FÜR
MORGEN
Hiromi Kawakami Disegni di Angelo Monne
Affogare
flow
MINDFULNESS
ENGLISH EDITION
CASE CHE NON T'ASPETTI
LOST AT SEA
BRYAN LEE O'MALLEY
la distanza
BARONCIANI - COLAPESCE
IMPULSE

vhs Feldkirchen-Westerham
Münchener Straße 8
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon 08063 9703-401
vhs@feldkirchen-westerham.de
www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Vorsitz
Johannes Zistl, 1. Bürgermeister

Leitung
Saskia Tajib

Verwaltung, Betreuung Kursleitungen
Anja Götsch

Ehrenamts-Team
Sonja Harig, Nicola Holz, Karl Lebsanft,
Dr. Ernst Georg Nied, Alfred Tüllmann

Bürozeiten
Montag, Dienstag, Mittwoch
09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag
09.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:
01.08. – 14.09.26 Sommerferien
03.10.26 Tag der Deutschen Einheit
01.11. – 08.11.26 Herbstferien
24.12.26 – 10.01.27 Weihnachtsferien

Die einzelnen Kurstage für jeden Kurs sind auf der Homepage einsehbar.

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich und die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Das vorliegende Programm 2026/2 ist das 103. Halbjahresprogramm in unserer Gemeinde seit Herbst 1975.

Veranstaltungsorte

vhs-Büro und Seminar-Räume **Alte Post,**
Münchener Straße 8, Feldkirchen-Westerham

Kultur- und Sportzentrum (KuS),
Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham

Kinder- und Bürgerhaus Westerham (KiWest),
Miesbacher Straße 13, Feldkirchen-Westerham

Kinderhaus Bucklberg,
Mareisring 43, Feldkirchen-Westerham

Schulgebäude,
Karl-Weigl-Platz 1 – 4, Feldkirchen-Westerham

Emmauskirche, UG
Mareisring 1, Feldkirchen-Westerham

Alle Veranstaltungsorte sind im Programm genau angegeben. In den Schulen gilt die Schulhausordnung.

Anmeldungen bei der vhs
Anmeldungen können schriftlich (auch per E-Mail), telefonisch, persönlich und per Internet vorgenommen werden. Für die Anmeldung ist die Teilnahme am Lastschriftverfahren unerlässlich.

Teilnahmebescheinigungen
Auf Wunsch werden Teilnahmebestätigungen ausgestellt. Sie können im vhs-Büro abgeholt oder von uns zugeschickt werden.

Es gelten die Satzung und die Gebührensatzung auf der Homepage der vhs Feldkirchen-Westerham.

Wir danken allen Geschäftsleuten, die durch ihre Werbeanzeigen die Kulturarbeit der Gemeinde unterstützen.

Einzelveranstaltungen

E001
Mostseminar – Apfelmosterei Schechen

Klaus Ettenhuber
Das Most-Seminar vermittelt Grundkenntnisse zur erfolgreichen Most-Bereitung. Inhalte sind der Verarbeitungsprozess vom Obst bis zum Obstwein, die alkoholische Gärung, Stabilisierung und Lagerung. Zudem können eigene Moste mitgebracht und verkostet werden. Bei einer ausgiebigen Brotzeit können alle Fragen rund um das Thema gestellt werden.
Freitag, 09.10.26, 18.00 – 22.00 Uhr
Brennerei Ettenhuber, Kaps 35,
83135 Schechen
Euro 34

E002
Führung durch die Zollingerhalle in Valley

Olivia Mayr
Besichtigung der transferierten ehemaligen Sägewerkshalle aus Grub, die heute als Konzerthalle des Orgelzentrums Valley genutzt wird. Die Architektin Olivia Mayr erläutert die Konstruktionsweise des stützenfreien Lamellendachs und zeigt in einem kurzen Vortrag historische und zeitgenössische Beispiele der wiederentdeckten Dachkonstruktion. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Kolbermoor. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Kolbermoor zu.
Samstag, 10.10.26, 13.00 – 14.30 Uhr
Orgelmuseum Valley
Euro 10

E003
Exkursion nach Bad Wörishofen – wo Kneipp zu Hause ist

Kurt Grau
Wir starten um 08.00 Uhr und sind nach zwei Stunden Fahrt in Bad Wörishofen. Um 10.00 Uhr machen wir in zwei Gruppen eine Stadtführung mit Besuch des Sebastian-Kneipp-Museums. Anschließend geht es zum Mittagessen ins Gasthaus Rössle. Um 14.00 Uhr vertreten wir uns bei einer Führung im Kurpark die Füße bevor es um 15.00 Uhr mit dem Bus weiter geht zum 15 km entfernten Irsee. Dort können wir die Klosterkirche besichtigen und im Biergarten der Klosterbrauerei einkehren.
Sonntag, 11.10.26, 08.00 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: 08.00 Uhr Kinder- und Bürgerhaus Westerham, Miesbacher Str. 13., 08.15 Uhr, Vitalis Seniorenzentrum
Euro 39

➔ Bitte beachten Sie:

Auch für unsere Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im vhs-Büro erforderlich!

E004
Stadtführung München: Bayerns Könige

Dagmar Mann
Bayern war 112 Jahre lang Königreich und hatte 5 Könige, einen Prinzregenten und einen „Schattenkönig". Auf unserem königlichen Spaziergang in der Münchner Altstadt lernen wir mit vielen unterhaltsamen Anekdoten die einzelnen Könige und ihre Persönlichkeit besser kennen. Wie war ihr familiärer Hintergrund, was waren ihre Vorlieben, mit welchen Problemen hatten sie zu kämpfen und welche Neuerungen brachten sie Bayern, die auf unser Leben auch heute noch Einfluss haben? Unterwegs gewähren uns drei Könige eine Audienz. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bruckmühl. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bruckmühl zu.
Freitag, 16.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Treppe der Oper am Max-Joephs-Platz
Euro 16

E005
Besichtigung der Bioland Gärtnerei Am Hainerbach

Carolin Pagel
Wie wächst regionales Bio-Gemüse und wie fügt sich Tierhaltung sinnvoll darin ein? Bei der Hofbesichtigung lernen Sie den ökologischen Gemüsebau aus nächster Nähe kennen und erleben, wie die Milchziegen den Betriebskreislauf ergänzen. Ein lebendiger Einblick in nachhaltige Landwirtschaft – mit Erde an den Händen und Ziegen auf der Weide.
Samstag, 17.10.26, 11.00 – 12.30 Uhr
Forellenweg 21, Mittenkirchen
gebührenfrei

E006
Mit Beeren und Kräutern gut gerüstet in den Winter

Eva Ludwig
Bei einem Spaziergang lernen wir die wichtigsten Kräuter und Beeren des Spätsommers kennen und erfahren, anhand welcher Merkmale man sie bestimmen kann und zu welchen Zwecken sie in der Naturheilkunde eingesetzt werden. Nach unserer kleinen Wanderung treffen wir uns in der Küche und setzen einen fruchtigen Beerenessig an. Einen bereits gereiften Essig probieren wir gleich in einem fruchtigen Kopfsalat/Wildkräutersalat aus.
Samstag, 17.10.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Freizeitgelände Ende Schwimmbadstraße
Euro 21

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

E007
Madeira – Blume des Ozeans

Roland Koch
Madeira begeistert auf engstem Raum Jung und Alt mit einer unglaublichen landschaftlichen Vielfalt und ganzjährig frühlingshaftem Klima. Kommen Sie mit zu grandiosen Steilküsten mit atemberaubenden Ausblicken. Erleben Sie auf Wanderungen entlang gut gesicherter Levada-Wasserwege uralte, knorrige, mystische Lorbeerwälder und rauschende Wasserfälle mit üppiger Vegetation in allen Grün-Schattierungen. Reiche Engländer begannen aus der ganzen Welt exotische Pflanzen zu importieren, deren Blütenpracht die Insel zur „Blüte des Ozeans" macht.
Mittwoch, 21.10.26, 19.30 – 21.30 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham
Euro 12

E008
Agenda 21 Wanderung: Zu den Quellen des Feldkirchner Bachs

Dr. Gertrud Knopp
Der Feldkirchner Bach hat seinen Ursprung in mehreren Quellbächen westlich von Buchberg. Wir wandern von Feldkirchen am Bach entlang aufwärts zu diesen Quellbächen, die in steilen Kerbtälern die bewaldeten Hänge herunterkommen, umrunden das Quellgebiet und kehren wieder nach Feldkirchen zurück. Dauer: ca. 3 Std.
Festes Schuhwerk, Getränk, kleine Brotzeit notwendig
Samstag, 24.10.26, 13.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Schießstattstraße
Euro 5

E009
Nachhaltige Abfallwirtschaft im Landkreis Rosenheim

Bernhard Bock
Der Vortrag gibt einen Einblick in aktuelle Entwicklungen der Abfallwirtschaft im Landkreis Rosenheim. Thematisiert werden das bestehende Sammelsystem, nachhaltige Rohstoffkreisläufe sowie die Bedeutung resilienter Rohstoffe für die Zukunft.
Dienstag, 27.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham
Euro 5

E010
Nachhaltigkeitstour: Werksviertel-Mitte in München

vhs Bad Feilnbach
Wo einst köstliche Kartoffelknödel produziert wurden, entsteht heute ein inspirierendes Stadtquartier, das für Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und zukunftsorientierte Stadtentwicklung steht. Während der ca. 1,5-stündigen Tour entdecken Sie die faszinierende Transformation dieses Geländes. Erfahren Sie, wie der bewusste Umgang mit Natur und Ressourcen zu einem zentralen Leitgedanken des Werksviertel-Mitte geworden ist. Ein besonderes Highlight der Führung ist der Besuch der beeindruckenden Stadt-Hochalm auf dem Dach des WERK3. Hoch über den Dächern der Stadt erwartet Sie eine grüne Oase der Ruhe, in der Schafe, Hühner und Bienenvölker ein außergewöhnliches Zuhause gefunden haben. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Feilnbach.
Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Feilnbach zu. Anmeldeschluss 23.10.26.
Freitag, 30.10.26, 15.30 – 17.00 Uhr
München – Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 28

E011
Führung im Tropenhaus Weihenlinden

Sebastian Pritzl
Tropenfrüchte fühlen sich auch in Oberbayern wohl. Im Tropenhaus Weihenlinden werden verschiedenste Pflanzenarten kultiviert, die ursprünglich in den tropischen Regenwaldgebieten rund um den Äquator heimisch sind. Das Besondere: Die exotischen Früchte können reif geerntet werden und ihr Aroma dadurch vollständig entfalten, wodurch sie besonders süß schmecken. Zudem kann auf die sehr weiten Transportwege aus den Tropen verzichtet werden. Die Führung beinhaltet einen Rundgang durch das Tropenhaus. Sie erfahren Wissenswertes zur Technik, den Abläufen und der Geschichte des Tropenhauses sowie viel Bemerkenswertes über Zier- und Fruchtpflanzen.
Mittwoch, 11.11.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Tropenhaus Weihenlinden, Adlfurter Straße 40, Bruckmühl
Euro 15

E012
Vom Chiemsee zur Ostsee mit dem Fahrrad

Alois Hackermeier
Die Reiseroute dieses Vortrags führt durch den östlichen Teil Deutschlands: vom Chiemsee zum Königssee; entlang der Flüsse Salzach, Inn und Donau; weiter nach Norden bis zur Ostsee. Der Alpenrand mit den berühmten Seen präsentiert sich äußerst photogen. Die bekanntesten Städte sind Berchtesgaden, Salzburg, Burghausen und Passau. Durch die Oberpfalz und Oberfranken geht's weiter ins Vogtland. Im Erzgebirge zeugen Städte wie Schwarzenberg, Annaberg und Freiberg vom Reichtum vergangener Jahrhunderte. Am Elberadweg liegen die Städte Dresden, Meißen und das Elbsandsteingebirge. Auf schmalen Radwegen wird der Spreewald mit den vielen idyllischen Wasserläufen durchquert. Ein besonderer Höhepunkt des Vortrags ist die Erkundung der Gewässer um Berlin und Potsdam mit einem Hausboot. Die Ostsee wird durch die Mecklenburgische Seenplatte und bei einer anderen Radtour durch die Uckermark erreicht.
Montag, 16.11.26, 19.30 – 21.00 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham
Euro 10

E013
Besichtigung Brennerei Ettenhuber

Familie Ettenhuber
Die Brüder Ettenhuber führen durch Ihre Brennerei und informieren über die Herstellung von Most und Essig. Anschließend findet eine Verkostung von Frucht-Essigen und 6 ausgewählten Bränden statt. Dazu gibt's a guade Brotzeit mit Getränken.
Freitag, 20.11.26, 18.00 – 22.00 Uhr
Brennerei Ettenhuber, Kaps 35, 83135 Schechen
Euro 39

E014
Betriebsführung Neenah Gessner

Frank May
Neenah Gessner produziert an den Standorten Bruckmühl und Feldkirchen-Westerham Trägerpapiere mit Funktionsoberflächen für Schleifmittel und Klebebänder sowie Filtermedien für die Automobil-, Nahrungsmittel-, Bau-, Medizin- und weitere Industrien. Sie haben Gelegenheit das Unternehmen bei laufender Produktion zu besichtigen. In einer Diskussionsrunde nach dem Rundgang werden Fragen beantwortet.
Freitag, 27.11.26, 15.30 – 17.30 Uhr
Werk Weidach
Euro 5

E015
Besichtigung des Geothermie-Heizkraftwerks Sauerlach – Strom und Wärme aus der Tiefe

Stadtwerke München
Seit 2013 gewinnt das geothermische Heizkraftwerk Sauerlach Strom für 16.000 Haushalte und stellt gleichzeitig Wärme für Sauerlacher Haushalte bereit. In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 °C in ca. 4.200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme auch elektrischen Strom zu erzeugen. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt ihre Funktionsweise.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste, geschlossene Schuhe ohne Absatz.
Freitag, 11.12.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Energiestr. 1, Sauerlach
Euro 10

E016
Gieselolch Westerheim – Vortrag

Thomas Stacheter
Der erste Westerhamer: was wissen wir von Gisiloldus (oder Gieselolch), dem Ritter, der dem Geschlecht der Falkensteiner verpflichtet war? Seine Burg wird rechts der Straße nach Holzolling vermutet. Wir schauen in den Codex Falkensteinensis aus dem 12. Jahrhundert. Dieses Buch gibt Aufschluss über Besitzungen und Verpflichtungen der Grafen. Wie schauten die Pflichten eines Lehensherren und eines Vasallen aus? Was erinnert uns heute noch an das Geschlecht der Westerheimer? Welches Wappen haben sie verwendet? Wir untersuchen Texte die Fritz Steidl und Jolanda Engelbrecht dazu gefunden haben.
Freitag, 15.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham
Euro 10

E017
NS Dokumentationszentrum München – „Das Bild vom Nationalsozialismus“

vhs Bad Aibling
Fotografien prägen unser Geschichtsbild. Doch sie zeigen Geschichte nie neutral, sondern aus einer bestimmten Perspektive und mit einer bestimmten Absicht. Die Führung untersucht ausgewählte Fotografien aus der Ausstellung „München und der Nationalsozialismus“ und fragt nach ihrer Entstehung, Verwendung und Bildsprache. Wie aussagekräftig sind historische Fotos? Unter welchen Bedingungen entstanden sie? Und wie lassen sie sich als historische Quellen nutzen? Die Führung gibt einen Einblick in die Wirkungsmacht von Fotografien und wie sie unser Geschichtsbild beeinflussen. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling zu.
Samstag, 23.01.27, 14.00 – 15.30 Uhr
München, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt
Euro 14

E018
Weinleichen „Feuer und Wasser“: Kurzweiliger Abend mit Krimis und Wein

Mirella und Johannes Scherer
Lesen Sie gerne spannende Kriminalgeschichten? Und genießen Sie gelegentlich ein Glas guten Weines? Warum nicht beides miteinander verbinden? Die Weinkenner und Literaten werden Ihnen eine Auswahl von fünf besonderen Kurzkrimis aus der Welt der Weine präsentieren, von mörderischen Winzern, eifersüchtigen Ehemännern und tragischen Delikten. Dazu werden jene Weine verkostet, die in den Geschichten eine Hauptrolle spielen. Zudem erhalten Sie Hintergrundwissen zu den Rebsorten und den jeweiligen Weinregionen. Ein Vergnügen für Gaumen und Ohr.
Freuen Sie sich u. a. auf einen Champagner, einen sizilianischen Top-Weißwein und einen kalifornischen Merlot vom Feinsten. Sie erhalten ein Bezugsquellenverzeichnis der Weine, es findet kein Verkauf statt.
Freitag, 29.01.27, 19.30 – 22.00 Uhr
AWO-Bürgertreff, Westerham
Euro 21 + Verzehrgeld Euro 20

WISSENLIVE
öffnet horizonte

Zusätzlich finden Sie auf der Startseite unserer Homepage Online-Vorträge aus der Reihe „vhs.wissen live“. Jeweils **19.30 Uhr**, gebührenfrei und bequem von zu Hause wahrzunehmen.

Themen und Termine:

- **STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen 30.09.26**
- **Der Wolf und die Deutschen 05.10.26**
- **Vertrauen in Wissenschaft 06.10.26**
- **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 23.09.26**
- **Deutsch-jüdische und israelische Literatur 12.10.26**
- **Kohlendioxid als Rohstoff 13.10.26**
- **Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen 18.10.26**
- **Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike 25.10.26**
- **Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI 28.10.26**
- **Veränderungsstress – Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? 02.11.26**
- **Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen 04.11.26**
- **Trump und die MAGA-Bewegung 08.11.26**
- **Franz Kafka und Prag 19.11.26**
- **Konrad Adenauer – Kanzler nach der Katastrophe 24.11.26**
- **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 25.11.26**
- **Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit 29.11.26**
- **Rubens oder Rembrand? 10.12.26**
- **Die Bischofskirche von Ostia 10.01.27**
- **Schönheit der Astrophysik 13.01.27**
- **Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht 20.01.27**

➜ Bitte beachten Sie für sämtliche Veranstaltungen die Ankündigungen in der Presse, im Gmoabriaf und auf der Homepage.

19. KULTUR HERBST
Feldkirchen-Westerham

Tickets erhalten Sie hier:

- vhs-Büro in der Alten Post, Münchener Straße 8
- Buch & Café
- Schreibwaren Strohmeier
- Schmuckkastl
- Manu's cartoleria e libri in Bruckmühl
- www.buy-your-tickets-online.de
- www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

➔ **Informationen auch unter:**
www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

Wolfgang Krebs – Bayern liebt Dich!

Für Markus Söder und Hubert Aiwanger ist klar: Zeitungen, Radio und Fernsehsender erreichen zwar viele Menschen in Bayern, aber direkt und ungefiltert erwischt man sie nur auf Facebook, Instagram und TikTok. Nachdem die Accounts von Markus Söder wegen nicht gekennzeichneter Werbung für Nürnberger Rostbratwürste abgeschaltet wurden, steht fest: Bayern braucht ein eigenes Facebook, in dem die bayerische Heimat und ihre Traditionen zelebriert und die Lufthoheit über die Stammtische wieder zurückgeholt werden. Aber wo findet sich ein Unternehmer, der das finanziert? Bayern liebt DICH! Ist ein aktuelles bayerisches Kabarettsolo mit Botschaften und Botschaftern rund um den Medienzirkus von und mit Wolfgang Krebs, der wie immer ganz alleine auf der Bühne steht, und zwar in ganz vielen verschiedenen Rollen.
Samstag, 10.10.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
VVK Euro 31,30, AK Euro 35

Beppo Calzone – Die Calzinger Show

Wer ihn einmal live erlebt hat, wird Beppo Calzone garantiert zu seiner persönlichen Lieblings-Calzone küren! Der charismatische Kabarettist versteht es wie kaum ein anderer, einen Comedy-Abend der absoluten Superlative auf die Bühne zu bringen. Seine Show ist ein wahres Feuerwerk aus Witz, Musik und purer Lebensfreude – unvorhersehbar, mitreißend und einfach einzigartig. Der junge Shootingstar aus Bayern begeistert als Entertainer, Gitarrist, Sänger, Kabarettist und Showman in einer Person. Mit messerscharfem Humor, selbstgeschriebenen Songs und einer beeindruckenden Bühnenpräsenz zieht er sein Publikum vom ersten Moment an in den Bann. Ein echtes Erlebnis für die ganze Familie! Deshalb gibt es exklusiv auch ein attraktives Familienticket (FT) für Euro 70 für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 12 Jahre.
Freitag, 23.10.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ
VVK Euro 25,50, AK Euro 28, FT Euro 70

Keller Steff – Vom Guadn s' Beste

Seit über zehn Jahren ist der Keller Steff aus der bayerischen Musikkabarett-Szene nicht mehr wegzudenken. Der „Bulldogfahrer" aus dem Chiemgau machte das erste Mal von sich reden, als sich die Kunde von einem charismatischen, Gitarre und Mundharmonika spielenden Mundart-Musiker verbreitete, der sein Publikum erobert und die etablierten Kleinkunstbühnen in Bayern und Österreich ausverkauft. Für sein Programm hat er ein Repertoire an Liedern und Gschicht'n dabei: „Vom Guadn s' Beste" aus zehn Jahren Keller Steff.
Samstag, 24.10.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr,
Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ
VVK Euro 26,90, AK Euro 29

Bananafishbones – Have an Easy Day Tour 2026

Drei Freunde, drei Ausnahmemusiker, fast vier Jahrzehnte geballte Energie: Sebastian Horn, Peter Horn und Florian Rein sind die Bananafishbones. Und live ein Erlebnis, das man nicht vergisst! Mit staubtrockenen Country-Grooves, wilden Rock-Ausbrüchen und psychedelischen Klangwolken nehmen sie ihr Publikum mit auf eine Reise, die so eigen ist wie ihre Handschrift. Obwohl die drei längst auch in anderen Projekten zuhause sind – von Dreiviertelblut, D' bavaresi über The Heimatdamisch bis hin zu Filmmusik und Theater – schöpfen die Bananafishbones daraus nur noch mehr Kraft. Jede Bühne, jedes Konzert wird so zur Feier ihrer Kreativität und Spielfreude. In einer Zeit, in der Musik oft der KI überlassen wird, stehen die Bananafishbones für das Echte: handgemacht, ehrlich, packend. Ihre Konzerte sind ein Fest für Herz, Kopf und Tanzbeine – und wie guter Wein werden sie immer besser.
Sonntag, 25.10.26, 19.00 Uhr, Einlass 18.00 Uhr,
Fuchshalle Neenah Gessner/Mativ
VVK Euro 31,30, AK Euro 35

Constanze Lindner – Lindners Lebenslust

Constanze Lindner begeistert mit einer mitreißenden Mischung aus Kabarett, Comedy, Schauspiel und Lesung. „Lindners Lebenslust" ist keine!!! klassische Lesung, sondern ein energiegeladenes Bühnenformat voller Humor, Emotion und direktem Publikumsdialog.
Mit unverbrauchter Spielfreude, großer Empathie und beeindruckender Bühnenpräsenz fegt Constanze Lindner wie ein Wirbelwind über die Bühne. Sie erzählt vom Leben – von Höhen und Tiefen, vom Körper, von Selbstannahme und Lebensfreude – klug, warmherzig und irrwitzig komisch.
Freitag, 20.11.26, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
VVK Euro 26,90, AK Euro 29

The Spezl Connection & Mercey Beats 2.0 – Benefizkonzert beim Kulturherbst

Mit einer Rocknacht etwas Gutes tun – das dachten sich die fünf MusikerInnen der Band „The Spezl Connection“ und spenden daher die Einnahmen ihres Auftritts im Rahmen des Kulturherbstes Feldkirchen-Westerham an eine örtliche gemeinnützige Institution. Auf dem Programm steht abwechslungsreicher Rock und Pop in allen Variationen. Wer mal wieder richtig Bock zum Abtanzen und Abfeiern hat, sollte sich den Auftritt der Spezl Connection keinesfalls entgehen lassen!
Support Band: Die Coverband Mercey BEATS 2.0 besteht aus vier Musikern und einer Sängerin, die Rock- und Popklassiker sowie Partyhits spielen. Mit langjähriger Erfahrung und vielseitigem Repertoire ist die Band unterwegs.
Samstag, 21.11.26, 19.30 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
VVK Euro 18, AK Euro 22

Leona & Stefan Kellerbauer mit Florian Markel

Mit weltberühmten Hits der großen Musicals wie „Evita“, „Phantom der Oper“, „My Fair Lady“, „West Side Story“ und vielen mehr, präsentiert in bunten Kostümen und spannenden Szenen von Leona & Stefan Kellerbauer (Sopran/Tenor) aus München. Schwelgen auch Sie gerne mal in den Melodien dieser großartigen Klassiker, dann sichern Sie sich einen guten Platz in der ihk-Akademie Feldkirchen-Westerham. Begleitet werden die beiden von dem in München sehr bekannten Pianisten Florian Markel.
Sonntag, 22.11.26, 18.00 Uhr, Einlass 17.00 Uhr,
IHK Akademie
VVK Euro 23,60, AK Euro 26

➜ Bitte beachten Sie für sämtliche Veranstaltungen die Ankündigungen in der Presse, im Gmoabriaf und auf der Homepage.

Stefan Zinner – Großstadtblues

Nach 25 Jahren Großstadt immer noch nicht richtig angekommen… da stellt man sich irgendwann die Frage: Liegt’s an mir – oder sind’s die anderen? Stephan Zinner wird sich keine Yogamatte kaufen, kein Rennrad, und die Ramen-Suppe wird auch nicht sein Lieblingsessen. Er weiß ziemlich sicher, dass er kein Leggings-Typ ist. Aber er gibt sich Mühe, nicht weiter aufzufallen. Oder versucht er am Ende doch noch, den Rhythmus zu finden zwischen all den Jungs mit Schnauzbärtchen und Selbstoptimierungsplan? Ist das schon eine Midlife-Revolution? Mal schauen! Sein Publikum nimmt mit er mit auf eine musikalisch-satirische Reise durch den ganz normalen Wahnsinn des modernen Alltags. „Großstadtblues“ erzählt vom ewigen Kampf mit Updates, die keiner braucht, von durchoptimierter Freizeit und der leisen Sehnsucht nach einem einfacheren Leben – irgendwo zwischen Campingplatz und Funkloch.
Sonntag, 31.01.27, 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kultur- und Sportzentrum (KuS)
VVK Euro 31,30, AK Euro 35

➜ Weitere Veranstaltungen bei Drucklegung noch in Planung.
Aktuelle Informationen und Tickets unter:
www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

19. KULTUR HERBST
Feldkirchen-Westerham

Tickets erhalten Sie hier:

· vhs-Büro in der Alten Post, Münchener Straße 8
· Buch & Café
· Schreibwaren Strohmeier
· Schmuckkastl
· Manu’s cartoleria e libri in Bruckmühl
· www.buy-your-tickets-online.de
· www.kulturherbst-feldkirchen-westerham.de

Beruf und digitale Kompetenzen

➜ Für alle EDV-Kurse gilt:
bitte Laptop/Notebook mitbringen!

K202
Word kompakt

Siegi Schmalzgruber
In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word und erhalten einen praxisnahen Einstieg in die Textverarbeitung. Schritt für Schritt werden Sie mit der Benutzeroberfläche vertraut gemacht und lernen, eigene Texte professionell zu erstellen, zu formatieren und zu gestalten.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
Samstag, 21.11.26, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 69

K203
Excel Grundlagen

Siegi Schmalzgruber
Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundlagen von Microsoft Excel kennen und erhalten einen praxisorientierten Einstieg in die Tabellenkalkulation. Erfahren Sie, wie Sie Daten übersichtlich erfassen, berechnen und grafisch darstellen.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
Samstag, 07.11.26, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 69

K204
Excel Aufbaukurs

Siegi Schmalzgruber
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Sie lernen komplexere Funktionen anzuwenden, Daten gezielt auszuwerten und Ihre Arbeit in Excel deutlich effizienter zu gestalten.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
2x: Freitag, 13.11.26,14.00 – 17.00 Uhr und
Samstag, 14.11.26, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 85

K205
PowerPoint

Siegi Schmalzgruber
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft PowerPoint kennen und erstellen Schritt für Schritt ansprechende Präsentationen. Sie erfahren, wie Sie Inhalte übersichtlich darstellen, Folien gestalten und Ihre Präsentationen visuell wirkungsvoll aufbauen.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
Samstag, 09.01.27, 09.30 – 15.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 69

K206
OneNote Kompakt

Siegi Schmalzgruber
Lernen Sie in diesem Kurs Microsoft OneNote als praktisches digitales Notizbuch kennen.
Sie erfahren, wie Sie Informationen strukturiert erfassen, organisieren und jederzeit wiederfinden. OneNote unterstützt Sie dabei, den Überblick im Berufs- und Privatalltag zu behalten.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Outlook, Word, Excel
Bitte mitbringen: eigenes Notebook/Laptop
Samstag, 23.01.27, 09.30 – 14.00 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 53

Online

K210
Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Thilo Herzau
Ihr Smartphone begleitet Sie täglich und enthält viele persönliche Daten – oft mehr, als Ihnen bewusst ist. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone/Tablet mit wenigen, aber wirkungsvollen Einstellungen optimal schützen können. Für alle Nutzerinnen und Nutzer, die ihr Smartphone sicherer machen möchten – ohne technische Vorkenntnisse!
Sonntag, 15.11.26, 10.30 – 12.30 Uhr
online
Euro 43

K211
KI im Alltag

Thilo Herzau
KI ist eine Technik, die viele Aufgaben automatisch übernimmt. Sie ermöglicht es, schnell und einfach Texte, Präsentationen, Bilder und Videos zu erstellen und spart so Zeit im Alltag und im Beruf.
In diesem Kurs lernen Sie praktische Anwendungen der KI kennen sowie ihre Chancen und Risiken.
Samstag, 30.01.27, 14.30 – 16.30 Uhr
online
Euro 43

Bildung zur Brotzeit

Bernd Nagenrauft
KI ist längst im Alltag angekommen – und wirft viele Fragen auf: Wie zuverlässig sind KI-Ergebnisse, wann entstehen „Halluzinationen" (falsche/erfundene Antworten) und wie erkennt man sie? Was kann heutige KI wirklich leisten und wie realistisch ist die Idee einer „Superintelligenz"?
Die Mini-Reihe Bildung zur Brotzeit vermittelt einen verständlichen, kritischen Umgang mit KI und hilft Chancen und Grenzen besser einzuordnen.
Die Kurse finden ausschließlich Online über Zoom statt. Kooperationsveranstaltung mit der vhs Bad Aibling. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die vhs Bad Aibling und der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse für die Versendung des Einladungslinks zu.

K212
Auf dem Weg zur Superintelligenz? Was KI heute kann – und was nicht

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Gleichzeitig wird immer häufiger von „Superintelligenz" gesprochen – einer Form von KI, die dem Menschen weit überlegen sein soll. Doch wie realistisch ist dieses Szenario? Der Vortrag ordnet ein, was aktuelle Systeme tatsächlich leisten und wo Grenzen klar erkennbar sind.
Mittwoch, 28.10.26, 12.30 – 13.30 Uhr
online
Euro 10

K213
KI-Halluzinationen erkennen und vermeiden. Wann die KI-Fehler macht – und wie man damit umgeht

Künstliche Intelligenz liefert oft überzeugende Ergebnisse – kann dabei aber auch falsche oder frei erfundene Inhalte erzeugen, sogenannte „Halluzinationen". Doch woran erkennt man diese zuverlässig? Der Vortrag zeigt typische Muster und Risikosituationen, in denen KI-Systeme zu fehlerhaften Aussagen neigen. Ziel ist ein sicherer Umgang mit KI im Alltag, ohne sich blind auf Ergebnisse zu verlassen.
Mittwoch, 25.11.26, 12.30 – 13.30 Uhr
online
Euro 10

LOHMAYR BAU GmbH
35 Jahre
Massivbau · Kellerbau
Planung · Schlüsselfertig
Kleinschwaig 1A · 83626 Valley
Tel.: 08024-4702730 · Mobil: 0172-9522034
www.lohmayr-bau.de · info@lohmayr-bau.de

TANKBAU WILLBERGER
Seit 30 Jahren
Fachbetrieb nach WHG
ICH BIN ZWEI TANKS.
• Kellertanks + Erdtanks + Industrietanks
• Tankreinigung + Tankstilllegung
• Tankdemontage + Tankentsorgung
• Ölabscheider + Fettabscheider
• Leckschutzauskleidungen + Tanksanierung
• Kundendienst + Tankanlagen-Service
Bahnhofstraße 2 83620 Feldkirchen-Westerham
HAASE Tanksysteme
08063 - 51 39 info@willi-tank.de
www.willi-tank.de www.tankentsorgung-bayern.de

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 (GERR)". Eine Übersicht über diese Niveaustufen finden Sie im Heft hinten.
Unter **www.vhseinstufungstest.de** oder **www.sprachtest.de** können Sie sich selbst testen!

Deutsch als Fremdsprache

K300
Deutsch A1

Olesia Ziegler
Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache für Alltag und Beruf, erweitern Ihren Wortschatz und üben die Grammatik.
Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
12x dienstags, ab 06.10.26, 09.00 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 3
Euro 130 bei 5 – 6 TN

K301
Deutsch B1

Olesia Ziegler
Sie vertiefen Ihre Deutschkenntnisse mit Schwerpunkt auf Grammatik, Lesen, Schreiben und Sprechen. Dieser Kurs hilft Ihnen auch in der Vorbereitung auf eine Deutsch B1-Prüfung.
Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse
12x mittwochs, ab 07.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 3
Euro 130 bei 5 – 6 TN

Englisch

K315
Englisch

Corinna von Ludwiger
Für alle, die ihr Englisch wieder auffrischen und typische Situationen souverän meistern wollen. Geübt werden vor allem Gesprächssituationen auf Reisen, wie sie einen im Flughafen, Hotel, Restaurant oder bei Sehenswürdigkeiten erwarten. Aber auch auf Small Talk mit Einheimischen bereitet dieser Kurs optimal vor.
4x sonntags, ab 18.10.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 132 bei 4 TN

Französisch

K333
Französisch Konversation kompakt

Francoise Grünewald
Interessenten, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können in diesem Kurs anhand kleiner aktueller Texte und leichter Lektüren Grammatik und Wortschatz wiederholen und ihre Sprechfertigkeit üben.
10x donnerstags, ab 01.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 95 ab 7 TN

Tipp Kurstage!
www.vhs-feldkirchen-westerham.de

Unter „Programm" finden Sie Ihren Kurs mit den aktuellen Terminen

Spanisch

Spanisch Konversation – Club de lectura, cultura y conversación

Patricia Unterhitzenberger-Alemán
Wir treffen uns, um gemeinsam zu lesen, uns auszutauschen und zusammen Geschichten aus verschiedenen Themenbereichen der Kultur der hispanischen Länder zu entdecken. Wir teilen vielfältige Texte aus den Bereichen Geschichte, Literatur, Gastronomie, Tourismus, Sport und vielem mehr sowie Kuriositäten und aktuelle Themen aus der hispanischen Welt.

K351
Spanisch A2

Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
8x dienstags, ab 06.10.26, 09.45 – 11.15 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 104 bei 5 – 6 TN + Material Euro 5

K351A
Spanisch B1

Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse
8x freitags, ab 09.10.26, 09.45 – 11.15 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 104 bei 5 – 6 TN + Material Euro 5

Spanisch kompakt

Michaela Casdorff
Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre in kleinen Gruppen diese wunderschöne Weltsprache und verständigen Sie sich beim nächsten Urlaub in der Landessprache. Ganz wichtig ist, dass Sie sich „sprechen trauen" lernen.

K352
Fortgeschrittene A2

Voraussetzung: mittlere/gute Sprachkenntnisse
Buch: Con gusto nuevo A2, ab Kap. 5
10x montags, ab 05.10.26, 17.30 – 19.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 130 bei 5 – 6 TN

K353
Einsteigende A1

Voraussetzung: leichte Sprachkenntnisse
Buch: Con gusto nuevo A1, ab Kap. 9
10x dienstags, ab 06.10.26, 17.30 – 19.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 130 bei 5 – 6 TN

Buch & Café
Im Schusterhäusl
Buch & Café
Im Schusterhäusl
Westerhamer Str. 6
83620 Feldkirchen
Tel. 08063/9735232
Bücher, Kaffee, Veranstaltungen und mehr! Schauen Sie doch bei uns rein und lassen sich inspirieren!
Unseren **Onlineshop** und weitere Infos finden Sie unter
www.buchundcafe.de

Unsere Öffnungszeiten:
Di – Fr: 09.00 – 18.00 Uhr
Sa. 09.30 – 13.00 Uhr
In allen Ferien: Pause von 13.00 – 14.30 Uhr
montags geschlossen
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team von
Buch & Café im Schusterhäusl

Stundenplan Gesundheit und Fitness – Herbst und Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K420 **08.00 – 09.00 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K406 **10.00 – 11.00 Uhr** **TaiChi – Geübte** Kinderhaus Bucklberg, R2	K421 **08.30 – 09.30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K469 **10.30 – 11.30 Uhr** **Älter fit – Gymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K410 + K411 + K412 **08.00 – 09.00 Uhr** **FlowYoga** Kinderhaus Bucklberg, R2
K400 **09.00 – 10.00 Uhr** **Progessive Muskelentspannung** Kinderhaus Bucklberg, R2	K407 **11.15 – 12.15 Uhr** **TaiChi – Einsteigende** Kinderhaus Bucklberg, R2	K422 **09.30 – 10.30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K470 **11.30 – 12.30 Uhr** **Älter fit – Gymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K432 **08.30 – 09.30** **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1
K425 **17.30 – 18.30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik für Männer** Kinderhaus Bucklberg, R2	K433 **17.00 – 18.00 Uhr** **Power Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K408 **10.35 – 11.35 Uhr** **Stilles und bewegtes Qi Gong** Kinderhaus Bucklberg, R2	K423 **16.30 – 17.30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K450 **09.30 – 10.30 Uhr** **Rücken fit** Kinderhaus Bucklberg, R2
K430 **18.15 – 19.15 Uhr** **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K434 **18.00 – 19.00 Uhr** **Power Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K431 **18.00 – 19.00 Uhr** **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K514 A **16.45 – 18.15 Uhr** **Tanzen Schüler Grundkurs** Kinderhaus Bucklberg, R2	K471 **10.00 – 11.00 Uhr** **Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik** IHK
K424 **18.30 – 19.30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R2	K403 **18.00 – 19.30 Uhr** **Klangschalenmeditation** KuS OG 02	K451 **18.30 – 19.30 Uhr** **Zumba®** KiWest Turnraum Kiga	K514 B **16.45 – 18.15 Uhr** **Tanzen Schüler Fortgeschrittene** Kinderhaus Bucklberg, R2	K472 **11.00 – 12.00 Uhr** **Älter werden – fit bleiben – Wassergymnastik** IHK
K404 **18.30 – 20.00 Uhr** **TaiChi – Fortgeschrittene** KuS OG 02	K435 **19.00 – 20.00 Uhr** **Power Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K436 **19.00 – 20.00 Uhr** **Hoop-Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K510 + K511 **18.30 – 20.00 Uhr** **Modern LineDance** Kinderhaus Bucklberg, R1	K413 + K414 **17.30 – 19.00 Uhr** **Yang to Yin Yoga** Kinderhaus Bucklberg, R1
K444 **19.30 – 20.15 Uhr** **Rücken fit mit dem Schwingstab** Kinderhaus Bucklberg, R1	K417 **19.30 – 20.45 Uhr** **Yoga** Kinderhaus Bucklberg, R2	K455 **20.00 – 21.00 Uhr** **Bodyforming für alle** Kinderhaus Bucklberg, R1	K515 A **20.15 – 21.45 Uhr** **Tanzen Erwachsene Grundkurs** Kinderhaus Bucklberg, R2	K415 + K416 **19.15 – 20.45 Uhr** **Yin Yoga mit Yoga Nidra** Kinderhaus Bucklberg, R1
K426 **19.30 – 20.30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik für Männer** Kinderhaus Bucklberg, R2			K515 B **20.15 – 21.45 Uhr** **Tanzen Erwachsene Fortgeschrittene** Kinderhaus Bucklberg, R2	**Sonntag** K519 A + K519 B + K519 C **16.00 – 18.00 Uhr** **Schnelltanzkurs** Kinderhaus Bucklberg, R1
K405 **20.00 – 21.00 Uhr** **TaiChi – Einsteigende** KuS OG 02				K520 A + K520 B + K520 C **18.30 – 20.00 Uhr** **Disco Fox** Kinderhaus Bucklberg, R1

Gesundheit und Fitness

Allgemeines zu Gesundheit und Fitness

Die Volkshochschulen im Mangfalltal bieten im Gesundheitsbereich ein hochwertiges Kursangebot zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit und Fitness. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln sie systematisch die Qualität ihrer Angebote. Sie verpflichten für alle Veranstaltungen ausschließlich Dozent*innen mit entsprechender Aus- und Fortbildung.

Gesetzliche und private Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern für bestimmte Gesundheitskurse Gebühren; die Kassen legen fest, nach welchen Kriterien sie entscheiden. Diese Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden und zur Folge haben, dass auch hervorragend ausgebildete Volkshochschul-Dozent*innen von den Krankenkassen nicht anerkannt werden.

→ **Bei gesundheitlichen Einschränkungen** fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

→ **Gebühren**
Sollte das Minimum der Teilnehmenden nicht erreicht sein, erhöht sich die Kursgebühr oder vermindert sich die Kursdauer.
Die Entscheidung trifft die Gruppe in Abstimmung mit der vhs.

Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt stets in eigener Verantwortung!

Entspannung, Meditation

K400
Progressive Muskelentspannung

Elisabeth Hofer-Harrmann
Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein bewährtes Entspannungsverfahren zur gezielten Reduktion von Stress und körperlichen Spannungen. Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Der Kurs vermittelt die Methode praxisnah und leicht verständlich. Regelmäßige Übungen unterstützen Entspannung, Gelassenheit und einen besseren Umgang mit Belastungen im Alltag. Der Kurs richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.
4x dienstags, ab 12.01.27, 18.15 – 19.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 24

K401
Auszeit-Tag: Stress loslassen, Energie neu ausrichten

Lucie Szymczak
Der Jahresbeginn bringt viele Impulse mit sich – neues Jahr, neue Pläne, neue Erwartungen. Aber wenn das Nervensystem noch im Modus des vergangenen Jahres läuft, bleibt echte Veränderung an der Oberfläche. Dieser Auszeit-Tag setzt genau da an: nicht im Kopf, sondern im Körper. Durch sanfte Bewegung, Atemarbeit und gezielte Impulse zur inneren Ausrichtung kommst du Schritt für Schritt aus der Anspannung heraus und wieder in Kontakt mit dir selbst.
InnerRise-Energiearbeit bringt das, was im Körper festgehalten ist, in Bewegung und ein abschließendes Klangbad lässt das Erlebte in Ruhe ankommen. Ein kompakter Reset für den Jahresstart!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Samstag, 30.01.27, 14.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 28

K402
Chakren & Klang – Klangreise durch die Chakren

Ramona Lidl
In diesem Workshop lernen Sie Wissenswertes über die Chakren kennen und können sich bewusst Zeit zum Entspannen nehmen. Schenken Sie sich eine wohltuende Pause vom Alltag und tauchen Sie ein in einen Raum voller Ruhe, Achtsamkeit und Entspannung. Genießen Sie die Klänge der Klangschalen während einer geführten Meditation, in der wir auf die sieben Hauptchakren eingehen werden.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Matte, Decke, flaches kleines Kissen
Sonntag, 18.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 30

K403
Klangschalenmeditation

Ramona Lidl
Sanfte Bewegungsübungen können dabei unterstützen, Spannungen und Gedanken loszulassen und entspannt anzukommen. Begleitet von den Klängen der Klangschalen erleben Sie eine geführte Meditation und nehmen sich Zeit zum Entspannen, Auftanken und Wahrnehmen. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag.
Termine: 10.11., 08.12.26, 12.01., 02.02.27
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Matte, Decke, flaches kleines Kissen
4x dienstags, ab 10.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 40

TaiChi

Thomas Eugen Schneider
Die Hauptaspekte von Taijiquan (TaiChi) sind Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Mit langsamen und fließenden Bewegungsabläufen erreichen Sie Ausgeglichenheit, vertiefen Ihre Atmung und beseitigen Verspannungen. Alte chinesische Gesundheitsübungen dienen zum Aufwärmen und Einstimmen auf die intensive Körperarbeit mit den Figuren der Yang-Stil-Soloform. Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: lockere Tageskleidung, Socken, Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe) oder barfuß

K404
Fortgeschrittene
15x montags, ab 28.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 120

K405
Einsteigende
7x montags, ab 28.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 56

TaiChi – für Gesundheit in jedem Alter

Gisela Fiedler
TaiChi für Gesundheit wurde von dem Arzt Dr. Paul Lam aus Sydney entwickelt. Die langsamen Bewegungen sind leicht für jeden zu erlernen, unabhängig vom Alter oder dem Fitness-Stand. Durch das sanft gestärkte Körperbewusstsein verbessern sich die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur und die Sturzgefahr verringert sich. Regelmäßiges Üben hilft bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Arthritis, Osteoporose oder Diabetes.
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, Turnschuhe

K406
Geübte
10x dienstags, ab 22.09.26, 10.00 – 11.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 75

K407
Einsteigende
10x dienstags, ab 22.09.26, 11.15 – 12.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 75

K408
Stilles und bewegtes Qi Gong

Ulrike Panitz
Die einfachen Übungen des Qi Gong kann jeder Mensch unabhängig von Alter und Geschlecht erlernen. Sie lernen sich zu entspannen, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen, die eigene Lebensenergie im Körper zu spüren und zu lenken. Es wächst das Vertrauen in die eigene Selbstheilungskraft – ein neuer Zugang zum eigenen Körper entsteht. Einfache sanfte, fließende Bewegungsübungen wechseln mit Übungen im Sitzen und Liegen.
Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung
12x mittwochs, ab 23.09.26, 10.35 – 11.35 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 82

Yoga

Die positiven Wirkungen von Yoga auf die körperliche, geistige und psychische Gesundheit sind zahlreich. Unterschiedliche Haltungen (Asanas) und Übungen fördern z. B. Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Für alle, die mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Ganzheit übernehmen wollen.
Für alle Yoga-Kurse gilt: Bitte warme, bequeme Kleidung, Matte und ggf. Decke sowie Sitzkissen mitbringen.

NEU

FlowYoga – Stärke deine Mitte

Sanni Groß
Ein Yoga-Kurs für alle, die ihre Körpermitte stärken und ihren Tag in Balance beginnen möchten.
Wir fokussieren uns auf unsere Atmung zusammen mit Asanas zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Hüftmobilisation. Einzelne Atemtechniken und Asanas können auch in den Alltag integriert werden. Fokus des Flows liegt auf der Stärkung der Körpermitte, Hüftmobilisation und Balance. Daher ist dieser Kurs auch sehr gut geeignet für Reitende, die ihre Beweglichkeit und Balance im Sattel verbessern möchten.

K410
6x freitags, ab 25.09.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 36

K411
6x freitags, ab 13.11.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 36

K412
4x freitags, ab 15.01.27, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 25

Yang to Yin Yoga

Selina Klemm
In der Yang to Yin-Stunde beginnen wir mit klassischen Asanas aus dem Hatha Yoga. Diese kräftigen unseren Körper. Im zweiten Teil der Stunde wechseln wir zu Haltungen aus dem Yin Yoga, die für Dehnung im Körper sorgen. Ergänzend fließen auch kurze Meditationen und Atemübungen in die Stunde ein.
Bitte mitbringen: Yoga-Bolster oder 2 Decken, warme Kleidung, Matte

K413
7x freitags, ab 25.09.26, 17.30 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

K414
7x freitags, ab 20.11.26, 17.30 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

Yin Yoga mit Yoga Nidra

Selina Klemm
Yin Yoga führt zu Entspannung im ganzen Körper. Durch länger gehaltene Asanas werden die Faszien gedehnt, was sich entspannend auf die Muskulatur auswirkt. Im Anschluss folgt ein Yoga Nidra, der yogische Schlaf. Hier werden während einer geführten Meditation, der Körper und der Geist weiter zur Ruhe gebracht.
Bitte mitbringen: Yoga-Bolster, kleines Kissen, Decke, warme bequeme Kleidung

K415
7x freitags, ab 25.09.26, 19.15 – 20.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

K416
7x freitags, ab 20.11.26, 19.15 – 20.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 65

K417
Yoga

Anja Wieser
Der Yogakurs verbindet achtsame Bewegung mit bewusster Atmung. Im Mittelpunkt stehen individuell angepasste Asanas, Atemübungen, Meditation sowie Impulse aus der Yogaphilosophie. Der Unterricht ist für alle Level geeignet und lädt dazu ein, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und innere Klarheit zu entwickeln.
15x dienstags, ab 22.09.26, 19.30 – 20.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 113

Mehr hören, mehr verstehen!
Individuell angepasst an Ihr Leben.
- Natural Fitting für ein besonders natürliches Klangbild
- Präziser Radar-Hörtest für genaue Höranalyse
- Maßgefertigte Hörsysteme aus der Im-Ohr-Manufaktur
- Individual Akustik Sensor (ias) für eine präzisere, individuelle Anpassung

Jetzt unverbindlich beraten lassen und modernes Hören neu entdecken.
Wir freuen uns auf Sie!

Einfach online einen Termin vereinbaren!

lauter HÖRGERÄTE
lauter Hörgeräte
Miesbacher Str. 4 | 83620 Feldkirchen-Westerham
08063 9738415 | info@lauter-hoergeraete.de
kostenfreie Parkplätze
Folgen Sie uns auch gerne auf:
www.lauter-hoergeraete.de

Erfahrung & Kompetenz
Fachwissen, auf das Sie sich verlassen können.

Hochwertige Markenqualität
Für natürliches Hören in jeder Situation.

Umfassender Service
Auch nach dem Kauf für Sie da.

Gymnastik, Fitness

➔ **Hinweis:**
Tanz siehe unter: Kultur und Gestalten

➔ K510 und K511
Modern Line Dance
siehe Seite 108

Wirbelsäulengymnastik

Jutta Schweiger
Ein Übungsprogramm für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken und eine ausgeglichene Muskulatur hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und Muskelverspannungen zu lindern. Der Bewegungs- und Halteapparat wird mit gezielten Übungen mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist der Aufbau der Rumpfmuskulatur, das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und Körperwahrnehmung. Für Teilnehmende mit guter Grundkonstitution, da die Übungen auch auf der Matte stattfinden.

K420
15x montags, ab 21.09.26, 08.00 – 09.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K421
15x mittwochs, ab 23.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K422
15x mittwochs, ab 23.09.26, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K423
15x donnerstags, ab 24.09.26, 16.30 – 17.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90, ermäßigt Euro 85

K424
15x montags, ab 21.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Jutta Schweiger
Ein Übungsprogramm für wirbelsäulengerechtes Verhalten, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, damit Beruf und Freizeit wieder Spaß machen!

K425
15x montags, ab 21.09.26, 17.30 – 18.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

K426
15x montags, ab 21.09.26, 19.30 – 20.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem eine kontrollierte Bewegungsausführung und eine bewusste Atmung im Vordergrund stehen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der tiefen und stabilisierenden Muskeln im Bereich der unteren Wirbelsäule und des Beckenbodens. Zusätzlich werden Beweglichkeit und Bewegungskoordination geschult.

K430
Monika Sedat
15x montags, ab 21.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K431
Sophia Steiner
15x mittwochs, ab 23.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K431 A
Sophia Steiner
15x mittwochs, ab 23.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K432
Saskia Tajib
15x freitags, ab 25.09.26, 08.30 – 09.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

Power Pilates

Silvia van Munster
Power-Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Körpermitte. Die tiefe Bauch-, Rücken- sowie die Beckenbodenmuskulatur sind bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper.

K433
15x dienstags, ab 22.09.26, 17.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K434
15x dienstags, ab 22.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K435
15x dienstags, ab 22.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K436
Hoop-Pilates

Sophia Steiner
Hoop-Pilates ist ein Ganzkörper-Training für jede Altersgruppe ab 15 Jahren. Durch Faszientraining, Hullern und Pilatesübungen wird in einer Stunde der ganze Körper trainiert, besonders die Tiefenmuskulatur. Der Reifen wird nicht nur zum Hullern genutzt, sondern auch als Trainingsgerät für die einzelnen Pilatesübungen, wodurch sich der Kurs auch für Anfangende eignet, die das Hullern erst noch erlernen möchten. Ein Workout mit toller Musik, ganz viel Spaß und für erfahrene Pilates-Teilnehmende eine Abwechslung zum normalen Pilates.
Für den Kurs wird ein individuell angepasster Reifen benötigt, der mit einer Videoanleitung leicht zu Hause gebastelt werden kann. Sollte jemand bereits einen Reifen besitzen, bitte mit der Kursleitung abklären, ob dieser für den Kurs geeignet ist.
15x mittwochs, ab 23.09.26, 19.00 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 90

K444
Rücken fit mit dem Schwingstab

Monika Sedat
Die Übungen mit dem ca. 1,50 m langen Schwingstab kräftigen auf einfache Weise die Tiefenmuskulatur des Rückens. Dem Schwingen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Sanftes Kraft-Ausdauertraining verbessert die Körperhaltung, beugt Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich vor, stabilisiert den Beckenboden und festigt das Bindegewebe. Bauchübungen und Dehnung runden das Ganzkörpertraining ab.
15x montags, ab 21.09.26, 19.30 – 20.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 68

K450
Rücken fit
Barbara Eggert

Gymnastik und Freude an der Bewegung mit Musik sind Mittel, um bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Üben die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Übungen, die Bewegungsapparat und Muskulatur trainieren, können bereits bestehende Schädigungen günstig beeinflussen.
15x freitags, ab 25.09.26, 09.30 – 10.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 90

K451
Zumba®

Anja Gunnesch / Robin Rodlauer
Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich Beweglichkeit und Köperbewusstsein immens steigern. Ganz nebenbei verliert man Kalorien und baut Kondition und Ausdauer auf. Aus dem Spanischen übersetzt bedeutet es „sich bewegen und Spaß dabei haben". Die lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop-Beats und aktuellen Charthits heizen richtig ein und bringen alle zum Schwitzen. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.
Bitte mitbringen: Fitnesskleidung und -schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Getränk
16x mittwochs, ab 23.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr
KiWest, Turnraum Kindergarten
Euro 96

Älter werden – fit bleiben

Gymnastik

Cornelia Ettrich
Gelenkschonende Gymnastik mit Gleichgewichtsübungen, die die Beweglichkeit erhalten und fördern.

K469
10x donnerstags, ab 24.09.26, 10.30 – 11.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 60

K470
10x donnerstags, ab 24.09.26, 11.30 – 12.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 60

Wassergymnastik

Anja Gunnesch
Wassergymnastik im IHK-Schwimmbad zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und Kräftigung der Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, deshalb ist ein besonders effektives Training für Hüfte und Kniegelenke möglich.

K471
10x freitags, ab 09.10.26, 10.00 – 11.00 Uhr
IHK-Schwimmbad, Von-Andrian-Str. 5, Westerham
Euro 60 zzgl. Euro 5 Eintritt pro Kurstag (bitte passend am Kurstag zahlen)

K472
10x freitags, ab 09.10.26, 11.00 – 12.00 Uhr
IHK-Schwimmbad, Von-Andrian-Str. 5, Westerham
Euro 60 zzgl. Euro 5 Eintritt pro Kurstag (bitte passend am Kurstag zahlen)

K479
Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteigende

Ingrid Fischer
Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille des Flammenlichts verzaubern. Genießer-Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!
Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie ca. 3 Tage vor dem Kurs.
Sonntag, 31.01.27, 14.30 – 20.00 Uhr
Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche
Euro 45, Kinder Euro 35

MainzlGroup

SKODA SEAT CUPRA Nutzfahrzeuge

Leidenschaft für Mobilität
von München bis Salzburg

Seit 111 Jahren steht Mainzl für Mobilität, Kompetenz und Leidenschaft in der Region von München bis Salzburg. Die MainzlGroup bietet heute unter einer starken Marke Neu- und Gebrauchtwagen sowie umfassenden Service aus einer Hand.

- Neu- und Gebrauchtwagenverkauf
- Reparaturen
- Autovermietung
- Hol- und Bringservice
- Mobilitätsgarantie
- Expressservice
- Original-Teile und Zubehör
- 24/7-Notdienst
- HU und AU-Service
- Reifenservice
- Autoglasservice
- Wartungspakete
- Garantieverlängerungen

Drei Standorte – ein Versprechen

MainzlGroup | Feldkirchen-Westerham
Münchener Str. 20/23
83620 Feldkirchen-Westerham
t. 08063 81 09-0 | m. info@mainzl.group

MainzlGroup | Rosenheim
Äußere Münchener Str. 60
83026 Rosenheim
t. 08031 87 06-0
m. rosenheim@mainzl.group

AutohausHuber #Part of the MainzlGroup | Bad Reichenhall
Kiblinger Str. 7
83435 Bad Reichenhall
t. 08651 96 36-0
m. reichenhall@mainzl.group

@mainzlgroup
facebook.com/MainzlGroup
linkedin.com/company/mainzlgroup

www.mainzl.group

Medizinische Themen

K480
Ernährung heute – Orientierung im Lebensmitteldschungel

Andrea Schnofl
In diesem Vortrag/Workshop erhalten Sie eine verständliche Orientierung, was unser Körper braucht: was wir essen sollten, wovon und in welchen Mengen. Sie erfahren, warum Eiweiß eine wichtige Rolle für Sättigung und Leistungsfähigkeit spielt und wie man Zusatzstoffe meidet, das „clean eating". Sie bekommen außerdem Informationen zum Thema Zucker, Fett und leeren Kalorien, insbesondere durch Alkohol und wie ausgewogene Ernährung auch unterwegs oder im Berufsalltag gut gelingt. Abgerundet wird der Abend durch alltagstaugliche Tipps und wie gesunde Snacks einfach in den Alltag integriert werden können.
Freitag, 16.10.26, 16.30 – 18.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 16

K482
Wie stärke ich mein Immunsystem?

Thomas Gurniak
Sie stärken ihr Immunsystem indem Sie es nicht schwächen! Die Frage ist nun: Was kann mein Immunsystem dauerhaft schwächen und wie kann ich das abstellen. Dabei spielen Mikronährstoffmängel, infektiöse chronische Belastungen durch Bakterien, Viren, Parasiten etc. und viele andere wichtige Faktoren eine ebenso große Rolle, wie auch unser Lebensstil und der Stress, dem wir täglich ausgesetzt sind. Wie optimale Strategien für Sie aussehen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Donnerstag, 15.10.26, 19.30 – 21.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 12

K483
Erholsamer, tiefer Schlaf – mehr Vitalität im Alltag

Thomas Gurniak
Erholsamer, gesunder Schlaf ist sehr wichtig für die Regeneration unseres Körpers und unseres Immunsystems. Etwa 50 % der über 50-Jährigen leiden unter Durchschlafstörungen, nächtlichem Wasser lassen, unruhigen Beinen oder Kreislaufproblemen, die Ihnen den Schlaf rauben. Hier spielen unter anderem der Säure-Basen-Haushalt und die Funktionalität von Leber und Niere und viele andere wichtige Faktoren eine große und entscheidende Rolle. Wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt harmonisieren können und die Entgiftung des Körpers positiv unterstützen können, Ihren Körper unterstützen, um wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, erfahren Sie in meinem Vortrag. Dabei werden Ihnen die genauen Zusammenhänge, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und beeindruckende Praxisfälle geschildert.
Dienstag, 19.01.27, 19.30 – 21.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 12

K484
Kreative Begegnung

Cornelia Ettrich
Manchmal fehlen im Beziehungsalltag die Worte – und doch ist da so viel, das gesehen, gefühlt und verstanden werden möchte. An diesem Tag geht es um eine neue Begegnung über Kreativität: weg vom „richtig oder falsch", hin zu einem leichten und kreativen Miteinander. Mit einfachen, angeleiteten Kreativimpulsen (ohne Vorkenntnisse) können neue Seiten aneinander entdeckt und erlebt werden, wie Verbindung immer wieder neu entstehen kann, wenn Druck und Erwartungen für einen Moment leiser werden. Es geht nicht um ein perfektes Ergebnis, sondern um das, was zwischenmenschlich entsteht: kleine Aha-Momente, Wärme, Humor und ein anderer Blick auf die Beziehung.
Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr und Material pro Person.
Samstag, 30.01.27, 13.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 3
Euro 39 + Material Euro 5

K485
Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz

Rosa Schnitzenbaumer
In Kooperation mit: Soziales Netzwerk Feldkirchen-Westerham e. V. und Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas
Angehörige von Menschen mit Demenz sollen durch dieses speziell für Sie entwickelte Seminar unterstützt werden, die Situation mit dem erkrankten Angehörigen als weniger belastend zu empfinden. Den alltäglichen Konfliktsituationen sollen Sie besser begegnen können. Eine Teilnahme ist nur mit verbindlicher Anmeldung und einem Vorgespräch zur Abklärung der Erwartungshaltung möglich. Das Seminar wird für pflegende Angehörige kostenfrei angeboten. Sollten Sie Interesse an diesem Angebot haben, aber zu diesen Terminen verhindert sein oder eine Onlineschulung bevorzugen, wenden Sie sich ebenfalls gerne an die Fachstelle (Telefon 08031 203723).
10x mittwochs, ab 07.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
KiWest, OV-Raum
gebührenfrei

Ernährung

→ Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Küchentuch, mehrere kleine verschließbare Gefäße, ggf. Trinkglas und ein scharfes Küchenmesser mit.

jeweils Mittelschule Küche

→ Sie interessieren sich für gesunde Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe? Sie sind offen für neue Ideen beim Kochen, Backen und Genießen? Tolle Rezepte für selbst zubereitetes Essen sowie Tipps und Tricks für eine vielseitige Ernährung finden Sie in unseren Kochkursen.

K490
Kulinarische Geschenke aus der Küche

Claudia Zäch
Wir fangen frühzeitig an, sodass Sie zum Fest eine Fülle von selbst gemachten Geschenken für Ihre Lieben haben: Gebackenes, Eingelegtes, Gekochtes – Süßes, Beschwipsendes und Pikantes.
Bitte mitbringen: Küchentuch, Klarsichtbeutel, Frühstückstüten, eine größere Auswahl an 300/200/100 ml Twist-Off Gläsern, 100 ml + 200 ml Fläschchen – lieber zu viel als zu wenig!
Samstag, 24.10.26, 10.00 – 14.00 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 23 + Verzehrgeld Euro 23

K491
Feines ohne Fleisch

Claudia Zäch
Längst ist fleischlose Küche nicht mehr langweilig und eintönig! Aufregende Zusammenstellungen, raffinierte Gewürze, anregende Kräuter machen die große Auswahl interessant für jeden Gourmet. Aus neuen und bekannten Zutaten kreieren wir überraschende, internationale Gerichte und genießen sie in unterhaltsamer, netter Runde.
Bitte mitbringen: Küchentücher, mehrere dicht verschließbare Gefäße
Samstag, 16.01.27, 10.00 – 14.00 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 23 + Verzehrkosten Euro 18

K492
Peruanische Küche: Locro und seine Geschichten

Patricia Unterhitzenberger-Alemán
Lernen Sie, das traditionelle peruanische Gericht Locro zu kochen – ein Eintopf aus Kürbis und Kartoffeln, serviert mit Reis. Dieses Gericht ist typisch für Peru und Südamerika. Von der gebürtigen Peruanerin erhalten Sie nebenbei viele Hintergrundinformationen zu Geschichte und Alltag.
Bitte mitbringen: Spül- und Geschirrtuch, Speisenbehälter für Kostproben
Samstag, 14.11.26, 10.30 – 13.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 26 + Verzehrgeld Euro 13

Kultur und Gestalten

Theater und Literatur

K501
Theater in München

Ernst Georg Nied
Theaterbesuche sind ein Kultur-Vergnügen, das durch mehr Informationen und im Austausch mit anderen oft noch reizvoller wird. Unser Kurs soll Lust machen auf Theater. Aus dem Spielplan werden im Lauf des Semesters nach Absprache verschiedene Inszenierungen besucht. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf kleinere Theater, doch auch Interessantes von „großen" Bühnen soll nicht fehlen. Bei den monatlichen Treffs behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke, lernen den Autor kennen, erfahren Einiges über die Theaterschaffenden und verarbeiten unsere persönlichen Eindrücke in kritisch-anregenden Nachbesprechungen. Theaterkarten werden über den Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.
5x donnerstags, ab 01.10.26, 19.00 – 20.45 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 49 zzgl. Theatereintritte

K503
Leser im Gespräch – Literaturkreis

Ernst Georg Nied
Die vhs bietet einmal im Monat Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über Bücher und Texte. Denn es ist ja im Normalfall nicht leicht, jemanden zu finden, der ein Buch, das einen selbst interessiert und in seinen Bann gezogen hat, ebenfalls kennt und vielleicht ebenso Gesprächspartner sucht. Im Zentrum stehen Lesewünsche und -erfahrungen aller Teilnehmenden. Dabei werden gleichermaßen Wege zum Verständnis der jeweiligen historischen und sachlichen Grundlagen gesucht wie auch danach, was das betreffende Werk jedem einzelnen zu sagen hat. Der Meinungsaustausch bereichert alle und erschließt neue Sichtweisen auf das Gelesene.
Der Referent schlägt zu Beginn einige vorwiegend aktuelle und möglichst bereits als Taschenbücher erhältliche Werke vor. Weitere Lektüren werden gemeinsam nach Absprache gewählt.
5x donnerstags, ab 15.10.26, 19.00 – 20.30 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 46

Tanzkurse

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern tut auch Körper und Seele gut. Das Zusammenspiel von Bewegungen fördert Koordination und Ausdauer, während das Erlernen neuer Schrittfolgen Konzentration und Gedächtnis trainiert. Die aufrechte Haltung verbessert sich dabei ganz von alleine.

Modern LineDance NEU

Nicole Singler
Modern LineDance verbindet klassische Line Dance-Elemente mit dem lässigen Country-Lifestyle des amerikanischen Westens, aktueller Musik und modernen Choreografien. Getanzt wird zu Country-, Pop- und Chartmusik. Kein Paartanz, kein Partnerwechsel. Einfach tanzen, Spaß haben und deinen eigenen Rhythmus finden. Die abwechslungsreichen Tänze fördern Koordination, Fitness und Rhythmusgefühl und sorgen ganz nebenbei für gute Laune. Egal ob nach Schule, Uni oder Arbeit: Hier treffen Bewegung und echtes Country-Feeling aufeinander.

K510
4x donnerstags, ab 08.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 36

K511
9x donnerstags, ab 12.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 81

Tanzkurs Schüler

Stephanie Kordon
Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox

K514 A
Grundkurs
7x donnerstags, ab 24.09.26, 16.45 – 18.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 59

K514 B
Fortgeschrittene
7x donnerstags, ab 26.11.26, 16.45 – 18.15 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 59

Tanzkurs Erwachsene

Stephanie Kordon
Unterrichtsprogramm: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha, Jive und Disco Fox

K515 A
Grundkurs
7x donnerstags, ab 24.09.26, 20.15 – 21.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 79

K515 B
Fortgeschrittene
7x donnerstags, ab 26.11.26, 20.15 – 21.45 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 79

Schnelltanzkurs für Feten und Feste

Ray Pitman
Bei festlichen Anlässen hat man oft Gelegenheit oder gar die Verpflichtung zu tanzen. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt darauf zu lernen, wie man gut gemeinsam auf die unterschiedlichste Musik tanzen kann. Disco Fox und Walzer sind als die wichtigsten Tänze, mit denen Sie auf jedem Fest über die Runden kommen, im Programm.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person.

K519 A
Sonntag, 25.10.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 25

K519 B
Sonntag, 29.11.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 25

K519 C
Sonntag, 24.01.27, 16.00 – 18.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 25

Disco-Fox kompakt

Ray Pitman
Wer ganz schnell ein bisschen Tanzen lernen will, ist in diesem Workshop gut aufgehoben. Disco-Fox kann man nämlich auf fast alles tanzen. Erlernt werden der Grundschritt, Variationsmöglichkeiten sowie einfache Figuren.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person.

K520 A
Sonntag, 25.10.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 20

K520 B
Sonntag, 29.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 20

K520 C
Sonntag, 24.01.27, 18.30 – 20.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 20

Kreatives Gestalten

K541
Kintsugi – Scherben bringen Glück!

Barbara Bruns
Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode für Keramik. Zerbrochen ist nicht kaputt, Schönes liegt im Fehler und nicht in der Perfektion. Das ist das Motto des Kurses. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Grund traurig zu sein. Sie fügen die Teile mit einem nicht traditionellen, aber kostengünstigen Zwei-Komponenten-Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Barbara Bruns unter mail@knit-a-porter.de
Bitte mitbringen: ungeliebtes/defektes Porzellan- und Keramikgeschirr, es sind aber auch im Kurs Teile verfügbar.
Samstag, 10.10.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str. 8
Euro 23 + Material Euro 10

K542
Gesteckter Tischkranz

Annemarie Bauer
In diesem Kurs erfahren Sie, welche natürlichen Materialien sich für gesteckte Tischkränze eignen und wie mit Birkenrinde und mehr dekoriert wird. Ein echter Hingucker auf dem Tisch – sieht wunderschön aus und es macht auch richtig Spaß, sie selbst zu gestalten.
Bitte mitbringen: Gartenschere
Samstag, 17.10.26, 10.00 – 12.00 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str. 8
Euro 15 + Material Euro 25 (bitte bar am Kurstag mitbringen)

K543
Kleidungsstücke nachhaltig verändern

Ilse Trautwein
In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke verändern, kürzen, verlängern, enger oder weiter machen, Risse und Löcher beheben oder Taschen herstellen. Bringen Sie Ihre Lieblingsteile mit, wir werden zusammen in netter Runde überlegen, wie die Umgestaltung und weitere Nutzung aussehen soll. Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind dringend erforderlich.
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, kleine Schere, große Schneiderschere, Maßband, Stecknadeln, Trenner, die Werkstücke und passende Fäden und Stoffe.
2x freitags, ab 23.10.26, 15.00 – 18.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 36

K544
Kreativwerkstatt Nähen – Einstiegskurs

Nevenka Ruzek
Entdecken Sie die Welt des Nähens! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt grundlegende Nähtechniken sowie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Am Ende dieses Vormittags entstehen dann erste kleine Projekte: einfache Accessoires, Kissen oder Taschen, für sich selbst oder zum Verschenken!
Bitte mitbringen: Eine funktionstüchtige Nähmaschine und falls vorhanden Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug
Samstag, 14.11.26, 09.00 – 12.00 Uhr
Mittelschule Textilraum 005
Euro 20 + Material Euro 20

K545
Sticken nach Lust und Laune

Barbara Bruns
Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen? Mit einfachen Stichen werden Linien, Blumen und auch grafische Muster erschaffen und es muss nicht immer auf Stoff sein! Auch auf Papier, Fotos oder Plastik probieren wir aus, was uns Spaß macht. Mit dem Vorstich, dem einfachsten Stich der Welt, sticken oder stopfen wir in der Sashiko-Technik. Einfach, aber mit Riesenerfolg und Ausdruck. Keine Erfahrung notwendig. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Barbara Bruns unter mail@knit-a-porter.de
Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die repariert werden müssen (wenn vorhanden)
Samstag, 21.11.26, 10.00 – 13.00 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 20 + Material Euro 5

➔ Fehlt Ihnen etwas?

Vermissen Sie ein Angebot, das Sie gerne besuchen würden? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

K546
Socken stricken

Siegi Schmalzgruber
Selbstgestrickte Socken halten die Füße warm und sind eine schöne Geschenkidee. Wenn Sie das Sockenstricken neu erlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Auf Wunsch können Sockenwolle und Nadeln im Kurs erworben werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken
Bitte mitbringen: Nadelspiel (5 Nadeln) Größe 3, Sockenwolle 4fädig
4x freitags, ab 15.01.27, 14.00 – 16.30 Uhr
Alte Post, Seminarraum 1. OG
Euro 59

Fotografie

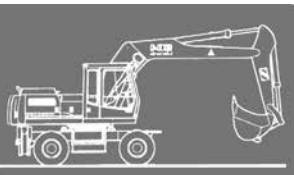
K550
FOTOtreff

Dr. Robert Knopp
Eine Plattform für Fotointeressierte, die sich fotografisch austauschen und weiter entwickeln möchten und auch bereit sind, Erfahrungen und Wissen an die Gruppe weiterzugeben.
Wir diskutieren über unsere Bilder bezüglich der Idee, der Bildgestaltung und -bearbeitung.
Wir behandeln diverse Themen und Techniken, gehen gemeinsam auf Exkursion in der näheren Umgebung und besprechen dann auch die Ergebnisse.
Wir informieren uns über Fotoausstellungen und gestalten ggf. selbst Ausstellungen im Rahmen der vhs. Weitere Termine zum Fototreff nach Vereinbarung.
5x mittwochs, ab 23.09.26, 19.00 – 21.30 Uhr
KuS, 1. OG Raum 02
Euro 18

➔ Vernissage – Ausstellung FOTOtreff zum Thema „Brücken“

Termin bei Drucklegung noch nicht bekannt.

Fachbetrieb nach § 19 L WHG
über 20 Jahre Erfahrung
TANKSERVICE + TANKSCHUTZ GMBH
• TANKREINIGUNG + TANKSCHUTZ
• NEUTANKS ALLER ART
• MONTAGE VON LECKSCHUTZ-AUSKLEIDUNGEN
• TANKDEMONTAGEN UND STILLEGUNGEN
• INNENBESCHICHTUNGEN
• WARTUNGSDIENST
• TANKABNAHMEN DURCH AMTL. SACHVERSTÄNDIGEN
• HOCHWASSERSCHUTZ
ASCHBACH 32b · 83620 FELDKIRCHEN-WESTERHAM
TELEFON 0 80 63 / 78 84 · TELEFAX 0 80 63 / 62 79

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

Junge vhs

Kinder- und Jugendprogramm

➔ **Hinweis:**
Tanzen für Jugendliche siehe unter:
Kultur und Gestalten

➔ **Bitte beachten Sie bei den Kinderkursen:**

Die Aufsichtspflicht der Kursleitung besteht nur während der Kurszeit. Bringen Sie Ihr Kind bitte bis zum Unterrichtsraum und warten Sie dort auf die Kursleitung. Holen Sie bitte Ihr Kind auch pünktlich ab oder geben Sie der Kursleitung Bescheid, wenn Ihr Kind alleine nach Hause gehen darf.

➔ Bitte bei allen Kinderkursen eine Telefonnummer angeben, unter der wir Sie während des Kurses erreichen können.

K600
Spielgruppe für Kleinkinder (ab einem Jahr)

Ein paar Stunden berufstätig sein, ein wichtiger Termin, einmal Ruhe und Zeit für sich haben? Von 08.15 bis 11.45 Uhr (Tage nach Vereinbarung) betreuen pädagogische Fachkräfte die Kinder in festen Gruppen.
Altersgemäß bieten wir den Kleinen Anreize und Anregungen für alle Sinne und stärken damit die Persönlichkeitsentwicklung z. B. mit Sing- und Fingerspielen, Bewegung und Musik.
Den Kindern erleichtert es später den Übergang in den Kindergarten.

Mäusegruppe: Montag bis Mittwoch,
Buchung zwei oder drei Vormittage
Eulengruppe: Donnerstag und Freitag

Anmeldung bevorzugt per E-Mail:
spielgruppe@vhs-feldkirchen-westerham.de
Telefon 08063 4633130
Kindergarten Mareisring Untergeschoss
Euro 17 + Euro 1 Spielgeld

Yoga für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Doris Nawrath
Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude. Da haben Kinder die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Im Kinderyoga gibt es keinen Leistungsdruck. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

K621 A
5x freitags, ab 25.09.26, 14.15 – 15.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 35

K621 B
5x freitags, ab 25.09.26, 15.15 – 16.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 35

K622 A
5x freitags, ab 13.11.26, 14.15 – 15.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 35

K622 B
5x freitags, ab 13.11.26, 15.15 – 16.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 35

K623 A
4x freitags, ab 15.01.27, 14.15 – 15.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 28

K623B
4x freitags, ab 15.01.27, 15.15 – 16.00 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 1
Euro 28

➔ K427 und K428
Mama & Mini Move – Ganzkörpertraining für Eltern gemeinsam mit ihrem Kind
siehe Seite 104

K610
Gelassenheitskurs für Kinder mit Faultier Chill

Elisabeth Hofer-Harrmann
In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken wir einfache Wege, Stress abzubauen, Gefühle zu ordnen und innere Stärke zu entwickeln. Dabei wechseln sich kindgerechte An- und Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung) mit spielerischen Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen ab. Atemübungen und kleine Rituale sind einfache Techniken, die auch im Alltag angewendet werden können. Der Kurs schafft einen sicheren Raum, in dem Kinder ohne Leistungsdruck entspannen, träumen und neue Fähigkeiten entdecken.
Für Kinder im Grundschulalter.
Bitte mitbringen: Kuscheldecke, kleines Kissen, Trinkflasche
5x montags, ab 05.10.26, 16.30 – 17.30 Uhr
Kinderhaus Bucklberg, 1. OG, vhs Raum 2
Euro 37

Angebote für Familien

K630
Kripperlwanderung durch Vagen für Erwachsene und Kinder (in Begleitung)

Bettina Sedlmair
Auf diesem Spaziergang schauen wir uns auch dieses Jahr wieder die vielen Kripperl in Vagen an und hören dazu kleine Geschichten, die ihr sicher noch nicht kennt. Am Ende setzen wir uns im Boschnhaus zusammen und trinken eine Tasse Glühwein/Kinderpunsch.
Bitte mitbringen: Tasse/Becher
Freitag, 18.12.26, 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Boschnhaus Vagen
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

K631
Lichterbootfahrt am Goldbach

Bettina Sedlmair
Heute machen wir mal ganz was anderes! Gemeinsam mit einem Elternteil basteln wir Lichterboote aus Holz und Papier, die wir anschließend mit einer Kerze bestücken und, verbunden mit unseren Wünschen für das neue Jahr, am Goldbach schwimmen lassen. Gebastelt wird im Boschnhaus in Vagen, dann marschieren wir rauf zum Goldbach (der Weg ist nicht kinderwagentauglich).
Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Stiften und Schere
Freitag, 08.01.27, 15.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Boschnhaus Vagen
Euro 18 + Material Euro 4
Begleitende Erwachsene gebührenfrei

Künstlerisches und Kreatives

Die Kinder lernen mit unterschiedlichen Materialien und verschiedenen Werkzeugen themenbezogen umzugehen. Fantasie und Sinneserfahrungen werden genauso gefördert wie das Wissen aus Kunst (Farbenlehre, Proportionen, ...) und Handwerkstechnik.

K641
Töpfern für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Gabriele Zech
Frischen Ton anfassen, verschiedene Töpfertechniken kennenlernen – Kinder erschaffen sich im gemeinsamen Modellieren spielerisch ihre eigene Welt. So entstehen wunderbare, fantasievolle Objekte passend zur Jahreszeit. Die so entstandenen Kunstwerke werden nach Wunsch von den Kindern selbst bemalt und anschließend gebrannt.
Bitte mitbringen: Lappen, bequeme Kleidung die schmutzig werden darf
Geschwisterkinder können sehr gerne in einem Kurs angemeldet werden.
Freitag, 25.09.26, 13.45 – 15.45 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str. 8
Euro 27,50 + Material Euro 5,50

K642
Dreh dein Youtube-Video mit deinen Lieblingsspielfiguren

Heike Stöcker
Werde zum Youtuber und produziere mit deiner selbst ausgewählten Spielfiguren-Familie dein eigenes Video. In diesem Kurs lernst du mit Hilfe der Inshot-App, wie aus Fotos, deiner Stimme, Toneffekten und Musik ein professionelles Video entsteht. Für Kinder ab 8 Jahren.
Bitte mitbringen: Handy/Tablet mit installierter Inshot-App, verschiedene Spielfiguren (Lego, Playmobil, kleine Kuscheltiere), Schere, Kleber, Bunt-/Filzstifte
Freitag, 13.11.26, 15.30 – 18.00 Uhr
KuS, 1. OG Raum 05
Euro 18 + Material Euro 3

K643
Décollage – Alte Seiten neue Kunst – für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Cornelia Ettrich
In unserem spannenden Kreativkurs dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr gestaltet eine einzigartige Collage aus alten Zeitungen und Journalen, die ihr mit leuchtenden Acrylfarben verfeinert. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse erforderlich.
Samstag, 21.11.26, 11.00 – 13.00 Uhr
Alte Post, Werkraum, Münchener Str.8
Euro 21

K644
Druckwerkstatt „Karten & Co.“ – für Kinder ab der 4. Klasse

Christine Baumgartner
Hier kannst Du verschiedene Drucktechniken wie das Schablonendrucken, Tiefdruckverfahren oder Stempeldrucken ausprobieren. Dabei gestalten wir Karten und Papiere und schnitzen unsere eigenen Stempel. Was gibt es schöneres, als individuelle Weihnachtskarten, Geschenkeanhänger und kleine Tütchen zu verschenken, für Oma, Opa, Tanten und Lieblingsfreunde.
In diesem Kurs ist alles „hand made“. Beim ersten Treffen stellen wir die Druckvorlagen und Stempel her und beim zweiten Treffen wird gedruckt, was das Zeug hält. Die Auswahl an schönen Papieren ist groß. Dabei könnt ihr auch eure Stempel austauschen und sogar euer eigenes Geschenkpapier herstellen.
Bitte mitbringen: altes Hemd/T-Shirt
2x: Freitag 27.11.26, 15.00 – 17.00 Uhr und
Samstag 28.11.26, 10.00 – 12.00 Uhr
KiWest, OV-Raum
Euro 24 + Material Euro 10

K645
Waldvorweihnacht – für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Bettina Sedlmair
Jedes Jahr und jedes Jahr wieder schön. Bei einem abendlichen Spaziergang durch den Wald werden wir eine weihnachtliche Geschichte hören und die Tiere beschenken. Lasst Euch überraschen!
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Brotzeit, Taschen- oder Stirnlampe
Freitag, 04.12.26, 16.15 – 18.15 Uhr
Treffpunkt: Eingang Leitzachwerk,
Leitzachwerkstr. 50, Vagen
Euro 16 + Material Euro 1

K646
Nähen mit der Nähmaschine – Weihnachtssocke – für Kinder ab 7 Jahren

Bettina Sedlmair
Heute nähen wir zur Deko oder zum wirklichen Befüllen eine Socke für den Kamin. Ihr solltet alle schon mal genäht haben, sonst wird es zu schwierig. Wir applizieren, füttern und machen einen Umschlag. So lernt ihr nach und nach alle grundlegenden Schritte zum Profinähen
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, eigene Stoffe, falls vorhanden
Samstag, 05.12.26, 13.00 – 16.00 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 24 + Material Euro 7

K647
Weihnachtswichtel aus Wolle – für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair
Aus Wolle gestalten wir einen Wichtel mit Mütze. Wir brauchen ja schließlich auch schöne Deko oder kleine Geschenke für Oma, Tante und Nachbarin.
Freitag, 11.12.26, 15.30 – 17.00 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 12 + Material Euro 3

K648
Faschingsbasteln – für Kinder ab 5 Jahren

Bettina Sedlmair
Clown, Pirat, Prinzessin ... der Fasching ist schon eine lustige Zeit. Wir basteln aus verschiedenen Materialien Dekoration für das Zimmer und Masken.
Freitag, 22.01.27, 15.30 – 17.00 Uhr
Herxheimer Str. 6a, Vagen
Euro 12 + Material Euro 2

Kochen und Backen

In unseren Kinder-Koch- und Backkursen entdecken junge Küchenheldinnen und -helden mit viel Freude die Welt des Kochens und Backens. Spielerisch erlernen sie grundlegende Küchentechniken und den sicheren Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Gemeinsam wird gerührt, geknetet, geschnippelt und natürlich probiert – denn am Ende steht nicht nur ein köstliches Ergebnis, sondern auch der Stolz auf das eigene Werk.

Kochen und Backen – für Kinder ab 4 Jahren

Bettina Sedlmair

K650
Kürbissuppe und Kürbiskuchen

Es ist Kürbiszeit!! Heute machen wir eine Kürbis-Gemüsesuppe und einen Kürbiskuchen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, zwei Dosen zum Heimtragen der Schätze
Freitag, 30.10.26, 15.30 – 18.00 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 20 + Verzehrgeld Euro 8

K651
In der Weihnachtsbäckerei ...

Was wäre die Adventszeit und Weihnachten ohne Plätzchen? Heute kugeln, drehen und stechen wir unsere eigenen Plätzchen aus.
Bitte mitbringen: Tablett oder Blech, Ausstechform, Nudelholz, Geschirrtuch
Samstag, 28.11.26, 14.00 – 16.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 20 + Material Euro 5

K652
Wir backen einen Schokocreme-Christbaum

Ich freue mich schon drauf! Seid ihr dabei? Falls wir noch Zeit übrig haben, machen wir einfach noch ein Plätzchenrezept.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Tablett, um den Baum ordentlich transportieren zu können
Samstag, 05.12.26, 09.00 – 11.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 20 + Material Euro 5

K653
Wir backen Konfettikekse

Pünktlich zum Fasching backen wir uns Konfettikekse. Ihr werdet sehen, das ist ganz einfach.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und eine Dose für die Kekse
Freitag, 05.02.27, 15.30 – 17.30 Uhr
Mittelschule Küche, Karl-Weigl-Platz 1
Euro 17 + Material Euro 5