilt als einer der erotischsten Tänze. Vielfältige Einflüsse und Trends entwickeln diesen Tanz ständig weiter.

Bachata – Party Moves NEU WP

In diesem Kurs stehen einfache, aber effektvolle Kombinationen im Mittelpunkt. Diese sind perfekt für jede Tanzparty und bereichern das Repertoire mit Wow-Momenten. Hier wird besonders Wert auf gut führbare Kombinationen gelegt, die auch mit den typischen Tanzparty-Situationen im Sommer klarkommen. Oft gibt es hier wenig Platz, unebenen Untergrund der manche Drehungen einschränkt. Dieser Kurs ist für Einsteiger, die mit Spaß und System lernen wollen, als auch für erfahrene Tänzer, die ihre eigene Kreativität entfachen wollen, geeignet. Grundkenntnisse erforderlich, bitte paarweise anmelden.

**T4441 – Party Moves I
4x donnerstags, ab 16.04.26, 18.45 – 20.15 Uhr**

**T4442 – Party Moves II
4x donnerstags, ab 25.06.26, 18.45 – 20.15 Uhr,
Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125,
Euro 43 pro Person**

T4443 NEU Bachata – Footwork Challenge

Alfred Sporrer

Ein wesentlicher Bestandteil von Bachata ist das Footwork. Hierbei werden die Instrumente „getanzt“ und auf dem Punkt interpretiert. Anhand eines sehr bekannten Song lernen wir gemeinsam Schritt für Schritt eine perfekt passende Choreografie. Wir schulen dabei unser Ohr, die unterschiedlichen Instrumente zu hören. Die Steps sind dabei vielfältig und umfassen Elemente wie zum Beispiel Kick-Ball-Change oder den berühmten Moonwalk. Die gelernten Bausteine können in vielen anderen Songs angewendet werden.

Solo – ohne Tanzpartner.

**2x donnerstags, ab 11.06.26, 18.45 – 20.15 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 22 bei 5 – 8 Personen**

Fitness

Richtig fit – Fitnesstraining 50+ für Sie

Sieglinde Schirmer

- Muskelkräftigung um die Mitte zu stärken und die Gelenke zu entlasten
- Dehnübungen um die Elastizität der Faszien (Bindegewebe) zu erhalten oder zu verbessern, dadurch mehr Beweglichkeit und Gewandtheit
- Gleichgewichts- und Reaktionsübungen (Sturzprophylaxe)
- Atemübungen zur verbesserten Sauerstoffaufnahme (dadurch eventuelle Verspannungen lösen)
- Entspannungsübungen

**T451 – 16x dienstags, ab 24.02.26,
09.30 – 10.30 Uhr**

**T452 – 16x dienstags, ab 24.02.26,
10.45 – 11.45 Uhr**

**T453 – 16x montags, ab 23.02.26,
10.45 – 11.45 Uhr**

**Je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen**

T454 Fit und gesund 50+ – ein bewusstes und funktionelles Bewegungstraining mit Schwerpunkt aus Übungen der Physiotherapie und Rückenschule

Roswitha Pis

Das „Rund-Um-Programm“ ist ein vielfältiger Mix aus Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Dehnübungen der verkürzten Muskulatur und Kräftigungsübungen vor allem des tiefliegenden Halte- und Stützapparates. Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Im Vordergrund der Kursstunden stehen die Steigerung bzw. der Erhalt der Lebensqualität und der Spaß am gemeinsamen Training.

**16x freitags, ab 06.02.26, 08.45 – 9.45 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen**

T456 WP Fit durch Ganzkörpergymnastik

Barbara Eggert

In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem insbesondere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auch mit verschiedenen Sport (klein) geräten und Musik gezielt gefördert werden.

Ich möchte Freude und Begeisterung vermitteln, auch wenn es mal anstrengend sein kann, und Sie auch motivieren, die immer wichtiger werdende Bewegung in unseren bewegungsarm gewordenen Alltag einzubauen und damit das eigene Bewegungsbedürfnis zu wecken.

**16x montags, ab 23.02.26, 09.30 – 10.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 115 bei 5 – 8, Euro 85 ab 9 Personen**

T457 Ganzkörperfitness 60+ für Sie und Ihn

Christine Fußstetter

Starke Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskeln, eine gute Haltung und somit Entlastung der Gelenke, mehr Beweglichkeit, verbesserte Sauerstoffaufnahme: all das sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings. Kräftigen Sie ohne und mit Kleingeräten Ihre Muskeln und erhalten Sie durch gezieltes Üben die Elastizität Ihrer Faszien; halten Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung und fordern Sie Ihren Gleichgewichtssinn.

**15x montags, ab 23.02.26, 16.30 – 17.30 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 80 ab 9 Personen**

T458 Fit und gesund 70+ – im Stehen und im Sitzen Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining

Roswitha Pis

Dehnungs- und Mobilisierungsübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit aller Gelenke. Osteoporose-spezifische Kräftigungsübungen fördern und unterstützen die aufrechte Haltung der Wirbelsäule; so kann dem Abbau der Knochen-substanz entgegengewirkt werden. Ziel ist es, mit differenzierten Übungen an verschiedenen Handgeräten Schmerzen zu lindern, Muskeln zu entspannen, den Stützapparat zu kräftigen. Integrierte Gleichgewichts-, Koordinations-, und Sturzprophylaxe-Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen wieder Spaß und Freude an der Bewegung. Wir üben vor allem im Sitzen und im Stehen.

**16x freitags, ab 06.02.26, 10.00 – 11.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen**

→ Hinweis

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de

Ernährung und Genuss

→ Hinweis

Alle Kochkurse finden in der Küche der Pauline-Thoma-Mittelschule, Dr.-Max-Hofmann-Straße 7, statt, falls nicht anders angegeben

T509 „Hefe Heaven“

Christian Mittl

Die kalte Jahreszeit ist perfekt für Gerichte aus Hefeteig. Zum Naschen zu einer Tasse Tee oder als bauchwärmendes Gericht bei kühlem Wetter. Lernen Sie tolle Hefeteigrezepte kennen wie amerikanische Cinnamon Rolls – luftige Zimtschnecken mit verschiedenen Frostings und Toppings. Brioche- Frenchoast in unterschiedlichen Variationen und Dampf- und Rohrnudeln mit hausgemachten Soßen. Wir bereiten sie auf köstliche Weise zu.

Anmeldeschluss: 09.02.26

Freitag, 13.02.26, 16.00 – 20.00 Uhr

Euro 31 + Euro 20 Verzehr

T510 Osterkchkurs – genussvolle Festtagsküche

Christian Mittl

Entdecken Sie kreative Osterrezepte für ein festliches Drei-Gänge-Menü. Im Mittelpunkt steht ein köstliches Lammgericht mit saisonalen Zutaten. Für alle, die Ostern geschmackvoll und stilvoll genießen möchten!

Anmeldeschluss: 12.03.26

Mittwoch, 18.03.26, 17.00 – 21.00 Uhr

Euro 38 + Euro 20 Verzehr

T511 Von der Wiese auf den Tisch – Kochen mit Wildkräutern

Christine Liebhart

Wer erfahren möchte, wie sich Giersch, Gundermann, Brennnessel & Co. zu schmackhaften Speisen zubereiten lassen, der sollte diesen Termin nicht verpassen. Wir verarbeiten gemeinsam eine Auswahl essbarer Wildkräuter, die im Frühling oft üppig in Feld, Wald und Garten anzutreffen sind zu einem gesunden Menü. Natürlich genießen wir anschließend unser Superfood gemeinsam und es gibt Rezepte zum Nachkochen.

Freitag, 17.04.26, 17.00 – 20.00 Uhr

Euro 26 + Euro 13 Verzehr

T513 Türkische Küche

Melek Demir

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der türkischen Küche! Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und vermittelt Ihnen die Grundlagen dieser aromatischen Kochkunst. Entdecken Sie die typischen Gewürze, Zutaten und Zubereitungstechniken, um authentische und dennoch einfach nachzukochende Gerichte zu zaubern. Genießen Sie die Vielfalt in entspannter Atmosphäre.

Dienstag, 05.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr

Euro 26 + Euro 15 Verzehr



T514 So ein Käse! – Einfach selbst gemacht

Angelika Miller

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Käse eigentlich entsteht – und ob man ihn auch zuhause herstellen kann? Hauswirtschaftsmeisterin, Milch- und Käsesommelier Angelika Miller zeigt Ihnen, wie es geht!

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Zutaten und Werkzeuge Sie brauchen, wie der Reifungsprozess funktioniert und worauf Sie achten sollten, damit Ihr Käse richtig gelingt.

Gemeinsam stellen wir aus 3 Liter Milch zwei kleine Weichkäse her, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können. Außerdem wird auch Topfen hergestellt, den Sie am Ende des Kurses probieren können.

Mitbringen: siehe vhs-kolbermoor.de

Freitag, 24.04.26, 17.00 – 20.30 Uhr

Euro 59 + evtl. Euro 4 für 2 Käseformen direkt vor Ort

T515 Bier und Schokolade – ein herb-süßes Geschmackserlebnis

Oliver Joksch

Es ist kein Geheimnis, dass gutes Bier sich mit seiner komplexen Aromavielfalt nicht hinter Wein verstecken muss. Aber wussten Sie, dass Bier, ebenso wie Wein, mit Schokolade ein spannendes Foodpairing eingehen kann? Nein, dann lassen Sie sich in diesem Kurs von ungeahnt genussvollen Kombinationen von Bier und Schokolade überraschen. Welche Biersorte harmoniert mit welcher Schokolade? Warum ist die perfekte Temperatur beider Komponenten wichtig? Wir klären auf! Freuen Sie sich auf echte Überraschungsmomente für Ihren Gaumen.

**Freitag, 08.05.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
Rathaus, Seminarraum Nr. 124**

Euro 29 + Euro 18 Verzehr

Beratung, Service, Qualität garantiert

von

optik schwägerl

www.optik-schwaegerl.de • Bahnhofstraße 3
Tel. 08031 91878 • 83059 Kolbermoor

→ **Schneeschuwandern,
Kulinarische Käse-Almwanderung:**

Kooperationsangebote mit bergbua.net.
Infos und Mitbringen unter vhs-kolbermoor.de

T516

Schneeschuherlebnis für Jedermann

Dass das Glück auch abseits der Skipiste möglich ist, zeigt Ihnen Ihr BergMadl/BergBua bei einer Wanderung durch den Bergwinter abseits von Stress und Hektik. Während der idyllischen Wanderung wird Ihr Guide Ihnen die Bergwelt erklären und in mögliche alpine Gefahren einweisen. Eine Einkehr auf einer urigen Alm fehlt auch nicht!

**Samstag, 31.01.26, 09.00 – 14.00 Uhr,
Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol; je nach
Schneelage**

*Euro 49 inkl. Leihusrüstung, Euro 45 ohne
Ausrüstung, Euro 39 Kinder bis einschließlich
15 Jahre*

T517

**Schneeschuherlebnis im Mondschein
mit anschließender Einkehr auf der Alm**

Bei Einbruch der Dunkelheit starten wir zu einer ganz besonderen Abendwanderung – Ein Erlebnis das Ihr bestimmt nicht vergessen werdet.

Im Anschluss Einkehr in einer gemütlichen Alm!

**Freitag, 27.02.26, 15.30 – 18.30 Uhr,
Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol; je nach
Schneelage**

*Euro 55 inkl. Leihusrüstung, Fackel oder
Stirnlampe, Euro 49 wenn eigene Ausrüstung
vorhanden, Euro 39 Kinder bis einschließlich
15 Jahre*

T520

**„So ein Kas“ – Kulinarische
Wanderung mit Käseverkostung**

Schmierig, muffig oder erdig – wenn es um Käse geht, darf das als Kompliment verstanden werden. Ein Bergwanderführer führt Sie auf saftige Almwiesen und erklärt die verschiedenen Bergkräuter, eine leidenschaftliche Käsefachfrau die verschiedenen Herstellungsweisen, Schneidetechniken, Arrangieren oder gute Kombinationen.

**Samstag, 16.05.26, 12.30 – 17.30 Uhr,
Treffpunkt Ruhpolding/Umgebung wird bekannt
gegeben**

*Euro 52 + ca. 12 Euro für Käse/Wein/Saft direkt
vor Ort an Exkursionsleitung für Käseverkostung*

T521

**Panorama-Wanderung in der Filze:
ein ganz besonderer Muttertagsausflug
für die ganze Familie**

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Ein entspannter Spaziergang durch die Kendlmühlfilze bei Grassau ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Dieser flache Rundweg bietet viel Spaß und Abwechslung für kleine und große Kinder. Ein Naturspielplatz mit Picknickstation, Balancier-Parcours aus Baumstämmen und viele spannende Wissenstafeln rund um das Thema Flora und Fauna im Moor warten auf euch ... Alles umrahmt von einer traumhaften Berglandschaft. Geführte Tour mit Spielinspirationen und Piraten-Biber-Erlebnisgeschichte. Mitbringen und weitere Infos siehe www.vhs-kolbermoor.de

**Sonntag, 10.05.26, 10.00 – 12.30 Uhr,
Treffpunkt: Café im Klausenhäusl, am Museum
Salz & Moor, Grassau**

Euro 25, Gebühr gilt pro Erwachsenem

T522

**„Obakemma ...“ – Entschleunigung
auf gut boarisch
Familien-Erlebniswanderung bei Aschau
im Chiemgau**

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

„Obakemma ...“ ist das Moto unserer heutigen Wanderung. „Kimm und hock di nieder“ ... heißt's hier immer wieder. Denn auf dem boarischen Entschleunigungsweg warten nicht nur traumhafte Ausblicke und frische Landluft auf dich, sondern unzählige liebevoll gestaltete Bänke. Jede ein Unikat. Jeder Bank sind leichte Entspannungsübungen zugeordnet. Hier wird getrommelt, gemolken, geschaukelt und mit dem Ofenrohr in die Berge geguckt ... Daher holt die Kraxe raus, packt die Kinder ein und los geht's. Wir freuen uns auf euch. Geführte Tour mit Spielinspirationen und Piraten-Biber-Erlebnisgeschichte. Mitbringen und weitere Infos www.vhs-kolbermoor.de

**Sonntag, 21.06.26, 10.30 – 14.30 Uhr,
Treffpunkt: Uhrenturm an der Festhalle
Hohenaschau**

Euro 40, Gebühr gilt pro Erwachsenem

T527

**Orchideenwanderung ins Arzmoos
am Sudelfeld**

Franz Rotter

Das Arzmoos sowie die Almwiesen am Sudelfeld beherbergen eine erstaunliche Vielfalt an heimischen Wildorchideen. Auf dieser Bergwanderung lernen wir die seltenen, kostbaren und grazilen Blüten an ihren Standorten kennen. Franz Rotter ist Mitglied des „Arbeitskreis Heimische Orchideen Bayern e. V.“ Wegstrecke ca. 6 km; 160 Höhenmeter.

**Samstag, 06.06.26, 9.00 – 13.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Arzmoos an der
Sudelfeldstraße**

gebührenfrei; Anmeldung erforderlich

T526

Fledermäuse erleben

Klaus Dehler

Die Führung findet an einem lebhaften Fledermaus-treffpunkt zwischen Spinnereipark und Mangfallkanal statt. Bevor es dunkel wird und die Fledermäuse ihr Quartier verlassen, gibt es noch viel Wissenswertes über die Flattertiere zu hören. Nach Sonnenuntergang geht es dann mit Detektor und Taschenlampe auf Fledermausjagd.

**Mittwoch, 05.08.26, 20.00 – 21.30 Uhr,
Treffpunkt: Kesselhaus, An der Alten Spinnerei 5a
gebührenfrei; Kooperation BN Ortsgruppe Kolbermoor**

→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de





**T523
Fahrradtour zu den drei Seen:
Simssee, Rinssee und Hofstätter See**

Gerhard Anzill

Unsere Radtour führt zum Aussichtsturm am Simssee am Ostufer, weiter zum Rinssee, zum Hofstätter See und über Högering nach Stephanskirchen mit dortiger Einkehrmöglichkeit zurück nach Kolbermoor. Auf unserer gemeinsamen Radtour wollen wir neben dem Genuss unserer schönen Landschaft, Freude und Spaß an der Bewegung finden.

Charakter der Tour: ca. 53 km, ca. 310 Höhenmeter, überwiegend asphaltierte und befestigte Wege und Nebenstraßen, mehrere Trink- und Rastpausen, sowohl für Pedelecs (EBike) als auch für „Bio-Bikes“ geeignet.

Weitere Infos vhs-kolbermoor.de

**Sonntag, 14.06.26, 09.30 – 14.00 Uhr,
Treffpunkt: Schwimmbad Kolbermoor**
Euro 9 Kooperation ADFC e. V.

**T524
Fahrradtour zum Hochwasserrückhaltebecken Feldolling**

Gerhard Anzill

Das Hochwasserrückhaltebecken bei Feldolling, die Unterwasserbecken und die mit 4 m Durchmesser bestehende Druckleitung der Leitzachkraftwerke sowie das Schutzgebiet für unser Trinkwasser sind die Stationen auf unserer Radtour.

Die überwiegend flache Strecke führt über Vagen (mit Einkehrmöglichkeit), Berbling und Willing zum Ausgangspunkt zurück.

Charakter der Tour: ca. 47,5 km, überwiegend befestigte Wege (Schotter und Asphalt), mehrere Trink- und Rastpausen, sowohl für Pedelecs (EBike) als auch für „Bio-Bikes“ geeignet.

**Sonntag, 17.05.26, 09.30 – 14.00 Uhr,
Treffpunkt: Schwimmbad Kolbermoor**
Euro 9 Kooperation ADFC e. V.

**Stadtradeln
14.06. – 04.07.26**

Mach mit beim Stadtradeln! Tritt 21 Tage in die Pedale und fördere Radverkehr, Klimaschutz und Lebensqualität. Jeder Kilometer zählt – sei dabei und mach den Unterschied!

Anmeldung kostenlos unter:
www.stadtradeln.de/kolbermoor

Weitere Veranstaltungen aus dem Mobilitätsmanagement:

- **Mittwoch, 17.06.26, 07.00 – 08.00 Uhr
„Pendlerfrühstück“**
ein Dankeschön für alle, die mit dem Rad unterwegs sind.
- **Dienstag, 23.06.26
Kostenloser Radcheck**
Ein verkehrssicheres Rad sorgt nicht nur für mehr Sicherheit, sondern auch für mehr Fahrspaß!
- **Dienstag, 23.06.26
Mobile Fahrradwaschanlage**
Gönnen Sie Ihrem Fahrrad eine kostenlose, schonende Reinigung!

**Jeweils Friedrich-Ebert-Straße
(hinter dem Rathaus)**

**T525
„Kulinarisches Höfe-Radeln“**

Erleben Sie eine genussvolle Radtour durch die Region! Ab Kolbermoor radeln wir gemütlich zu verschiedenen Bauernhöfen, wo wir jeweils einen kurzen Halt einlegen. Auf jedem Hof erwarten Sie liebevoll zubereitete, selbstgemachte Schmankerl zum Probieren.

Infos und Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de
Gesamtstrecke etwa 30 km; wir fahren in entspanntem Tempo und genießen die Landschaft.

**Samstag, 20.06.26, 09.00 – 15.00 Uhr,
Treffpunkt wird bekannt gegeben.**

gebührenfrei mit Anmeldung, Verkostungsbeitrag Euro 10 (Erwachsene), Euro 5 (Kinder) direkt vor Ort an die Begleiterinnen. Kooperation Öko-Modellregion Hochries – Kampenwand – Wendelstein und Mobilitätsmanagement Kolbermoor.

Ihr zuverlässiger Partner für den Mittelstand
P.S.R.G.
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Kolbermoor

Geschäftsführer:
Robert Gratt
Steuerberater

Andreas Kannengießer
Steuerberater

Angestellter Steuerberater
§58 StBerG:
Dipl. Betriebswirt
Peter Schönau

Carl-Jordan-Straße 14
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 95045-0
Fax 08031 9504550
info@psrg-stb.de
www.psrg-stb.de

Bürogemeinschaft mit **Franz Besel**, Rechtsanwalt

Kultur und Gestalten



T530 Sketchen und Kolorieren – draußen und unterwegs

Lana Laar

Du wolltest schon immer mal einfach rausgehen und drauflosmalen, weißt aber oft nicht so recht, wo und wie du anfangen sollst, oder hast alleine keine Lust? Lass uns gemeinsam mit dem Skizzenbuch schöne Flecken in Kolbermoor erkunden und loslegen. Ich zeige meine Vorgehensweise beim Skizzieren und Kolorieren unterwegs, erkläre bei Bedarf Grundlagen oder vertiefe einzelne Aspekte wie Licht & Schatten, Perspektive, Farbgebung u. v. m. Ob oder wie lange du schon am Malen oder Sketchen bist, spielt keine Rolle. Es geht darum, Spaß zu haben und Fähigkeiten zu verbessern – im eigenen Tempo und eigenem Stil.

Mehr Infos unter vhs-kolbermoor.de
Sonntag, 10.05.26, 13.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus Kolbermoor
Euro 22

T531 Aquarellieren und Skizzieren auf der Fraueninsel

Hermann Krose

Ein besonderer Maltag in inspirierender Umgebung! Gemeinsam verbringen wir einen Tag auf der malerischen Fraueninsel im Chiemsee. Mit Skizzenbuch und Aquarellfarben halten wir Eindrücke von See, Kloster, Gärten und alten Häusern fest. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das bewusste Sehen, das spontane Erfassen von Formen und Farben und den individuellen Ausdruck. Hermann Krose gibt Anregungen zu Bildaufbau, Farbwirkung und lockerer Pinselführung und begleitet Sie individuell bei Ihren Motiven. Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

Freitag, 15.05.26, 10.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Fähranleger Prien/Stock,
Ausweichtermin bei Regenwetter:
Samstag, 16.05.26
Euro 62 zzgl. Anreise, Schifffahrt,
eigene Verpflegung

→ Kurse bei Alfred Sporrer:

Für Interessenten mit und ohne Vorkenntnissen; der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf Ihrem Niveau.

T535 Flowerpower – Blumen in Aquarell

Alfred Sporrer

Die Farb- und Formvielfalt von Tulpen, Narzissen, Amaryllis & Co. sind Lebensfreude pur. Intensive Farben, üppige Formen sind ideal, um das Farbspektrum im Aquarellkasten zum Leuchten zu bringen. In der ersten Stunde schulen wir unsere Auge-zu-Hand Koordination und erstellen Studienblätter überwiegend mit Zeichenstiften. Später nehmen wir Aquarellfarbe hinzu und experimentieren mit unterschiedlichen Techniken, wie nass in nass, mehrschichtige Lasuren und trockener Farbauftrag bis wir zum Abschluss voll in Farbe- und Formenvielfalt eintauchen.

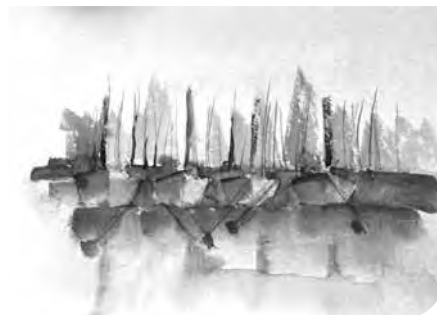
3x dienstags, ab 10.03.26, 18.00 – 20.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 65

T536 Stilleben – in Aquarell

Alfred Sporrer

Das „Stilleben“ konzentriert sich auf die Darstellung von unbewegten, leblosen Gegenständen. Wir arrangieren Alltagsgegenstände, Früchte und Gemüse und lernen diese mit unterschiedlichen Techniken zu zeichnen. Hierbei kombinieren wir geometrische Gegenstände mit organisch gewachsenen unregelmäßigen Gegenständen und beschäftigen uns mit der Darstellung von Material und Struktur. Am Ende entsteht eine spannende Komposition aus unterschiedlichen Gegenständen, die das ganze Spektrum des Gelernten herausfordern.

3x dienstags, ab 14.04.26, 18.00 – 20.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 65



T537 Hand-Lettering für Einsteiger

Lana Laar

Hier lernst du alle wichtigen Basics, um schöne Schriftzüge zu gestalten und mit dem Hand- und Brushlettering loszulegen. Wir machen uns mit Stiften und Brushpens vertraut, üben Buchstaben und Wörter. Wir gestalten Deko-Elemente, die auch ohne künstlerische Vorkenntnisse leicht gelingen. Neben einer Menge Vorlagen und Inspiration bekommst du auch viele Tipps, so dass dir schnell schöne Schrift-Kunstwerke gelingen! Anmeldeschluss: 17.03.26
Samstag, 21.03.26, 09.30 – 13.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2
Euro 26 + Euro 27 für Stifteset, Papiereset,
Testmaterial sowie gedrucktem Guide bei
Kursleiterin vor Ort

T538 Hand-Lettering für Dranbleiber – Komposition & Gestaltung

Lana Laar

In diesem Kurs werden wir in das Thema Komposition und Gestaltung von Letterings eintauchen, damit die Sprüche, die du gestalten möchtest, auch gut zur Geltung kommen. Gelernt und geübt wird natürlich direkt auf dem Papier am praktischen Beispiel: Kombination von verschiedenen Schriften, Schatten setzen, Einsatz von kleinen Verzierungen, Dekoelementen und weiteren Details, nützliche Tricks zur „Rettung“ vermeintlich misslungener Letterings!
Samstag, 23.05.26, 09.30 – 12.30 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 2
Euro 22 + Euro 6 für Guide, Papier und Material
direkt an Kursleiterin



→ Mitbringen
siehe vhs-kolbermoor.de

**T541
Papierwerkstatt I:
Schnupperabend Buchbinderei
Fadengebundenes Heftchen und
Leporello**

Bettina Maier

An einem Abend fertigen wir ein Heftchen mit Kartonumschlag und Schulheftstich mit Nadel und Faden, ideal zum Upcyclen schöner Papiere. Außerdem ein Leporello oder „Zickzack-Album“ aus einem gefalztem Kartonstreifen und mit Schmuckpapier bezogenen Pappdeckeln.

**Donnerstag, 12.03.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Werkraum
Euro 32 + 8 Euro Materialkosten**

**T542
Papierwerkstatt II:
Fotoalbum mit japanischer
Fadenheftung**

Bettina Maier

Wir fertigen ein Fotoalbum mit Kartonseiten und einen Bucheinband mit einer 5-teiligen-Decke. Dieser Einband wird mit Leinen am Rücken und Schmuckpapier auf den Deckeln überzogen. Danach verbinden wir die Kartonseiten und den Einband mit einer japanischen Zierschnürung.

**2x donnerstags, ab 23.04.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule, Werkraum
Euro 64 + Euro 25 Material**

**T550
Goldschmieden – Crash Kurs
Ringe – Ohrstecker – Anhänger**

Thomas Proft

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens.

Vorkenntnisse nicht erforderlich; Material im Kurs erhältlich.

**Samstag, 11.07.26, 10.00 – 14.00 Uhr,
Adolf-Rasp-Schule, Werkraum**

*Euro 51 + Euro 10 Nebenkosten an Kursleiter,
+ Material nach Verbrauch*



**T560
Haarseife selber machen –
Natürliches für jeden Haartyp**

Christiane Mayrl

Haarseife ist eine natürliche Alternative zu herkömmlichen Shampoos. Sie enthält keine künstlichen Inhaltsstoffe und ist sanft zu Haar und Kopfhaut.

Hier lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Haarseife für eine natürliche Pflege herstellen können. Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**Dienstag, 17.03.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 24 + 16 Material**

**T561
Pflanzenkosmetik – Winterpflege
für die Haut**

Bettina Sölch

Gerade im Winter braucht die trockene Haut eine gute Pflege. So ursprünglich, einfach und natürlich wie möglich soll unsere Winterpflege sein. Unterstützt mit der Kraft der Pflanzen. Ganz individuell und passend zu unserem Hauttyp. An diesem Kursabend stellen wir gemeinsam eine Hand- und Gesichtscreme, eine Lippenpflege, ein duftendes Pflegeöl und ein Basen-Kräuterbad her. Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

**Donnerstag, 05.02.26, 18.00 – 21.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 38 + Euro 20 Materialgeld**

**T562
Leichte Sommerkosmetik**

Bettina Sölch

Feuchtigkeitsspendende und kühlende Pflegeprodukte mit der Kraft der Kräuter, schützend und regenerierend für die sonnenstrapazierte Haut. Es werden hergestellt: Pflegeöl, Erfrischungstonikum, Deocreme.

**Donnerstag, 25.06.26, 18.00 – 20.00 Uhr,
Rosenheimer Str. 8, Seminar 1
Euro 26 + Euro 11 Materialgeld**

Rialto
Ital. Eiscafé

Pagotto Agostino

Rosenheimer Straße 2 · 83059 Kolbermoor
Telefon 9 19 75

Wendelstein-Apotheke

Apothekerin Monika Mayer
Rosenheimer Straße 16
83059 Kolbermoor
Tel. 08031 91236 · Fax 08031 98445
wendelstein.apotheke@gmail.com

Seit über 65 Jahren
Wendelstein-Apotheke
Engagiert und gut
gelaunt beraten wir
Sie gerne rund um
Ihre Gesundheit.

Wir bieten folgende Serviceleistungen:
Verleih von Medela-Milchpumpen · Babywaagen · Pari-Inhalationsgeräte
Kompressionsstrümpfe nach Maß · Blutdruckmessungen · Blutzuckermessungen
Bestellung per E-Mail oder App: **callmyApo**

Angebote aus der Stadtbücherei

→ **Bilderbuchkino**

(für Kinder ab 4 Jahren)

Je Donnerstag, 16.00 Uhr, ca. 25 Minuten,
Rathaus, Trauzimmer

Anmeldung in der Stadtbücherei je eine
Woche vor dem Termin.

29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.,
23.04.26

Freier Eintritt, begrenzte Plätze.

Bitte anmelden in der Stadtbücherei.

→ **Kinderkino in den Ferien**

(für Kinder ab 6 Jahren)

Freitag, 20.02.26 und Freitag, 15.04.26,
15.00 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal, ca. 90 Min.

Freier Eintritt, begrenzte Plätze.

Bitte anmelden in der Stadtbücherei.

→ **2. Mario-Kart-Turnier**

(für Kinder ab 8 Jahren)

Donnerstag, 19.02.26, 10.00 – 13.00 Uhr,
Sitzungssaal Rathaus

Freier Eintritt, begrenzte Plätze.

Bitte anmelden in der Stadtbücherei.



„Allerhand Getrix“

**Eine Mitmach-Zaubershow für Kinder
ab 5 Jahren und die ganze Familie!**

Urs Jandl

Urs Jandl zaubert wieder: Grad war das Ei noch
da – jetzt ist es weg! Die Himbeerlimo verwandelt
sich in ein Schnupftuch, der Zauberer kann sich
wieder einmal den Zauberspruch nicht merken, die
Zirkusprinzessin tanzt über das magische Seil – und
wie lange muss der Zauberkuchen im Ofen bleiben?
Es wird wieder witzig, turbulent und garantiert
unpädagogisch ...

Freitag, 17.04.26, 16.00 Uhr, Rathaus,
Mehrzweckraum 125

Eintritt: Kinder Euro 4/Erwachsene Euro 8

Eintrittskarten in der Stadtbücherei ab 31.03.26
erhältlich.



**„Kuschelflosse – das blubberbunte
Lesevergnügen“**

Nina Müller

Interaktive, bunt bebilderte Lesung zum Mitmachen
& Live-Zeichnen für Kinder ab 6 Jahren und die
ganze Familie!

Die bekannte Kinderbuchautorin und Illustratorin
Nina Müller taucht mit dem Publikum in die einzig-
artige fantasievolle Unterwasserwelt der Kuschel-
flosse-Bücher ein. Wir treffen den fluffigen Fellfisch
Kuschelflosse, die süße Schwimmerdbeere Emmi,
das Seebrillchen Sebi und viele andere spannende
Wesen.

Mittwoch, 29.04.26, 15.30 Uhr, Rathaus,
Sitzungssaal

Eintritt: Kinder Euro 4/Erwachsene Euro 8

Eintrittskarten in der Stadtbücherei ab 14.04.26
erhältlich.

**„Mein kleiner großer Beitrag“ –
Artenvielfalt vor der eigenen Haustür
gemeinsam schützen**

Interaktiver Vortrag der Journalistin Bettina Kelm

Donnerstag, 18.06.26, 16.00 Uhr, Rathaus,
Sitzungssaal

Freier Eintritt, Veranstaltung von Stadtbücherei
und Mobilitätsmanagement

→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de

Mangfall-Apotheke 

**Lassen Sie sich von unseren Leistungen
überzeugen:**

- Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen
Gesundheit
- Schwerpunktapotheke pflanzliche Arzneimittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Verleih von Inhalationsgeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Barrierefreier und behindertenfreundlicher
Zugang
- Kostenloser Lieferservice
- Und vieles Weitere mehr!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEI UNS SIND SIE IMMER GUT BERATEN!

Bahnhofstr. 3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031-93232 Fax: 08031-98862

www.mangfallapotheke.de





**ELEKTRO
DUSCHL**

Die Elektro Profis

Wir bilden aus

zum Elektroniker
Energie und
Gebäude Technik

**Viel mehr
als Energie**

Elektro-Duschl GmbH
www.duschl-elektro.de
info@duschl-elektro.de
+49 (0) 8031 2937-0

Junge vhs & Pädagogik

T610 **Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) Entwicklung erleben, Bewegung anregen, Kompetenz stärken**

Jennifer Mittl

Dieser Kurs richtet sich an Babys, die im Februar und März 2026 geboren werden.

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich dein Baby rasant. Im PEKiP®-Kurs erhältst du konkrete Spiel- und Bewegungsanregungen, mit denen du dein Baby achtsam auf seinem Entwicklungsweg begleiten kannst. Dein Baby hat in einer warmen, sicheren Umgebung die Möglichkeit, neue Bewegungen auszuprobieren und erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu erleben. Gleichzeitig bietet der Kurs Eltern Raum für Austausch, Fragen und hilfreiche Impulse aus der Gruppe und durch die Kursleitung. PEKiP® bedeutet:

- die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Babys wahrnehmen
- erste soziale Erfahrungen mit gleichaltrigen Babys ermöglichen
- gemeinsame, bewusste Zeit für Eltern und Baby
- Raum für Austausch und Unterstützung innerhalb der Gruppe

Der Kurs läuft über das ganze erste Lebensjahr und wird in 10er-Blöcken terminiert.

10x dienstags, 21.04.26, 15.30 – 17.30 Uhr

Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum

Euro 140 + Euro 30 Material

T611 **Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder**

Jennifer Mittl

Dieses Training richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und bei den Hausaufgaben Probleme haben. Das MKT trainiert vor allem das instabile Leistungsverhalten, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, Aufgabenstellungen zu beachten und Aufgaben erfolgreich zu lösen.

5x, montags, 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.,

18.05.26, je 15.00 – 16.45 Uhr und 2x samstags,

25.04., 09.05.26, je 9.30 – 11.15 Uhr

Elternabend: Montag, 27.04.26, 17.30 – 19.30 Uhr

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 105 + Euro 35 Material



T620 **Osterbacken für Kinder – Süße Spaßküche**

Christian Mittl

Taucht ein in die bunte Osterwelt und backt fröhliche Osterhasen, kreative Muffins und einen leckeren Hasenkuchen! Mit viel Spaß gestalten wir unsere süßen Kunstwerke selbst – natürlich zum Probieren im Kurs und Mitnehmen. Ein fröhlicher Backkurs für kleine Küchenhelden ab 6 Jahren.

Anmeldeschluss: 09.06.26

Freitag, 13.03.26, 15.00 – 19.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 31 + Euro 11 Verzehrgehd

T621 **1, 2, 3 ... Osterbastelspaß für Kinder und Familien**

Sonja-Nicole Krappatsch-Kroll

Mach dich bereit für kreative Osterbastelei! Farbe, Schere, Stift, Papier und ein Ei rollt da, rollt hier ... Lasst uns farbenfroh und mit jeder Menge guter Laune auf die Osterzeit vorbereiten. Wir wollen wunderschöne Osterbasteleien gestalten, die sich sehen lassen können. Bei diesem Kurs wird ... – geschnitten – gefärbt – gemalt – gelacht. Hier darf Farbe an die Hände und auf's Papier. Daher zieht „Arbeitskleidung“ an, die farbenfroh und kunterbunt werden darf!

Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

Freitag, 20.03.26, 16.15 – 18.15 Uhr,

Rathaus, Seminarraum Nr. 124

Euro 16 + 6 Euro Materialgehd; ab 6 Jahren

T630 **Kinderpralinen – schokoladige Geschenke zum Muttertag**

Christian Mittl

In diesem Kurs stellen Kinder ab 6 Jahren eigene Pralinen und kleine Schoko-Leckereien her – ideal als persönliches Geschenk zum Muttertag. Gemeinsam lernen wir einfache Techniken der Pralinenherstellung und dekorieren die süßen Kunstwerke kreativ und liebevoll.

Anmeldeschluss: 29.04.26

Freitag, 08.05.26, 15.00 – 19.00 Uhr,

Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche

Euro 31 + Euro 14 Verzehrgehd

T631 **Muttertagsgesteck**

Bettina Sedlmair

Fehlt euch noch ein Geschenk für Muttertag? Wir fertigen aus Blumen, Zweigen und mehr ein tolles Muttertagsgesteck. Aber psst ... sagt es der Mama nicht.

Samstag, 09.05.26, 14.00 – 15.30 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 12 + Euro 6 Material

T640 **Sandbilder basteln**

Bettina Sedlmair

Aus Sand bereiten wir uns heute einen ganz speziellen Untergrund, um darauf (Strand-) Bilder zu gestalten.

Samstag, 09.05.26, 15.45 – 16.45 Uhr,

Rosenheimer Str. 8, Seminar 2

Euro 8 + Euro 2 Material

T641 **Waldnachmittag mit Schnitz- führerschein (für Kinder ab 5 Jahren)**

Bettina Sedlmair

Heute verbringen wir einen Nachmittag im Wald, werden spielen, bauen und einen Schnitzführerschein machen. Dazu muss man einige Regeln beachten und natürlich selber schnitzen. Zum Abschluss gibt es dann eine echte Prüfung und euch wird der Führerschein ausgehändigt.

Samstag, 21.03.26, 14.30 – 17.00 Uhr,

Treffpunkt: Tierheim Kolbermoor

Euro 16 + Euro 1 Materialgehd



DAS BESONDERE AUSFLUGSZIEL IN BAD FEILNBACH



Bad Feilnbacher
Moorerlebnis
Sterntaler Filze

*Geführte Moorwanderungen und gemütliche
Kutschenfahrten zur Moorerlebnisstation*

Sterntaler Filze



FASZINATION HOCHMOOR: BEGEGNUNG MIT MOOR UND NATUR

Liebe Kinder!
Ich bin eine Moor-Elfe und führe euch in mein
Reich im „Moorerlebnis Sterntaler Filze“.



Anmeldung erforderlich!

Das „Moorerlebnis Sterntaler Filze“ ermöglicht eine intensive Begegnung mit Moor und Natur. Auf dem 650 Meter langen Bohlenweg können Sie sich über die Entstehung des Moores bis hin zum Torfstich informieren. Kinder werden auf ihren Erkundungen von unserer Moor-Elfe begleitet.

Unsere geführten Wanderungen „Moorallerlei“ und „Moorgenstimmung“ lassen Sie eintauchen in diese faszinierende Kulturlandschaft, bei einer gemütlichen Kutschfahrt zur Sterntaler Filze können Sie alles in Ruhe erkunden.

Termine und Infos Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach · Tel. 08066 887-440
info@bad-feilnbach.de · www.bad-feilnbach.de

Mit Ihrer
persönlichen Finanzstrategie.

Informieren Sie sich jetzt über das
Sparkassen-Finanzkonzept.
spk-ro-aib.de



Weil's um mehr als Geld geht.

**Finanzplanung
ist
Lebensplanung.**



Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling

Sprachen bieten ungeahnte Chancen:

Sie werden begeistert sein, welche Möglichkeiten Ihnen eine Fremdsprache eröffnet – beruflich, aber auch privat.

Sprachen öffnen Türen:

Wenn Sie eine Fremdsprache lernen, können Sie sich im anderen Land nicht nur verständigen, eine Fremdsprache erschließt Ihnen auch die andere Kultur.

Sprachen schlagen Brücken:

In den Kursen begegnen Sie Gleichgesinnten. In einer kleinen Gruppe macht das gemeinsame Lernen Spaß!

Nutzen Sie deshalb das vielfältige Angebot der Volkshochschulen im Mangfalltal!

Wir können auf eine langjährige Erfahrung beim Sprachunterricht verweisen und genießen als Sprachvermittler hohe Anerkennung. Wir bieten Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Auffrischkurse, und das zu unterschiedlichen Zeiten.

Mit Qualität zum Erfolg

Unsere Dozent*innen verfügen über hohe fachliche und erwachsenenpädagogische Kompetenz. Deren regelmäßige Fortbildung, eine qualifizierte Teilnehmerberatung, moderne Lehrmittel und maximal 15 Lernende pro Kurs zeichnen die Volkshochschulen im Mangfalltal für Qualität und Kompetenz aus.

Gehen Sie an den Start

An den Volkshochschulen im Mangfalltal können Sie in diesem Semester mehr als ein Dutzend Sprachen lernen. Wir orientieren uns am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)“. Er definiert international vergleichbare Niveaustufen:

A1 und A2: Elementare Sprachkenntnisse

B1 und B2: Selbstständiges Anwenden der Sprache

C1 und C2: Kompetenter Umgang mit der Sprache

Am Ende der Grundstufe 1/A1 können Sie:

Hören: einfache Wörter und Sätze.

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Am Ende der Grundstufe 2/A2 können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

Lesen: kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Am Ende der Mittelstufe 1/B1 können Sie:

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Am Ende der Mittelstufe 2/B2 können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Am Ende der Aufbaustufe 1/C1 können Sie:

Hören: Unterhaltungen, Radio- und

Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Am Ende der Aufbaustufe 2/C2 können Sie:

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen: jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

vhs Bad Aibling e. V.

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

Gemeindliche vhs Bad Feilnbach

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

Gemeindliche vhs Bruckmühl

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

Gemeindliche vhs Feldkirchen-Westerham

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

vhs der Stadt Kolbermoor

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Auszug – gültig für jede vhs im Mangfalltal

Bezahlung

Die Kursgebühr wird spätestens bei Kursbeginn fällig. Sie wird mit dem Einverständnis des Kursteilnehmers von dessen Konto eingezogen. Barzahlung ist in den Geschäftsstellen der Volkshochschulen Bad Aibling und Kolbermoor möglich.

Rücktritt

Die Volkshochschule kann von Veranstaltungen zurücktreten, wenn z. B. die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird oder die verpflichtete Kursleitung verhindert ist. Der Teilnehmende kann zurücktreten (**nur über das vhs-Büro**):

- bis 10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei
- ab dem 9. Tag vor Kursbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr von Euro 8 zu entrichten
- ab dem 4. Tag vor Kursbeginn ist die halbe Kursgebühr (mind. Euro 8) zu entrichten
- ab dem Tag vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu entrichten
- nach Absprache mit der Volkshochschule kann in allen Fällen eine geeignete Ersatzperson gestellt werden
- Teilnehmer haben keinen Anspruch auf Ersatz der von ihm nicht besuchten Kursstunden.
- Sonderregelungen gelten für Veranstaltungen mit Anmeldeschluss.

Haftung

Die Volkshochschule schließt eine Haftung für Unfälle, Verlust und Schäden jeder Art aus, ausgenommen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

Impressum: Herausgeber und verantwortlich für den jeweiligen Inhalt: vhs Bad Aibling, vhs Bruckmühl, vhs Bad Feilnbach, vhs Feldkirchen-Westerham und vhs Kolbermoor.

Konzeption, Gestaltung: wg.design GmbH Freising · Fotografie: Adobe Stock, pixabay, Pexels

Druck: Fuchs-Druck GmbH, Miesbach · Auflage 11.400 – Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Wir danken allen Inserenten, die durch ihre Anzeige die Finanzierung dieses Programmheftes ermöglichen und somit die Bildungsarbeit unterstützen.

Jochen Schrader

RECHTSANWALT
Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht
Miet- und Wohnungseigen-
tumsrecht

Raphael Stanke

RECHTSANWALT
Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Gabriele Kern

RECHTSANWÄLTIN

Ulrich Bauder*

Ulrich Bergmann*

*bis 2017

kanzlei@bergmannundkollegen.de
www.bergmannundkollegen.de

Ludwig-Thoma-Str. 3 a, 83043 Bad Aibling

Telefon: +49 8061 / 93 808-0 | Fax: +49 8061 / 93 808-22



*Fuchs Druck GmbH
83714 Miesbach
Riezlerstraße 12*

*Konzeption
Gestaltung
Satz
Druck
Weiterverarbeitung*

*Qualität
Termintreue
Zuverlässigkeit*

*Telefon 08025/7009-0
Telefax 08025/7009-20
www.fuchs-druck-miesbach.de*

BERR

Die ganze Welt der Busreisen!

Direkt kostenlos unsere
Kataloge 2026 anfordern!
www.berr-reisen.de

Die neuen Kataloge entdecken!



Planen Sie eine Gruppenreise?

Ob Vereinsausflug, Klassenfahrt,
Betriebsausflug oder Hochzeit
– bei uns können Sie ganz
unkompliziert einen Bus mieten.

Unverbindlich und kostenlos unter
www.berr-reisen.de/busanmietung
oder an busanmietung@berr-reisen.de

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

REISEBÜRO BERR

Müller-zu-Bruck Str. 3
83052 Bruckmühl

REISEBÜRO BERR

Max-Josefs-Platz 4
83022 Rosenheim

REISEBÜRO BERR

Bayerstraße 8
80335 München

ONLINE FÜR SIE : www.berr-reisen.de

Buchungs-Hotline: **08062/906750**



Zertifizierung

Die Volkshochschulen im Mangfalltal tragen eine Zertifizierung nach ZBQ, die eine hohe Servicequalität bei der Organisation und Durchführung ihrer Veranstaltungen bescheinigt.

Das Fünf-mal-Eins
für mehr Wissen
erfahren Sie unter
folgenden Adressen:

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

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

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

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

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

