



**Gemeinsam lernen.
Gemeinsam wachsen.**

Programm Frühjahr/Sommer 2025
Weilheim | Penzberg | Peißenberg



Neu im Kursprogramm!
Meistervorbereitungskurs im
Feinwerkmechaniker-Handwerk

© Handwerkskammer für München und Oberbayern

Weiterbildung im Bildungszentrum Weilheim berufsbegleitend - praxisorientiert - regional

Unsere Kurse für Sie mit staatlich anerkanntem Abschluss:

- **Handwerksmeister/in***
- **Ausbildereignungsqualifikation (AdA)**
- **Geprüfte/r Fachmann/-frau für kaufm. Betriebsführung (HwO)**
- **Geprüfte/r Kaufmännische/r Fachwirt/in (HwO)***
- **Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)***

Weitere Kurse, wie Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten, CAD oder Gabelstapler- bzw. Hubarbeitsbühnenführerschein, finden Sie auf unserer Homepage.

*) Meisterbonus-Berechtigung nach bestandener Prüfung von 3.000 € (Stand: 12/2024)
(Nähere Infos und Voraussetzungen für die Gewährung unter www.stmwi.bayern.de)



Nähere Infos, Termine und weitere Kurse unter
www.hwk-muenchen-bildung.de/weilheim oder
www.facebook.com/bildungszentrum.weilheim



**Handwerkskammer
für München und Oberbayern**



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

heute halten Sie das neue Programm der Volkshochschulen Penzberg, Weilheim und Peißenberg in Ihren Händen. Das Motto für dieses Semester lautet: „Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen“ – und es könnte kaum passender sein.

In einer Zeit, in der wir alle mit den Herausforderungen des modernen Alltags konfrontiert sind, bietet die Volkshochschule nicht nur viele Gelegenheiten Neues zu lernen, sondern vor allem einen Ort der Begegnung: Hier kommen Menschen zusammen, lernen miteinander und voneinander und erleben Gemeinschaft – und dies unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Hintergrund. Volkshochschulen sind als sozialer Lern- und Begegnungsort ein wichtiges Mittel gegen die zunehmende Vereinsamung in unserer Gesellschaft.

Und längst weiß man auch, dass Lernen keine Altersgrenze kennt und unser Gehirn Herausforderungen braucht, um vital zu bleiben. Gemeinsam in der Gruppe zu lernen heißt, den eigenen Horizont zu erweitern – sich auf Neues einzulas-

sen und sich inspirieren zu lassen. Das hält jung und fördert die Gesundheit. All dies macht Volkshochschulen zu so wichtigen, wertvollen Orten für unsere Stadtgemeinschaften. Dank eines breit gefächerten Angebots an Kursen und Veranstaltungen wird für jeden etwas geboten – ob für diejenigen, die ihre beruflichen Fähigkeiten ausbauen möchten, oder für jene, die in ihrer Freizeit neue Leidenschaften entdecken wollen. Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die mit Herz und Engagement das vhs-Programm gestalten und damit nicht nur Bildung, sondern auch menschliche Nähe ermöglichen. Ebenso danke ich Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger, die Sie die Angebote Ihrer Volkshochschulen im Landkreis annehmen und mit Leben füllen.

Mit herzlichen Grüßen



Stefan Korpan,
Erster Bürgermeister Stadt Penzberg

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

vhs WEILHEIM AB SEITE 10

Admiral-Hipper-Passage 11
82362 Weilheim i. OB

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

vhs PENZBERG AB SEITE 56

Friedrich-Ebert-Str. 9a
Rathauspassage
82377 Penzberg

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

vhs PEISSENBERG AB SEITE 94

Hauptstraße 116
im Rigi Center
82380 Peißenberg

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

Online-Kurse

Online-Kurse

Die Digitalisierung schreitet voran und wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, flexibel und ortsunabhängig an unseren Kursen teilzunehmen. Egal ob Sie sich beruflich weiterbilden möchten, neue Hobbys entdecken oder Ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen – unser Online-Angebot hält für jede und jeden etwas bereit. Viele Onlinekurse bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen an, darunter vhs Nord, vhs Starnberg-Ammersee, vhs Straubing, vhs Südost und vhs Oberland. Weitere Kurse finden Sie in diesem Programmheft sowie auf unseren Internetseiten. Dort finden Sie auch nähere Informationen und alle Aktualisierungen.

Gesellschaft und Leben

SW101-100

Vom Shogunat in die Moderne

Die Meiji-Reformen in Japan
Di. 08.04., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

SW101-101

Die japanische Kolonialpolitik bis 1945

Di. 29.04., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

SW101-102

Japan im Zweiten Weltkrieg

Di. 27.05., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

SW101-103

Das moderne Japan

Von der Besatzungszeit bis heute
Di. 03.06., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

SW101-104

Zur japanischen Innen- und Außenpolitik

Di. 24.06., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

SW101-300

Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz im täglichen Leben

Fr. 04.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

SW101-301

Krisen, Kriege, Katastrophen und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft

Do. 03.07., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW101-302

Wege aus dem Ukrainekrieg

Do. 27.02., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW101-303

Sie prägten Deutschland: Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik

Teil 1: Konrad Adenauer und seine Nachfolger

Mo. 23.06., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW101-304

Sie prägten Deutschland: Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik

Teil 2: Willy Brandt und Helmut Schmidt
Mo. 30.06., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW101-305

Sie prägten Deutschland. Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik

Teil 3: Helmut Kohl und Angela Merkel
Mo. 07.07., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW102-200

Bayern und die Frühgeschichte der Bundesrepublik Deutschland

Do. 15.05., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW102-201

Politische Kommunikation im Angesicht der Krise

Di. 18.02., 10.30 – 12.00 Uhr, Gebührenfrei



SW103-100

Zins oder Dividende?

Finance Monday

Mo. 10.03., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW103-101

Immobilien als Geldanlage

Finance Monday

Mo. 17.03., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW103-102

Immobilienfinanzierung

Was kann ich mir wirklich leisten?

Finance Monday

Mo. 12.05., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-100

Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

Di. 01.04., 19.30 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-103

Klimaschutz und Wirtschaft: Bedroht der Klimawandel unseren Wohlstand?

Di. 25.03., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-104

Dunkelflaute: Ist die Energiewende überhaupt machbar?

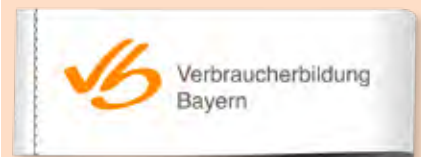
Do. 03.04., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-105

Kommt das E-Auto? Oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit die besseren Alternativen?

Di. 06.05., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

NACHHALTIG DIGITAL KONSUMIEREN



SW104-106

Nachhaltig digital konsumieren, warum eigentlich?!

Die Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“ setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher*innen dabei unterstützen, sozial-ökologisch nachhaltige Konsumentscheidungen treffen zu können.

Di. 29.04., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-107

Der Versuchung widerstehen Warum wir online noch mehr shoppen möchten (und wie wir uns davor schützen können)

Di. 13.05., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-108

Streaming, Gaming und Co. Wie geht es ressourcenschonend?

Di. 27.05., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

**SW104-109****Finden, was man sucht**

Wie kann ich meine digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen?
Di. 10.06., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-110**Große Anschaffung geplant**

Welche digitalen Bewertungsplattformen helfen bei der nachhaltigen Entscheidungsfindung?
Di. 24.06., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-111**Armchair Travelling heute**

Unterwegs auf virtuellen Reisen – ist das die (nachhaltigere) Zukunft?
Di. 08.07., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-112**Tauschen, Teilen, Nutzen**

Dematerialisierung und kollaborativer Konsum auf dem Prüfstand
Di. 22.07., 18.00 – 19.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-200**Finanztipps für Schwangere**

Schwangerschaft, Finanzen und Versicherungen: Auf was Sie achten müssen, wenn Kinder kommen.
Di. 06.05., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW104-201**Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann**

Di. 13.05., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW104-202**Versicherungen: Was ist wichtig, was ist Luxus?**

Di. 27.05., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW104-203**CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen. Das BSI informiert**

Mo. 10.03., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-204**CyberMonday: Der elektronische Personalausweis und die BayernID**

Ihre Schlüssel zur digitalen Welt
Mo. 07.04., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-205**CyberMonday: Vom Papier zum Pixel: Wie e-Akte und e-Rezept die Versorgung verändern**

Mo. 05.05., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

**SW104-206****CyberMonday: Der CO₂-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils**

Mo. 02.06., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-207**CyberMonday: Moral Digital!?**

Ein Impulsvortrag zu ethischen Fragen der Digitalisierung
Mo. 07.07., 19.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW104-208**Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen**

für Personen mit fachlichem Vorwissen – Ökostrom für 10 Cent die kWh mit einer selbst installierten Photovoltaikanlage
Di. 20.05., 19.00 – 22.00 Uhr, € 19,-

SW104-209**Gefahren erkennen**

Schutz vor KI-gestütztem Betrug und Social Engineering
Mi. 26.02., 18.00 – 19.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-210**Digitaler Einkaufsbummel**

Sicher und bequem online einkaufen
Di. 11.03., 17.00 – 18.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-211**Online-Banking, aber sicher!**

Mi. 19.03., 17.00 – 18.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-212**Mit dem Smartphone um die Welt**

Mi. 02.04., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-213**Clouds**

Internet-Wolken für Ihre Daten und Dienste
Mi. 09.04., 17.00 – 18.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-214**Mobile Payment**

Bezahlen mit Smartphone & Co.
Mo. 12.05., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-215**Online-Kennenlern-Börsen & Dating-Portale**

Digitale Wege aus der Einsamkeit für ältere Menschen
Mo. 23.06., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-216**Digitaler Nachlass, Digitale Vorsorge**

Eigene Entscheidungen treffen
Mi. 02.07., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-217**Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox**

Di. 11.03., 19.00 – 22.00 Uhr, € 19,-

SW104-218**Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen**

Di. 18.03., 19.00 – 22.00 Uhr, € 19,-

SW104-219**Keine Angst vor der Wärmepumpe, günstige Alternativen**

Di. 08.04., 19.30 – 21.30 Uhr, Gebührenfrei

SW104-220**Ist das nächste Auto ein E-Auto?**

Di. 11.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW104-300**Versicherungen – was ist wichtig, was ist Luxus?**

Di. 18.02., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW105-200**Loslassen als Chance für Eltern und Kind**

Di. 25.02., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-201**Zwergensprache: Sich verstehen im Handumdrehen**

Online-Workshop
Sa. 15.03., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

SW105-202**KI verstehen und nutzen: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Familien**

Fr. 09.05., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW105-203**Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern –**

Mi. 26.03., 20.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei



SW105-204

Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter
Vortrag für Eltern von Jugendlichen
Mi. 19.02., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW105-205

Die ersten drei Lebensjahre
So gelingt eine sichere Bindung!
Für werdende und junge Eltern
Do. 20.02., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

SW105-206

Grenzen setzen, feinfühlig bleiben
Do. 27.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-207

Vom Buchstaben zum Lesegenuss: Wie Sie die Leselust Ihres Kindes wecken
Mo. 10.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-208

Einführung in das Gordon-Familientraining
Eltern-Kind-Beziehung nachhaltig stärken
Mi. 12.03., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-209

Schlaf, Kindchen, sanft und schnell
für Eltern von Kindern zwischen 2 und 8 Jahren
Fr. 14.03., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

SW105-210

Starke Kinder sind Glücklicher
für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren
Di. 18.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-211

Trotzphase gemeinsam meistern
Mo. 24.03., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-212

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust
Workshop für Eltern von Kindern im Grundschulalter
Di. 25.03., 19.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-213

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern
Mo. 19.05., 20.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW105-214

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern
Mi. 09.07., 20.00 – 21.00 Uhr, Gebührenfrei

SW105-215

Nachts ohne Windeln schlafen
vom Baby bis zum Schulkind
Fr. 28.03., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

SW105-216

Elternzeit zu Ende und was jetzt?
Workshop für berufstätige Eltern
Mo. 31.03., 17.00 – 19.00 Uhr, € 11,-

SW105-217

Empathie und Social Skills – so fördern Sie Ihre Kinder
für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren
Mi. 02.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-218

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten
Mo. 07.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-



SW105-219

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten
Mo. 05.05., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-220

Wie sicher ist Ihr Kind?
Über Mobbing und Missbrauch
Di. 08.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-221

Sicher in die Freiluftsaison starten
Kindersicherer Garten und Unfallverhütung im Freien
Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-222

Eltern werden, Paar bleiben: Balanceakt Familiengründung
Di. 29.04., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-223

Alltagsheldin Mama
für mehr innere Stärke und Gelassenheit
Mi. 07.05., 19.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-224

Kinder haben Bedürfnisse. Eltern auch
Mo. 12.05., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-225

Das große Ja und das kleine Nein
Wertschätzende Kommunikation mit dem eigenen Kind für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren
Fr. 16.05., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

SW105-226

Der Zappelphilipp und die verträumte Fee
Hat mein Kind AD(H)S?
Mi. 21.05., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-227

Algorithmen steuern: Elternwissen gegen Fake News
Do. 22.05., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW105-228

Entspannte Kinder sind konzentrierter
Di. 27.05., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-229

Baby Beikost: mit Brei oder breifrei?
Mi. 28.05., 18.30 – 20.00 Uhr, € 11,-

SW105-230

Windelfrei. Was unsere Babys alles können!
Fr. 30.05., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

SW105-231

Kinder spielend fördern
Ein Wegweiser zur Schulfähigkeit
Mo. 02.06., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW105-232

Pubertät: Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie
Do. 05.06., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-233

Mehrsprachige Erziehung: Sprachwahl zuhause
für Familien mit Migrationshintergrund und Interessierte
Sa. 28.06., 10.00 – 11.00 Uhr, € 11,-

SW105-234

Wie helfe ich meinem traurigen Kind?
Di. 01.07., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

SW105-235

Familie respektvoll und liebevoll leben
Mi. 02.07., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

**SW105-236****Unsicherheiten und Ängste von Kindern und Jugendlichen gut begleiten**

Do. 03.07., 20.00 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW105-237**Das erste Handy**

Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

Do. 17.07., 20.00 – 21.30 Uhr, Gebührenfrei

SW105-238**Familienkonferenz**

Ein Mittel um das Familienleben harmonischer und aktiver zu gestalten

Di. 06.05., 19.00 – 20.30 Uhr

€ 15,-

SW106-100**Positive Psychologie: Aufblühen im Alltag**

Wie können wir unser Wohlbefinden im Alltag steigern?

Mi. 02.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 10,-

SW106-101**ADHS bei Erwachsenen?**

Vortrag

Mi. 02.07., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

SW106-102**Das Unbewusste:**

Welchen Einfluss hat es auf uns?

Fr. 14.03., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

SW106-103**12 Zutaten für ein erfülltes Leben**

Mo. 17.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

SW106-104**Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie**

Do. 03.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

SW106-105**Workshop:****Jeder kleine Schritt zählt!**

So stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit und nehmen das Ruder selbst in die Hand

Do. 03.04., 19.30 – 21.00 Uhr, € 9,-

SW106-106**Die „andere Sprache“**

Was uns Gesicht und Gestik sagen

Di. 03.06., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW108-100**Thomas von Aquin**

Philosoph, Theologe, Kirchenlehrer.

Ein Portrait zum 800. Geburtstag

Mi. 25.06., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW108-101**Friedrich Nietzsche**

Mi. 02.07., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW110-100**Die Mondlandung**

Ein menschliches Abenteuer mit Siegen und Katastrophen

Di. 25.02., 18.30 – 20.00 Uhr, € 9,-

SW110-101**Unser Sonnensystem**

Di. 11.03., 19.30 – 21.00 Uhr, € 11,-

SW110-102**Vom Regenbogen zum Polarlicht**

Do. 20.03., 18.00 – 19.30 Uhr, € 9,-

**Demokratie im Gespräch:**

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

SW111-100**Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung?**

Mo. 17.03., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-101**Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung?**

Mi. 09.04., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-102**Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen**

Mi. 14.05., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-103**Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz:****Wie reagiert der Rechtsstaat?**

Mi. 04.06., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-104**Demokratie im Gespräch: Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?**

Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

Mi. 24.09., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-105**Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz**

Mi. 15.10., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-106**Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?**

Mi. 12.11., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SW111-107**Creative Writing mit KI**

Texte verbessern und schreiben mit ChatGPT

Di. 29.04., 18.30 – 20.00 Uhr, € 5,-

SW111-200**KI-Revolution:****Jenseits von ChatGPT**

Einblicke in Bild- und Video-KI

Mi. 04.06., 18.30 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SE101-100D**Die kurze Stunde der Frauen**

Zwischen Aufbruch und Ernüchterung in der Nachkriegszeit

Di. 25.03., 19.30 – 21.00 Uhr, € 8,-

SE101-300D**Trump is back**

Beginn und erste Ergebnisse der zweiten Amtszeit von D. Trump

Mo. 10.03., 19.30 – 21.00 Uhr, € 8,-

SE103-100D**Was läuft schief bei der Deutschen Bahn?**

Mit Bahnexperte Prof. Christian Böttger

Mo. 31.03., 19.30 – 21.00 Uhr, € 8,-

SE104-200D**Feuchter Keller, was tun?**

Fr. 11.04., 12.30 – 13.30 Uhr, Gebührenfrei



SE104-201D

Energie im Haushalt:

Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen?

Do. 17.04., 12.30 – 13.30 Uhr, Gebührenfrei

SE104-202D

Schimmel vermeiden und beseitigen –

Wie heize und lüfte ich richtig?

Di. 04.03., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SE104-203D

Wärmepumpe

Aufstellung in beengten

Verhältnissen: Etagenheizung

Do. 13.03., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SE104-205D

Wofür benötige ich einen Energieberater?

Do. 20.03., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SE104-206D

Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Mo. 07.04., 12.30 – 13.30 Uhr, Gebührenfrei

SE104-207D

Anlagentechnik in der kleinen WEG – Wie lassen sich neue Verpflichtungen einhalten?

Do. 10.04., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SE104-209D

Sanierung und Heizung Förderlandschaft im Überblick

Di. 29.04., 19.00 – 20.00 Uhr, Gebührenfrei

SE104-215D

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen

Fr. 23.05., 12.30 – 13.30 Uhr, Gebührenfrei

SE104-219D

Tipps zum Hitzeschutz Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Fr. 04.07., 12.30 – 14.00 Uhr, Gebührenfrei

SE105-400D

Die Erstgeborenen

Wie sie ihre Kindheit den Geschwistern opfern

Mo. 30.06., 19.30 – 21.00 Uhr, € 8,-

SE106-100D

Warum wir oft anders denken, als wir glauben

„Bias“ entschlüsselt

Mo. 05.05., 19.30 – 21.00 Uhr, € 8,-

SE199-100D

Zukunftslust

Woran wir heute forschen. Was wir längst über das Morgen wissen. Und weshalb wir Hoffnung haben können. Keine Angst vor der Zukunft: Ein Ingenieur zeigt, wie wir Nachhaltigkeit und Wohlstand in Einklang.

Di. 03.06., 19.30 – 21.00 Uhr, € 8,-

SE199-102D

Gärten von Morgen: Artenreich und klimafreundlich

Do. 20.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 5,-

Kultur und Gesundheit

SW206-100

Malerinnen der Renaissance

Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Mo. 10.03., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

SW206-101

Malerinnen des Barocks und Rokoko

Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Mo. 07.04., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

SW206-102

Die Entdeckung des Weiblichen in der Kunst

Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Mo. 12.05., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

SW206-103

Wien um 1900: eine Stadt der Frauen

Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Mo. 02.06., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

SW206-104

Geliebt, verfehlt, vergessen: Künstlerinnen zwischen Weimarer Republik und Nationalsozialismus

Vortragsreihe: Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)

Mo. 14.07., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

SW212-100

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

Einheit 1: Das Französische „Ballett de Cour“ und Adolphe Adam „Giselle“

Do. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW212-101

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

Einheit 2: Léon Minkus und seine Ballette: Bayadere und Don Quijote

Do. 27.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-



SW212-102

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

Einheit 3: P. Tschajkowskij und die legendären Ballette: „Schwanensee“, „Nussknacker“, „Dornröschen“

Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW212-103

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

Einheit 4: Alexander Glazunov und bezaubernde „Raymonda“

Do. 08.05., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW212-104

Die schönsten Ballette der Musikgeschichte

Einheit 5: Igor Stravinsky und seine einzigartigen Ballette: „Le sacre du printemps“ und „Petruschka“

Do. 22.05., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

Gesundheit

SW303-100

Emotionen verstehen: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Mo. 10.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW303-101

Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden

Di. 11.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW303-102

Gibt es ein Leben nach der Scheidung?

Wie findet man nach einer Trennung oder Scheidung wieder aus dem Krisen-Modus heraus?

Di. 01.04., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

**SW303-103**

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht... Vortrag
Mi. 25.06., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW303-104

Gesund im Home-Office
Interaktiver Vortrag online
Do. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

SW304-300

Die vier Säulen einer effektiven und sinnvollen Darmsanierung
Mi. 19.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 10,-

SW305-100

The Planetary Health Diet
Gesunde und nachhaltige Ernährung
Wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht
Mi. 12.02., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

SW305-400

„Ich backe ohne...“ Vortrag
Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

SW306-100

Teufelskreise in Beziehungen verstehen und gekonnt beenden
Mi. 14.05., 19.30 – 21.00 Uhr, € 9,-

Sprachen**SW409-300**

Italienisch intensiv: Aussprache
Fr. 04.04., 18.00 – 20.00 Uhr, € 16,-

SW409-301

Italienisch intensiv: Aussprache
Fr. 23.05., 18.00 – 20.00 Uhr, € 16,-

SW409-302

Italienisch intensiv: Pronomen
ab Sa. 10.05., 13.00 – 16.00 Uhr, 2 x, € 48,-

SW409-303

Italienisch intensiv: Imperfetto e Passato Prossimo
Come e quando?
Mi. 04.06., 19.00 – 21.00 Uhr, € 16,-

SW409-304

Italienisch intensiv: Präpositionen Teil A
Preposizioni semplici, quando e come?
So. 18.05., 10.00 – 13.00 Uhr, € 28,-

SW409-305

Italienisch intensiv: Präpositionen Teil B
Preposizioni articolate, quando e come?
So. 25.05., 10.00 – 13.00 Uhr, € 28,-

Beruf und EDV**SW501-100**

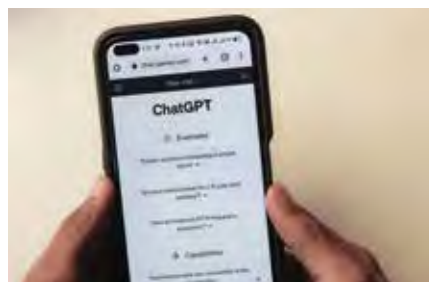
VPN & Co: Ist Verschlüsselung sinnvoll für mich als Privatperson?
Di. 01.07., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

SW501-101

Kindersicher im Netz
Vortrag zur Medienerziehung
Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr, Gebührenfrei

SW501-200

Kids am Smartphone Vortrag
Di. 01.04., 18.00 – 21.00 Uhr, € 36,-

**SW501-400**

ChatGPT 1 – Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz
Mi. 02.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 35,-

SW501-401

ChatGPT 2 – Schritt für Schritt zum personalisierten KI-Assistenten
Mi. 07.05., 19.00 – 20.30 Uhr, € 35,-

SW501-402

Kreativ mit KI – Ein Überblick über moderne Bild- und Videogestaltung
Do. 10.04., 19.00 – 21.00 Uhr, € 50,-

SW501-403

Effizient und professionell zur perfekten Bewerbung mit ChatGPT
Mi. 30.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 35,-

SW501-600

Instagram 1: Social Media für Anfänger*innen
Mo. 24.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 25,-

SW501-601

Instagram 2: Social Media für Fortgeschrittene
Mo. 24.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 25,-

SW501-602

Effektives Social Media Management
Mo. 07.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 25,-

SW501-603

Cewe 1 – Fotobuch für Anfänger
ab Fr. 14.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x, € 50,-

Mediengestaltung mit Canva
Flyer, Social Media und viele weitere Designs

SW501-604

Di. 11.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x € 50,-

SW501-605

Di. 29.04., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x, € 50,-

SW501-606

WhatsApp-Alternativen
Di. 18.03., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

SW501-607

Social-Media-Marketing mit Instagram
Erfolgskonzepte und -strategien im Business
Do. 13.03., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

SW501-700

Datenschutz für die Familie
Di. 29.04., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

SW503-100

Künstliche Intelligenz im Büromanagement
Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe
Do. 05.06., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

SW503-101

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen
KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“
Mo. 25.08., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

SW503-102

Künstliche Intelligenz und Big Data – Auswahl und Bearbeitung „wertvoller“ Daten
Di. 26.08., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

SW503-103

Content-Marketing mit Canva
Online-Creative-Tool der Master Class
Di. 11.03., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

SW506-200

Teambuilding & High Performance Teams
Standortanalyse, Roadmaps, Meilensteine, Pulse Check
Di. 03.06., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

Grußwort	3
Online-Kurse	4
Inhaltsverzeichnis vhs Weilheim	10
Informationen vhs Weilheim	11
Stadtplan / Kursräume	12
Anmeldeformular	13
AGBs / Impressum / DSGVO	128



Gesellschaft und Leben

Politische Bildung, Geschichte, Religion, Pädagogik	14
Praktische Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung	15
Natur und Garten	16
Nachhaltige Entwicklung	17
Naturwissenschaften, Heimatkunde	18
Führungen	19
Natur- und heimatkundliche Exkursionen	20
Künstliche Intelligenz, Recht und Vorsorge	21
Verbraucherbildung: Finanzen	22
Verbraucherbildung: Energie und Wohnen, Ehrenamt	23



Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte – Führungen – Literatur – Lesungen – Schreibwerkstatt	24
Theaterwissenschaft	25
Zeichnen und Malen	26
Fotografie, Gold- und Silberschmieden, Textiles Gestalten, Musik begreifen	28
Kleinkunst, Tanz	29



Gesundheit

Gesundheit – informativ, Online-Angebote Gesundheitsthemen	31
Entspannungstechniken	32
Yoga	34
Taiji, japanische Schwertkampfkunst	35
QiGong, Feldenkrais, Fitness	36
Jumping® Fitness, Rückentraining – Beckenbodentraining – Faszien	37
Rehasport	38
Dance Fitness, Tanz	39
Kulinarisches: Lecker und gesund	39



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache	41
Englisch	42
Französisch	44
Italienisch	45
Spanisch	46
Japanisch	47
Neugriechisch, Russisch, Arabisch	48
Chinesisch, Tschechisch, Norwegisch, sprachübergreifend	49
Europäischer Referenzrahmen	80



Beruf und EDV

Neuorientierung im Berufsleben, Soziale und berufliche Kompetenz	50
Computer im Alltag und Beruf, Grundlagen: Betriebssystem – Internet	51
MS-Office: Word, Excel, PowerPoint, Webdesign, KI, Smartphone – Tablets – Social Media	52
Digitale Fotografie / Bildbearbeitung, Navigation	53



Junge vhs | vhs Spezial

Junge vhs	54
Outdoor- und Freizeitangebote für Erwachsene	55

Volkshochschule Weilheim e. V.

Geschäftsstelle

Admiral-Hipper-Passage 11
Telefon 0881 927 833 8
Telefax 0881 927 833 0
info@vhs-weilheim.de
http://www.vhs-weilheim.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch:
9.30 – 12.30 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 18.30 Uhr
Freitag: 9.30 – 12.00 Uhr

Telefonische EDV-Kurs-Beratung
zu unseren Öffnungszeiten unter
Tel. 0881 927 833 8,
oder nach Vereinbarung.

Sprachkursberatung

Englisch / Französisch /
Spanisch / Italienisch

Montag, 10.02., 18.00 – 19.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle,
Admiral-Hipper-Passage 11
Anmeldung erforderlich an
info@vhs-weilheim.de

Deutsch als Zweitsprache

Beratung und Einstufungstest:
Dienstag, 28.01.
Montag, 03.02.
Montag, 10.02.
jeweils 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13
Anmeldung erforderlich an
info@vhs-weilheim.de

Das Team der vhs Weilheim:



Kristin Sterr
Leitung und
Geschäftsführung



Kathrin Neulinger-Warneke
Stellv. Leiterin, Programmbereiche
Sprachen und Grundbildung,
Gesellschaft



Katharina Zechner
Programmbereiche Beruf & EDV,
Gesundheit, Kultur & Kreativität,
junge vhs



Susanne Börtzler
Organisation,
Verwaltung,
Service



Sarah Rügemer
Organisation,
Verwaltung,
Service

Anmeldung

- Telefonisch unter 0881 927 833 8 mit Abbuchungserlaubnis
- Im vhs-Büro (Admiral-Hipper-Passage 11) mit Abbuchungserlaubnis oder Barzahlung
- Per E-Mail info@vhs-weilheim.de mit Abbuchungserlaubnis und Angabe aller notwendigen Daten
- Über www.vhs-weilheim.de mit Abbuchungserlaubnis und Angabe aller notwendigen Daten.

Der Besuch der Veranstaltung ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Selbstverständlich nehmen wir Ihre Anmeldung das ganze Semester entgegen, aus organisatorischen Gründen „je früher – desto lieber“, möglichst bis eine Woche vor Kursbeginn.

Wie geht's nach der Anmeldung weiter? Die Anmeldungen werden von uns nicht bestätigt. Ihre Anmeldung ist verbindlich, Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung. Erhalten Sie von uns auf Ihre Anmeldung hin keine Nachricht, findet die Veranstaltung wie im Programmheft angekündigt, statt. Wenn eine Veranstaltung bereits ausgebucht ist, ausfällt oder verschoben werden muss, erhalten Sie von uns schriftlich, per E-Mail oder telefonisch eine Nachricht.

Bei Teilnahme am Abbuchungsverfahren wird die Gebühr frühestens 4 Wochen vor Kursbeginn abgebucht – oft auch erst kurz vorher. Auch wenn die Gebühr

noch nicht abgebucht ist, ist Ihre Anmeldung verbindlich und der Kurs findet statt.

AGBs: siehe Seite 128

Ferientermine: siehe Seite 130

Wenn beim Kurs nicht anders angegeben, findet während der bayerischen Schulferien kein Unterricht statt.



Der Vorstand der vhs Weilheim

(v.l.n.r. und oben nach unten):

Thomas Grün, Schatzmeister
Bernhard Kerscher, Stadtratsreferent
Kathrin Hauser-Weißhaupt, Beisitzerin
Markus Loth, 1. Bürgermeister der Stadt Weilheim, 2. Vorsitzender
Ute Wacker, Schriftführerin
Helmut Horning, 1. Vorsitzender



EFQM

QUALIFIED BY
EFQM 2023

Sie möchten immer aktuell
und zeitnah informiert sein?

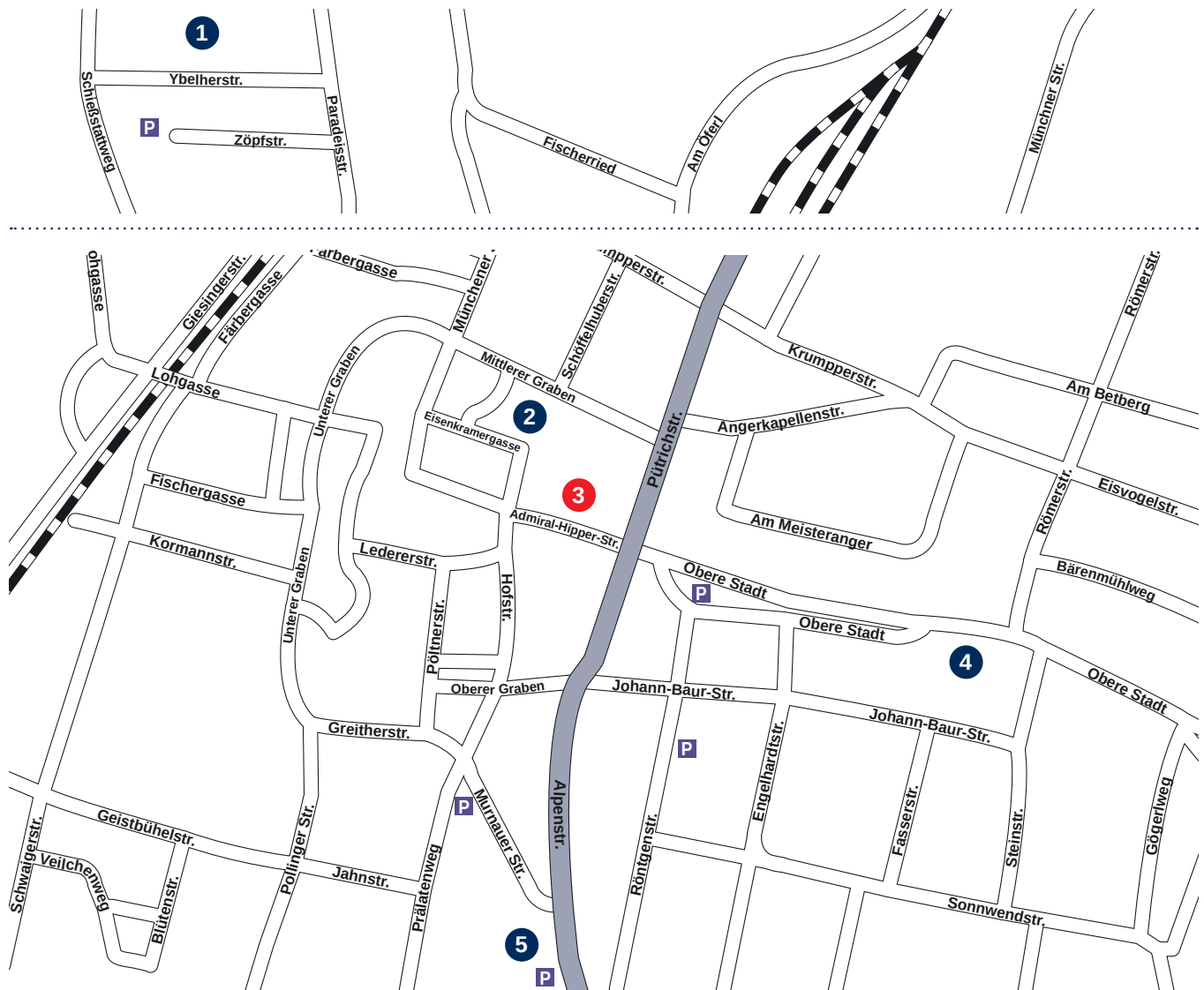
facebook.com/
vhsWeilheimObb

instagram.com/
vhs_weilheim

oder melden Sie sich für
unseren Newsletter an.



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



1 Seminar-, Tanz- und Gymnastikraum
Ybelherstr. 2



2 Seminar- und EDV-Raum,
Eisenkramergasse 13



3 vhs Geschäftsstelle
Admiral-Hipper-Passage 11



4 Schulungsräume
Feyerabendhaus,
Obere Stadt 66



5 Gymnasium, Südbau,
Gebäude C,
Murnauer Str. 1
Zugang über
Alpenstraße



Weitere Räume, in denen
Unterricht stattfindet:

- Hardtschule,
Hardtkapellenstraße 6
- Berufsschule Weilheim,
Narbonner Ring 1
- Gymnastikraum Hörmann,
Josef-Off-Weg 12 (In der Au)
- Private Oberlandschulen,
Leprosenweg 14



info@vhs-weilheim.de | www.vhs-weilheim.de
 Fax 0881 927833-0 | Tel. 0881 927833-8
 Admiral-Hipper-Passage 11 | 82362 Weilheim

Anmeldeformular

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

*

Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

*

Telefonnummer

*

Mobilnummer

*

E-Mail

Geburtsdatum

☐

weiblich

☐

männlich

☐

divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Weilheim e.V., Admiral-Hipper-Passage 11, 82362 Weilheim i. OB, Gläubiger-ID-Nummer: DE66ZZZ00000087924

☐

Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

*

Kontoinhaber*in Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

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

Gesellschaft und Leben

Politische Bildung



SE102-208 Online Bundestagswahl 2025 Die gespaltene Republik: das Ende der Ampel-Koalition und ihre Folgen

Der Freiburger Politikwissenschaftler Uwe Wagschal analysiert das Wahlverhalten, die Leistungsbilanz der „Ampel“ und entwirft mögliche Koalitionsszenarien.

In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, Außenstelle Freiburg.

Prof. Dr. Uwe Wagschal, Seminar für wissenschaftliche Politik der Universität Freiburg
Do. 30.01., 20.15 – 21.25 Uhr
Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich.

SE101-300D Online Trump is back Beginn und erste Ergebnisse der zweiten Amtszeit von Donald Trump

In Kooperation mit der vhs Nord.

Dr. Markus Hünemörder,
Dr. phil. amerikanische Kulturgeschichte
Mo. 10.03., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-

SE102-201 Zum Umgang mit Verschwörungserzählungen am Arbeitsplatz

Hatten Sie schon einmal mit einer Person zu tun, die an Verschwörungserzählungen glaubt? Wenn „alternative Wahrheiten“ den Arbeitsalltag belasten, kann das zu einer echten Herausforderung werden. Aber was genau verbirgt sich hinter Verschwörungsdenken? Was versteht man darunter? Wann handelt es sich um bloße Meinungsverschiedenheiten und wann wird eine rote Linie überschritten? Und was dann? In Zusammenarbeit mit dem KAB Kreisverband Ammer-Lech.

Dr. Judith Bodendörfer /
KAB Kreisverband Ammer-Lech.
Sa. 15.03., 10.00 – 17.00 Uhr
Arbeitnehmerzentrum,
Waisenhausstr. 1, 82362 Weilheim
€ 39,-

Geschichte

SE101-100D Online Die kurze Stunde der Frauen Zwischen Aufbruch und Ernüchterung in der Nachkriegszeit

Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? In Kooperation mit der vhs Nord.

Prof. Dr. Miriam Gebhardt
Di. 25.03., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-

Religion

SC108-202 Führung Islamische Gemeinde und Moschee in Penzberg

Gönül Yerli führt Sie durch das gesamte Islamische Forum: Moschee und Gemeindezentrum mit kulturellen und sozialen Einrichtungen. Bitte beachten Sie, dass in der Moschee die Schuhe ausgezogen werden. Kopftücher sind nicht notwendig. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Gönül Yerli, Referentin für Dialog
und Öffentlichkeitsarbeit
Fr. 04.04., 18.30 – 20.30 Uhr
Islamische Gemeinde Penzberg, Bichler Str. 15
€ 5,-

SC108-200 Führung Ohel-Jakob-Synagoge in München

Bitte melden Sie sich mindestens 15 Minuten vor Beginn der Führung im Eingang des Gemeindezentrums und tragen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis mit sich. Beginn der Führung um 14.00 Uhr. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

So. 06.04., 14.00 – 15.30 Uhr
Eingang Jüdisches Gemeindezentrum,
St.-Jakobs-Platz 18, München
Eigene Anreise
€ 10,- (inkl. Eintritt)

Pädagogik



SW105-204 Online Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter

Welches Medienverhalten ist noch „normal“ und wann wird es zu viel? Was muss ich bei Medienvereinbarungen beachten? Wie kann ich ein gutes Gespräch mit meinem Kind über Medien führen? Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt? Wie sieht eine Internetabhängigkeit aus und was kann man als Elternteil damit machen? Der Kurs ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Katerina Vickers
Mi. 19.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Gebührenfrei

SW105-200 Online Loslassen als Chance für Eltern und Kind

Als Eltern und insbesondere als Mütter richten wir unser Leben oft jahrelang nach unseren Kindern aus. Wir wollen ihr bestes und verlieren uns und unsere Bedürfnisse dabei oftmals aus dem Blick. In diesem Vortrag gibt es Impulse, wie Loslassen für beide Seiten gut gelingen kann und die Eltern-Kind-Beziehung auf eine neue Ebene hebt. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Silvia Fritzsich
Di. 25.02., 20.00 – 21.00 Uhr
€ 11,-

SW105-233 Online Mehrsprachige Erziehung: Sprachwahl zuhause für Familien mit Migrationshintergrund und Interessierte

In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Antonia Jazidzija Zarkovic
Sa. 28.06., 10.00 – 11.00 Uhr
€ 11,-

SE105-400D

Die Erstgeborenen

Wie sie ihre Kindheit den Geschwistern opfern
Eine Kooperation mit der vhs Nord.

Dr. Wolfgang Schmidbauer,
Psychoanalytiker und Autor
Mo. 30.06., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-

Online

SW105-236

Unsicherheiten und Ängste von Kindern und Jugendlichen gut begleiten

Die Welt und damit unser Leben ist geprägt von rasanten Veränderungen und anhaltenden Krisen (Pandemie, Krieg, Wirtschaftskrisen). Welche Möglichkeiten es gibt gut zu begleiten und gleichzeitig für sich selbst zu sorgen, ist Schwerpunkt dieses Vortrags. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Silvia Fritzsche
Do. 03.07., 20.00 – 21.00 Uhr
€ 11,-

Online

Praktische Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung

SE106-503

Hochsensibilität

Hochsensible Menschen haben ein intensiveres Wahrnehmungssystem und sehen deswegen die Welt manchmal anders. Aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten sind sie das „Salz“ in der Suppe einer jeden Gemeinschaft. Wie kann ich Hochsensibilität sowohl bei mir als auch bei anderen, z.B. meinen Kindern erkennen? Welche Strategien gibt es, diese Veranlagung wertzuschätzen anstatt sich ihr hilflos ausgeliefert zu fühlen? Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie im Alltag mit dieser Einfühlbarkeit „gekonnt“ umgegangen werden kann.

Rosalia Maier, Dipl. Psychologin
Mo. 10.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 16,-

SE106-600

Wahrnehmungsschulung – vom vagen Gefühl zur klaren Empfindung

Focusing – eine Methode der achtsamen Wahrnehmungspräzisierung – lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie in Ihrem Inneren wirklich empfinden. Aktives Zuhören, Einfühlung und wahrnehmungsbezogene Fragen sind hierbei grundlegende Techniken. Und – falls ein Thema

systemisch gebunden ist: auch zirkuläres Fragen. Focusing fördert aktive Aufnahmefähigkeit und waches Gewahrsein und passt sich dem Rhythmus und den Fähigkeiten eines jeden Menschen an, den für ihn anstehenden nächsten Schritt in seinem Leben bewusster zu erkennen.

Dr. Rainer Eggebrecht, Dipl. Psychologe
Mo. 17.03., 18.30 – 20.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 16,-

SE106-505

Die Macht der Geschichten:

Wie Storytelling unser Leben formt

Wie können wir Storytelling als Werkzeug nutzen, um persönliche und berufliche Herausforderungen zu meistern? Ziel des Vortrags ist es, praktische Methoden an die Hand zu geben, um die eigene Geschichte bewusst zu gestalten und dadurch die Lebensqualität zu verbessern. Im Vortrag wird untersucht, welche Geschichten wir uns selbst erzählen und wie diese unsere Wahrnehmung und Entscheidungen prägen. Die Dozentin stellt Strategien vor, um negative Erlebnisse in positive Geschichten

Semesterthema

zu umwandeln. Wir gehen auch auf die individuelle Geschichte „Ich bin einsam“ ein und treten eine Heldenreise an, um diese Geschichte zu überwinden.

Elisabeth Jahn, zertifizierte systemische Beraterin
Fr. 21.03., 19.00 – 20.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

Dozentenporträt



Elisabeth Jahn

Durch ihre umfangreiche Weiterbildung in Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation unterstützt sie Menschen ihre Potenziale zu entfalten. Zudem ist Frau Jahn seit Juli 2024 als zertifizierte systemische Beraterin tätig und schafft mit ihrer Expertise und Empathie einen wertvollen Raum für Wachstum und Entwicklung.



Ob Sprachen, Kreativität oder persönliche Entwicklung – die Volkshochschule eröffnet neue Möglichkeiten. Genau wie wir!

Ihre Sparkasse Oberland unterstützt Sie bei finanziellen Entscheidungen und dabei, Ihren Horizont zu erweitern.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Oberland

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



SE201-101

Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt (jetzt erst recht!)

von Christof Jauernig

Eine Live-Collage aus Wort, Bild und Klang

Beschreibung s. S. 24

Christof Jauernig

Do. 20.03., 19.30 – 21.00 Uhr

Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3

€ 15,- / VVK über vhs sowie Abendkasse

SE106-504

Das Wissen um Trauma

Wir Menschen brauchen Liebe, Geborgenheit und Bindung. Belastende Lebenserfahrungen in der Kindheit aber auch im Erwachsenenalter hinterlassen ein Lebensgefühl, das uns hilflos macht und uns von uns selbst und anderen Menschen abschneidet. Solche tief gehenden Erlebnisse werden Traumata genannt, weil sie die Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen. Der Vortrag gibt Information, wie Trauma entsteht, welche Auswirkungen es auf das Leben hat und unter welchen Umständen Heilung möglich ist.

Rosalia Maier,

Dipl. Psychologin

Do. 03.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 16,-

SE106-100D

Online

Warum wir oft anders denken, als wir glauben

„Bias“ – der englische Begriff für kognitive Verzerrungen – beeinflusst in zahlreichen Formen nicht nur unsere alltäglichen Entscheidungen und Urteile, sondern auch unsere Wahrnehmung von anderen Menschen. Doch wie entstehen solche Denkfehler, wie wirken sie – und wie können wir sie besser verstehen? In Kooperation mit der vhs Nord.

Dr. Gregor Sterzenbach,

Ethnologe

Mo. 05.05., 19.30 – 21.00 Uhr

€ 8,-

SE106-506

Semestertema

Einsamkeit als Chance: Persönliches Wachstum durch innere Verbindung

Einsamkeit ist mehr als ein Gefühl – sie ist eine Einladung, innezuhalten und die Beziehung zu uns selbst zu stärken. In-

dem wir die Stille nutzen, lernen wir, unsere Bedürfnisse, Werte und Ziele klarer zu erkennen und persönliches Wachstum zu fördern. Wer sich selbst versteht und annimmt, kann mit sich selbst und auch in der äußeren Welt tiefere Verbindungen schaffen.

Anja Linder,

zertifizierte Systemische Coachin

Fr. 16.05., 18.30 – 20.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 16,-

Dozentenporträt



Anja Linder

Ich bin eine empathische und kommunikationsstarke Wegbegleiterin, die durch ihre Arbeit auf der Intensivstation gelernt hat, auch in herausfordernden Situationen klar, ruhig und lösungsorientiert zu handeln. Ehrlichkeit und Mut prägen meinen Umgang mit Menschen, da ich überzeugt bin, dass authentische Begegnungen die Basis für nachhaltiges Lernen schaffen.

Natur und Garten



SE199-105D

Online

Die faszinierende Welt der Tomaten

Entdecken Sie die bunte Welt der Tomatensorten: von alten, seltenen Sorten bis hin zu neuen Züchtungen. Egal, ob Sie einen Garten, Balkon oder eine kleine Terrasse haben, hier erfahren Sie, welche Sorten am besten zu Ihnen passen. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps zur Auswahl, Pflege und zum Anbau Ihrer Tomatenpflanzen, damit Sie gesunde Pflanzen und eine reiche Ernte genießen können.

Carolin Faulhaber

Do. 06.02., 18.00 – 19.30 Uhr

€ 15,-

SE199-104D

Online

Kleine Kraftpakete für Ihren Alltag: Die vielseitige Welt der Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen sind kleine Alleskönner, die nicht nur reich an wertvollen Nährstoffen sind, sondern auch einen positiven Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum diese Lebensmittel zu den wahren Schätzen der Natur gehören und wie sie sich einfach und lecker in die alltägliche Ernährung integrieren lassen.

Carolin Faulhaber

Do. 13.03., 18.00 – 19.30 Uhr

€ 15,-

SE199-100

Obstbaumschnitt

Alles rund um Obstbäume in Theorie und Praxis

Der Kurs vermittelt an zwei Terminen Grundwissen in Theorie und Praxis rund um den Obstbaum. Der Schwerpunkt wird am Beispiel Apfelbaum gezeigt. Das Wissen ist aber auf alle anderen Obstbäume anwendbar. Themen: richtige Auswahl von Bäumen und kleine Sortenkunde, Pflanzung, Jungbaumpflege, Altbaumpflege, Winterschnitt, Sommerschnitt, Schnitttechniken, Werkzeugkunde. Der Kursort für den Praxisteil wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

Hubert Bernwieser

Do. 13.03., 17.30 – 20.00 Uhr (Theorie)

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

Sa. 22.03., 09.00 – 11.30 Uhr (Praxis)

€ 49,-

SE199-102D

Online

Gärten von Morgen: Artenreich und klimafreundlich

Unser Klima ändert sich. Von den Folgen sind auch unsere Gärten betroffen. Wie gelingen gärtnerische Gestaltung und Pflege in Zeiten des Klimawandels? Und wie können Tiere und Pflanzen davon profitieren? Die Referentin stellt verschiedene Möglichkeiten vor, den Garten klimafreundlich zu bewirtschaften und die Artenvielfalt zu unterstützen.

Michaela Spindler, Bayerisches Artenschutz-

zentrum im bay. Landesamt für Umwelt

ab Do. 20.03., 19.00 – 20.30 Uhr,

€ 5,-



SC210-150

Workshop Gartengestaltung Von der Inspiration zur Realität – Schritt für Schritt zum Wunschgarten

Zuerst arbeiten wir an Ihrer persönlichen Gartenvision. Danach gehen wir in die konkrete Gartenanalyse (Boden, Lichtverhältnisse u.a.) und beleuchten auch die rechtliche Seite der Gartengestaltung. Dann ist es Zeit für Ihren ersten Gartenentwurf, egal ob Minigarten, Balkon oder große Flächen. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Bitte mitbringen:

Grundrissplan des Grundstücks (idealerweise im Maßstab 1:100 für große und 1:50 für kleine Grundstücke), Papier und Stifte (Bleistifte, Filzstifte und Buntstifte, Geodreieck und Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone), Foto des Hauses und der Umgebung, Inspirationsfotos von Gärten, die Ihnen gefallen, sowie ein Getränk und Brotzeit für die Mittagspause.

Carolin Faulhaber

Sa. 22.03., 10.00 – 16.00 Uhr
Rathauspassage,
vhs-Seminarraum 02, Penzberg
€ 59,- (inkl. € 10,- Materialgebühr)

SE199-101

Vielfalt Streuobstwiese

Führung über die Streuobstwiese des
Ammertaler Biohofs

Streuobstwiesen sind eine besondere Kulturlandschaft. Machen Sie anlässlich des Internationalen Tags der Streuobstwiese einen Ausflug zur malerischen Streuobstwiese vor den Toren Weilheims! Hier entdecken Sie die unterschiedlichen Düfte der Apfelblüten und noch vieles mehr bei einem Rundgang mit der langjährigen Betriebsleiterin Heike Grosser. Die 60 Jahre alte Streuobstwiese überlebt durch ihre Bewirt-

schaffung und Nutzung der Produkte Generationen. Übrigens: wussten Sie, dass Streuobstanbau ein immaterielles Kulturerbe der deutschen UNESCO-Kommission ist?

Gutes Schuhwerk erforderlich. Familien willkommen!

Heike Grosser, Dipl.Ing.agr.

Fachrichtung Gartenbauwissenschaften

Fr. 25.04., 14.00 – 15.30 Uhr

Streuobstwiese unterhalb Hungerwies,
an der Bahnstrecke Weilheim-Peißenberg

€ 12,- pro Erw. (inkl. Verkostung) /
Kinder frei.

SE199-103

Mehr Natur im Garten

Eine Einführung in Theorie und Praxis

Wodurch zeichnet sich ein Naturgarten aus? Welche Vorzüge bietet ein naturnaher Gartengestaltung für die Tierwelt und insbesondere Insekten? Welche Bedeutung hat er gerade in Zeiten der Klimaveränderung? Was macht den Reiz eines strukturreichen Gartens aus?

Lassen Sie sich den Weg zum Naturgarten von Irmengard Jakob anhand anschaulicher Bilder und einem Besuch ihres „Irmengartens“ zeigen. Bei der anschließenden Kaffeerunde (gegen Spende) können Sie den naturnahen Garten direkt vor Ort genießen.

Irmengard Jakob, Dipl.Ing (FH) Landespflege

Do., 15.05., 19.00 – 20.30 Uhr (Theorie)

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

Sa., 17.05., 14.00 – 15.30 Uhr (Praxis)

Irmengarten, Dorfstr. 7, Urspring

€ 29,-

Nachhaltige Entwicklung



Heizungs-Infotreff

Heizungserneuerung richtig planen

Der Umstieg auf erneuerbare Energien ist gut für das Klima und schützt vor steigenden Preisen bei Gas und Öl. Erfahren Sie mit dem Heizungswegweiser, welche Schritte jetzt beim Heizen notwendig sind, warum es sinnvoll ist, die alte Gas- oder Ölheizung auszutauschen – und welche Förder- und Beratungsmöglichkeiten es gibt.

In Kooperation mit der Agenda21 AK Energie und dem Klimaschutzbüro der Stadt Weilheim.

Ottmar Back / Dietmar Stoiber

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

SE104-208

Do. 20.03., 18.00 – 19.30 Uhr

SE104-209

Fr. 16.05., 16.00 – 17.30 Uhr

SE104-210

Do. 26.06., 18.00 – 19.30 Uhr

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

LIEB IMMOBILIEN

seit 1994

Ihre vertrauensvollen Partner
wenn es um Immobilien geht

Günther & Angelika Lieb
Weilheim, Tel. 0881/3831

Ihre ausgezeichneten
Immobilienmakler



www.lieb-immobilien.de

VS

VERONIKA SEIDLER

RECHTSANWÄLTIN

🏠 SCHMIEDSTR. 14

☎ 0881 / 128 85 353

✉ INFO@KANZLEISEIDLER.DE

82362 WEILHEIM

📞 0881 / 128 81 585

🌐 WWW.KANZLEISEIDLER.DE



SE103-100D

Was läuft schief bei der Deutschen Bahn?

Die Deutsche Bahn befindet sich in einer tiefen Krise. Milliardenverluste, marode Infrastruktur und sinkende Pünktlichkeit sind die Folge jahrzehntelanger Fehlentscheidungen. Bahn-Experte Christian Böttger erklärt, wie es dazu kommen konnte.

Eine Kooperation mit der vhs Nord.

Prof. Christian Böttger,
Prof. für Wirtschaftsingenieurwesen
an der HTW Berlin
Mo. 31.03., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-

SE104-106D

Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“

Die Reihe setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher*innen dabei unterstützen, sozial-ökologisch nachhaltige Konsumentscheidungen zu treffen.

Termine und weitere Infos s. Seite 4.

SE199-100D

Zukunftslust

Woran wir heute forschen. Was wir längst über das Morgen wissen. Und weshalb wir Hoffnung haben können.

Keine Angst vor der Zukunft: Ein Ingenieur zeigt, wie wir Nachhaltigkeit und Wohlstand in Einklang bringen können. Eine Kooperation mit der vhs Nord.

Prof. Achim Kampker
Di. 03.06., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-

Naturwissenschaften



Online

SE109-100

Fit wie Apollo – Eine Zeitreise ins Jahr 1966 Vernissage und Vortrag

Als junger Sportstudent befragte Norbert Pilters 1966 die US-Astronauten zu ihrem Fitnessprogramm. Viele Astronauten antworteten auf handgeschriebenen Postkarten, heute außergewöhnliche Zeitdokumente. Die Ausstellung in der Schalterhalle der Sparkasse Oberland (Hauptstelle) in Weilheim zeigt vom 20. Februar bis 20. März die auf Postern aufbereiteten Antworten der Astronauten und erinnert zugleich an das Leben und Wirken dieser Helden der frühen Raumfahrt. Neben den technischen Fertigkeiten wurde dabei auch erprobt, ob der Mensch physisch und psychisch einen Mondflug überhaupt durchstehen kann. Im Eröffnungsvortrag wird der Astronomie- und Raumfahrtexperte Helmut Hornung anhand von zahlreichen Bildern die Geschichte der Raumfahrt und den spannenden Weg zur Mondlandung beleuchten.

In Kooperation mit dem Verein zur Förderung der Raumfahrt e.V. (VfR) und der Sparkasse Oberland.

Helmut Hornung M.A.,
Wissenschaftsjournalist
Do. 20.02., 16.00 – 17.30 Uhr
Schalterhalle Sparkasse Oberland,
Marienplatz 2–6, Weilheim
Gebührenfrei

SE109-102D

Vom Feuerstuhl zur Marsrakete Eine kurze Geschichte der Raumfahrt

Am 12. April 1961 flog Juri Gagarin als Erster ins All. Bis heute haben mehr als 500 Menschen die Erde in Raumfahrzeugen verlassen, zwölf von ihnen sind auf dem Mond herumgehüpft. Und hoch über unseren Köpfen zieht die Internationale Raumstation ISS ihre Kreise. Der Vortrag spannt den Bogen vom alten China, wo ein gewisser Wan Hu mit einer Art Feuerstuhl zu den Sternen fliegen wollte, über das Mondlandeprojekt Apollo bis hin zum Spaceshuttle. Schließlich geht es auch um die aktuellen Pläne der US-Amerikaner, mit der Mission Artemis erneut Menschen zum Erdtrabanten zu bringen. Und eines Tages sollen Astronautinnen und Astronauten mit der Superrakete Starship von Elon Musk sogar zum Mars gelangen. In Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München. Der Vortrag findet in Präsenz in Garching statt und wird live übertragen.

Online

Helmut Hornung M.A.,
Wissenschaftsjournalist
Do. 10.04., 19.30 – 21.00 Uhr
€ 8,-

Heimatkunde

SD101-200

Der fast verschwundene Flugplatz im Westen Schongaus

Der Dozent zeigt einen Teil seines Fundus aus der Zeit von 1939 bis 1965, darunter auch etliche Aufklärungsflugaufnahmen der Royal-Air-Force ab Mitte 1944 bis Kriegsende. Sie erfahren dabei nicht nur etwas über den Fliegerhorst, sondern auch einiges über die ehemalige Flak-Kaserne Altstadt auf dem Burglachberg.

In Kooperation mit der vhs Schongau.

Werner Schmitt, Dipl. Ing. Maschinenbau
(FH), Schwerpunkt Luftfahrt
Di. 18.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Ballenhaus Schongau, 86956 Schongau
€ 10,-

RE109-101

Die Drei Bethen – die Verehrung einer weiblichen Trinität

Wir begeben uns in einen weitgehend vergessenen Teil des alten Volksglaubens – der Verehrung von drei heiligen Frauen, einer weiblichen Trinität. Im Vortrag werden diese Frauengruppen vorgestellt und das Herkommen und die Bedeutung ihres Kultes dargelegt.

Albin Völk,
AK Heimatforscher im Ammerseegebiet
Do. 27.02., 19.30 – 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

SE109-103

Heilige Quellen

Die heiligen Quellen unserer Heimat gelten als Orte des Heils und der Inspiration, als Schicksals-, Kinderwunsch- und Augenbrünnl. Im Vortrag werden die Quellen unserer Region vorgestellt und die Quellverehrung und Wasserdienste unserer Ahnen dargelegt.

Albin Völk,
AK Heimatforscher im Ammerseegebiet
Fr. 14.03., 19.30 – 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-



Führungen

SC109-500

BR-Tour im Funkhaus München

Bei der Tour steht der Bereich Audio im Mittelpunkt. Sie erfahren Näheres zum BR, seinen medienübergreifenden Angeboten und Strukturen. Der Tourverlauf hängt von den aktuellen Produktions- und Sendebedingungen ab. Bitte melden Sie sich bis 14. März 2025 an. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Bayerischer Rundfunk

Fr. 28.03., 12.30 – 14.30 Uhr

BR Foyer Funkhochhaus, Arnulfstraße 42,
80335 München

€ 5,-

SE110-120

Führung durch das Radom, Erdfunkstelle Raisting

Die Erdfunkstelle ist eine besondere Landmarke mit beeindruckenden Satellitenschüsseln und der markanten Kugel des Radoms. Diese Anlage ist die letzte erhaltene Großantennenanlage aus den frühen Tagen der Satellitenkommunikation.

Heute ist das Radom Raisting ein bedeutendes Industriedenkmal und beherbergt interessante Ausstellungen. Bei dieser Führung erfahren Sie u.a. geschichtliche Hintergrundinformationen, zum Bau des Radoms, seine Besonderheiten und vieles mehr. Bitte warme Kleidung mitbringen, da es im Radom kühl sein kann.

Radom Raisting GmbH / Welz

Sa. 29.03., 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang vor dem Radom.

Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms
oder vom Bahnhof Raisting

in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar.

Hofstätterweg 2, 82399 Raisting.

€ 15,-

SC108-202

Führung Islamische Gemeinde und Moschee in Penzberg

Beschreibung s. S. 14.

Gönül Yerli, Referentin für Dialog
und Öffentlichkeitsarbeit

Fr. 04.04., 18.30 – 20.30 Uhr

Islamische Gemeinde Penzberg, Bichler Str. 15

€ 5,-

SC108-200

Führung Ohel-Jakob-Synagoge in München

Beschreibung s. S. 14.

So. 06.04., 14.00 – 15.30 Uhr

Eingang Jüdisches Gemeindezentrum,

St.-Jakobs-Platz 18, München

Eigene Anreise

€ 10,- (inkl. Eintritt)

SE199-101

Vielfalt Streuobstwiese

Führung über die Streuobstwiese des Ammertaler Biohofes am internationalen Tag der Streuobstwiese. Beschreibung s. S. 17.

Heike Grosser, Dipl.Ing.agr.

Fachrichtung Gartenbauwissenschaften

Fr. 25.04., 14.00 – 15.30 Uhr

Streuobstwiese unterhalb Hungerwies,
an der Bahnstrecke

€ 12,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

WEILHEIM • SCHONGAU • PENZBERG • GARMISCH-PARTENKIRCHEN



WÖLKE & KOLLEGEN
RECHTSANWÄLTE IN PARTNERSCHAFT mbB

Weilheim

Ledererstraße 12

Bahnhofstraße 9

82362 Weilheim

Tel. 0881 92490-0

Zweigstellen

Schongau

Fanschuhstraße 16

86956 Schongau

Tel. 08861 9007-84

Garmisch-Partenkirchen

Höllenthalstraße 2

Tel. 08821 9669-385

Penzberg

Im Thal 2

82377 Penzberg

Tel. 08856 9291-40

■ **Manfred Wölke** Fachanwalt für Familienrecht

■ **Florian Enzensberger** Fachanwalt für Erbrecht

■ **Patrik Beausencourt**

Fachanwalt für Arbeitsrecht/Tätigkeitsschwerpunkt Strafrecht

■ **John-P. Teifel** Fachanwalt für Familienrecht

■ **Maximilian Maar** Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht

■ **Winfried Folda**** Fachanwalt für Strafrecht und Verkehrsrecht

■ **Larissa Weisemann*** Rechtsanwältin

■ **Laura Höldrich-Wölke***

Rechtsanwältin/

Tätigkeitsschwerpunkt Verkehrsrecht

■ **Matthias Singer***

Rechtsanwalt/

Tätigkeitsschwerpunkt Erbrecht





SA110-200

Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg

Seit fast 240 Jahren wird auf dem Hohenpeißenberg das Wetter erfasst. Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die vielseitigen Aufgaben hier am Observatorium ein und lernen Sie beim anschließenden Vortrag die abwechslungsreiche Geschichte der Forschungseinrichtung kennen. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Stefan Schwarzer

Sa. 10.05., 10.00 – 12.30 Uhr

Haupttor Observatorium,

Albin-Schwaiger-Weg 10, Hohenpeißenberg

€ 9,-

Natur- und heimatkundliche Exkursionen



SE109-221

Geschichtliche Exkursion nach Wessobrunn

Heilige Quellen, Kloster und Kunst

Bei einer ausführlichen Besichtigung des Schlossähnlichen Prälatentraktes mit Tassilosaal und der Klosterkirche erfahren Sie Interessantes über die Klostergeschichte und das Wirken der Wessobrunner Kunsthandwerker. Zudem besuchen wir die Mariengrotte und das Brunnenhaus sowie die Kreuzbergkapelle.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

So. 16.03., 13.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt:

Klosterhof, vor Pfarrkirche beim Römerturm

€ 15,- (Zzgl. Klostereintritt von 3,- € pro Person. Dieser ist vor Ort zu entrichten)

„Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel“

Der Pfaffenwinkel bietet zahlreiche Juwelen, die ein Zeugnis des christlichen Glaubens geben. Der jeweilige Abt eines Klosters gab für jeden Kirchenbau ein theologisches Konzept, ein Programm vor. Die Künstler aus der renommierten Wessobrunner Schule hatten den Auftrag, dieses Programm umzusetzen und bildlich darzustellen.

Die drei Veranstaltungen der „Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel“-Reihe stehen in ihrer zeitlichen und inhaltlichen Abfolge in einem Zusammenhang. Sie können jedoch auch einzeln gebucht werden.

In Kooperation mit der vhs Schongau.

SD109-201

Klosterkirche Rottenbuch und Wallfahrtskirche Hoher Peißenberg

Ulla Heitmeier

Sa. 22.03., 11.00 – 13.00 Uhr

Kirche Maria Geburt, Klosterhof 32, 82401 Rottenbuch

€ 13,-

SD109-202

Welfenmünster Steingaden und Wallfahrtskirche Wieskirche

Ulla Heitmeier

Sa. 29.03., 15.00 – 17.00 Uhr

Welfenmünster, Marktplatz 12, 86989 Steingaden

€ 13,-

SD109-203

Basilika St. Michael in Altenstadt / Schongauer Kirchen

Ulla Heitmeier

Sa. 05.04., 15.00 – 17.00 Uhr

Basilika St. Michael, St.-Michael-Straße 2, 86972 Altenstadt

€ 13,-

SD109-200

Auf dem Lecherlebnisweg von Urspring nach Prem

Hinweise: Strecke: ca.13,5 km; 20 hm im Auf- und Abstieg, reine Gehzeit ca. 4 Std. Eine Einkehr ist in Prem geplant. Wander-

ausrüstung und gute Schuhe sind notwendig. Jeder geht auf eigene Gefahr. Änderungen vorbehalten. Bei unklarem Wetter bitte beim Wanderführer anrufen (0160 879 349 55). In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. phil. Thomas Echtler, Wanderführer (DWW)

Sa. 03.05., 09.30 – 17.00 Uhr

Parkplatz Gasthaus Drei Mohren,

86989 Urspring

€ 13,-

SE109-220

Geschichtliche Wanderung am Schloßberg Schongau/ Kalvarienberg Peiting

Auf dem strategisch günstigen Schloßberg über dem Lech haben schon Menschen der Bronzezeit, Kelten und Römer ihre Spuren in Brandopferplätzen, Befestigungsanlagen und vermutlich sogar Tempelbauten hinterlassen. Der Weg führt ferner zum Schneckenbühl, wo Abschnittsbefestigungen liegen und im Hochmittelalter eine Welfenburg den Lechübergang sicherte. Anschließend besuchen wir die römische „villa rustica“. Bei starkem Regen und Sturm entfällt die Führung. Bei zweifelhafter Witterung Anfragen unter 08803/97070. Bitte festes Schuhwerk tragen.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

So. 04.05., 10.00 – 13.15 Uhr

Treffpunkt: Peiting, Parkplatz

am Sonnenbühl am Kalvarienberg

€ 15,-

Naturschönheiten

Die Führungen „Naturschönheiten“ können entweder einzeln oder en bloc unter der Kursnr. SE109-418 gebucht werden. Entscheiden Sie selbst, ob Sie gezielt einzelne Ausflugsziele erleben möchten oder die gesamte Vielfalt der Naturschätze in Ihrer Region entdecken wollen.

Alle Führungen werden von Mark Meinert, Dipl. Biologe, zert. Wander- und Naturführer, geführt.

€ 15,- Erw./ € 10,- Kinder (8–16 Jahre)

Alle Exkursionen sind geeignet für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung, Getränk, Sonnenschutz, Mückenschutz. Kondition für 2 – 6 km Spa-



zierung je nach Veranstaltung ist erforderlich.

Bei Starkregen und Sturm entfällt die Exkursion. Infos bei zweifelhafter Wetterlage unter: 0170 4888178.

SE109-406 **Vogelfreistätte** **Ammersee Südufer**

Di. 29.04., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Ammer zwischen Fischen und Dießen

SE109-407 **Murnauer Moos**

Di. 06.05., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Murnauer Moos, Ramsachstraße

SE109-408 **Maisinger Schlucht** **und Maisinger See**

Di. 13.05., 17.30 – 20.30 Uhr
Wanderparkplatz Maxhofstraße in Pöcking-Maising vor dem Ortsschild

SE109-409 **Storchendorf Raisting**

Di. 20.05., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Raisting Richtung Gasthof Drexl

SE109-410 **Paterzeller Eibenwald**

Di. 27.05., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Paterzeller Eibenwald

SE109-411 **Die Osterseen**

Di. 03.06., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Iffeldorf Richtung Freiwillige Feuerwehr

SE109-412 **Magnetsrieder Hardt**

Di. 24.06., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Hardtkapelle

SE109-413 **Leutstettener Moos**

Di. 01.07., 17.30 – 20.30 Uhr
Parkplatz Altostr. bei Kirche St. Alto in STA-Leutstetten

SE109-414 **Seeholz und Ammersee**

Di. 08.07., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Riederau, Dießen-Riederau

SE109-415 **Gewässer in Herrsching:** **Ammersee, Kienbach,** **Fischbach**

Di. 15.07., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Herrsching

SE109-416 **Der Klimawandel und seine** **Auswirkungen auf unsere** **Tier- und Pflanzenwelt**

Di. 22.07., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Dietlhofer See, vor Mykonos Blue

SE109-417 **Starnberg und** **Starnberger See**

Di. 29.07., 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Starnberg

SE109-418
Alle 12 Führungen en bloc
Unsere geführten Exkursionen bieten Ihnen die Möglichkeit, einzigartige Naturlandschaften in Ihrer Umgebung kennenzulernen. Gemeinsam mit unserem fachkundigen Experten entdecken Sie idyllische Seen, mystische Moore und faszinierende Waldlandschaften.

Jede Veranstaltung findet dienstags von 17.30 bis 20.30 Uhr statt. Die jeweiligen Treffpunkte finden Sie bei der Beschreibung jeder Führung.

Mark Meinert, Dipl. Biologe, zert. Wander- und Naturführer
ab Di. 29.04., 17.30 – 20.30 Uhr, 12x
Treffpunkt:
siehe bei den einzelnen Veranstaltungen.
€ 150,- Erw./ € 100,- Kinder (8 – 16 Jahre)

Künstliche Intelligenz

SE501-404 **KI verstehen und erleben:** **Ein praktischer Einstieg**

Durch praktische Beispiele und interaktive Übungen gewinnen Sie ein grundlegendes Verständnis und entdecken die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI – verständlich, praxisnah und ohne technisches Vorwissen. Bitte bringen Sie ein Endgerät mit, idealerweise einen Laptop oder ein Tablet. Sollte dies nicht möglich sein, kann im Notfall auch ein Handy verwendet werden. Dies ermöglicht es Ihnen, die Inhalte direkt im Kurs auszuprobieren und anzuwenden.

Dr. Denis Bytschkow, Softwareingenieur
Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 24,-

Recht und Vorsorge



SE103-502 **Wie verschenke ich meine** **Immobilie an Angehörige** **richtig und steueroptimiert?** **Alles Wissenswerte von A-Z**

Wir zeigen auf, wie der steuerliche verfahrenstechnische Ablauf der Übertragung einer Immobilie ist, beginnend mit der steuerlichen Bewertung einer Immobilie, der steuerlichen Berechnung des Kapitalwertes einer Nießbrauchsverpflichtung, über steuerliche Hinweise zum Überlassungsvertrag, über Hinweise zur Erstellung der Schenkungsteuererklärung, bis hin zur Prüfung aller damit verbundenen Steuerbescheide.

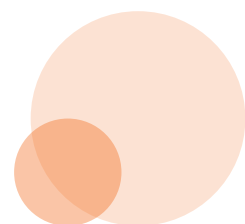
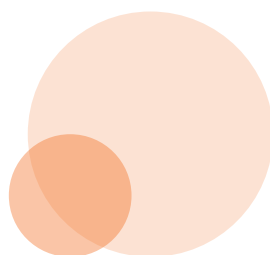
Jens Mascher, Steuerberater
Do. 27.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg





SE103-504

Der notarielle Überlassungsvertrag bei einer Immobilienübertragung. Worauf sollten Sie unbedingt achten?

Wir zeigen Ihnen an Praxisfällen die gängigsten Risiken auf und geben rechtliche Empfehlungen zu den jeweiligen Rückfallklauseln. Zudem sollte die Schenkung im Rahmen des Überlassungsvertrages mit Ihrer gesamten Nachlassplanung abgestimmt werden. Auch ist das Ziel einer Immobilienübertragung zu Lebzeiten die Vermeidung einer strittigen Erbengemeinschaft.

Joachim Schlichtig, Fachanwalt für Erbrecht
Do. 20.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

SE103-500

Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung

Derzeit werden bundesweit ca. 1,3 Mio. Personen, die selbst nicht mehr in der Lage sind ihre persönlichen und finanziellen Angelegenheiten zu regeln, ein Betreuer zur Seite gestellt. Jede dieser Personen, die nicht mittels einer Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung vorsorgt, läuft Gefahr, dass Dritte über ihr Schicksal gegen oder über ihren Willen hinweg entscheiden. Eine vernünftige Vorsorgeregulation nebst Patientenverfügung schafft hier ein Stück Autonomie und Selbstbestimmung, da hierdurch alle erforderlichen Angelegenheiten und insbesondere die persönliche Lebensgestaltung geregelt werden kann. Am 1.1.2023 trat zudem das neue Betreuungsorganisationengesetz (BtOG) in Kraft, das wesentliche Neuerungen im Bereich der Vorsorgeregulation beinhaltet.

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt
Do. 03.04., 19.30 – 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

SE103-503

Notfallordner/ Notfallplanung

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Familie optimal auf unvorhergesehene Notfälle vorbereiten können. Der Notfallordner ist ein wichtiges Hilfsmittel, um alle wichtigen Dokumente und Informationen für den Fall der Fälle schnell zur Hand zu haben. Im Vortrag erfahren Sie, welche Dokumente in einen solchen Ordner gehören, wie Sie

ihn strukturiert anlegen und regelmäßig aktualisieren. Zudem wird die Notfallplanung thematisiert: Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen Notfallplan für Ihre Familie oder Ihr Unternehmen erstellen und worauf Sie in verschiedenen Szenarien achten sollten.

Jens Mascher, Steuerberater
Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

SE103-501

Erbrecht auf den Punkt gebracht

Eine kluge und vor allem vorausschauende Nachlassplanung kann Steuernachteile, Streit unter Angehörigen und die Zerschlagung des Familienvermögens vermeiden. Welche Möglichkeiten hierfür zur Verfügung stehen wird im Vortrag vorgestellt.

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt
Do. 08.05., 19.30 – 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

Verbraucherbildung: Finanzen

Seit 2022 ist die vhs Weilheim anerkannter Stützpunkt Verbraucherbildung. Das Siegel „Verbraucherbildung Bayern“ stellt die Qualität, Produkt- und Anbieterneutralität der Kursleiter und ihrer Angebote sicher.



Alle genannten Veranstaltungen werden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

SE104-100D

Schenken mit System an Kinder, Enkel und Urenkel – Ausbildung und/oder Altersvorsorge sichern schon mit kleinen Beträgen!

Wir behandeln in diesem Vortrag vor allem folgende Fragen: Welche Produkte, mit welchen Kosten, Chancen und Risiken, bieten die Finanzinstitutionen? Welche Fallen lauern bei der Vertragsge-

staltung auch steuerlich? Wie sichere ich die Sparziele für den Nachwuchs langfristig vor dem 18ten-Geburtstag der „Kleinen“ ab? Natürlich ist auch Platz für Ihre Fragen Zeit reserviert.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mo. 31.03., 19.00 – 21.00 Uhr
€ 5,-

SE104-102D

Online

Geld rentierlich anlegen und unbekannte Risiken vermeiden!

Ein Online-Vortrag für mehr Sicherheit bei der Kapitalanlageentscheidung.

Unabhängige Infos für Verbraucher*innen über Kosten, Regularien, Garantien und Fallen. Es geht über die Themen Depots mit Fonds, ETF's, Aktien, Anleihen und Zertifikaten, bis zu Giro-, Tages-/ Festgeldkonten und Sparbriefen. Sie erhalten Hinweise zu „grauem und schwarzem“ Kapitalmarkt, dem Wesen von geschlossenen Fonds und Crowdfunding. Die Rolle der Aufsicht (BaFin) und hilfreiche Anlaufstellen, wenn doch etwas schiefgelaufen ist. Sie lernen kriminelle Angebote zu erkennen und sich davor zu schützen. Natürlich ist auch Zeit für Ihre Fragen reserviert.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Do. 03.04., 19.00 – 21.30 Uhr
€ 5,-

SE104-101

Vorsorge und Absicherung für Frauen – Finanzielle Risiken kennen und beherrschen lernen

Informationen für Frauen auf dem Weg zu selbstbestimmten Finanzentscheidungen (ein Mann ist keine Altersvorsorge)!

- Welche Risiken und Chancen bergen die persönlichen Verhältnisse?
- Überblick über die Sicherungs-/Sozialsysteme
- Informationen zu Ergänzungen zum staatlichen Sicherungssystem
- Die aktuelle Renteninfo richtig lesen und interpretieren
- Vorsorge treffen und der „Armutsfalle Alter“ entgehen
- Welchen Einfluss haben Emotionen beim Thema Finanzen?

Es ist viel Raum für individuelle Fragen der Teilnehmerinnen vorgesehen.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Do. 08.05., 18.30 – 21.00 Uhr, 3x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 15,-



SE103-113

Immobilien – eine sinnvolle Wertanlage in bewegten Zeiten?

Folgende Themen werden beleuchtet:

- Historische Entwicklung
- Marktsegmente & Eigennutzung oder Anlageobjekt
- Chancen & Risiken
- Kosten, Steuern, Abschreibungen, Mieten, Preise, Förderungen
- Eigenkapital & Finanzierungen
- Unterschiedliche Investment-Vehikel

Nach dem Vortrag wissen Sie, worauf Sie bei der Überlegung eine Immobilie zu kaufen achten sollten, und können die für Sie beste Entscheidung treffen.

Migel Savvides

Do. 05.06., 19.00 – 21.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 5,-

Verbraucherbildung: Energie und Wohnen

Alle genannten Vorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

SE104-200D

Feuchter Keller, was tun?

Der Vortrag erläutert die unterschiedlichen Ursachen (Lastfälle) feuchter Keller und gibt entsprechende Hinweise, was getan werden kann. Neben technischen Aspekten geht es auch um Maßnahmen zur Energieeinsparung und um das Schaffen funktionsfähiger Kellerräume.

Gisela Kienzle,

Dipl.-Ing. (FH) Architektin

Fr. 11.04., 12.30 – 13.30 Uhr

Gebührenfrei

SE104-213

Richtig und effizient heizen mit Holz

Folgende Themen werden in diesem Vortrag zum emissionsarmen Heizen behandelt:

- Auswahl des passenden Ofens
 - richtige Bedienung der Festfeuerstelle
 - rechtliche Anforderungen an die Aufstellung von festen Brandstätten
 - Auswahl des richtigen Brennholzes/-stoffes
 - richtige Brennstofflagerung
- Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von unserem Experten umfassend informieren zu

lassen und Ihre Fragen direkt zu klären! Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern und dem Klimaschutzmanagement der Stadt Weilheim statt.

Christian Nörpel,

Bevollmächtigter Bez.-Kaminkehrer,
Energieberater (HWK)

Mo. 07.04., 18.00 – 20.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

SE104-201D

Energie im Haushalt: Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen?

Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Wir schauen wo am meisten verbraucht wird und somit am effizientesten gespart werden kann.

Rainer Moll, Energieberater

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Do. 17.04., 12.30 – 13.30 Uhr

Gebührenfrei

Ehrenamt



RE102-600

Mein Weg zum Ehrenamt

Egal, ob Sie sich erstmals für ein Ehrenamt interessieren oder schon Erfahrung haben – Sie gewinnen einen Überblick über die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten. Sie finden heraus, welche ehrenamtliche Tätigkeit zu Ihnen passen könnte. Und Sie erhalten wichtige Informationen zu den Rahmenbedingungen.

Gabi Hager-Königbauer, Caritas-

Freiwilligenagentur „Anpacken mit Herz“

Do. 20.02., 18.00 – 20.00 Uhr

Weilheimer Mehrgenerationenhaus,

Johann-Baur-Str. 5, 3. OG

€ 5,-

SE102-601

Fundraising – alle brauchen Geld und meist zur gleichen Zeit.

Schritte für eine erfolgreiche Geldmittelakquise

Viele Vereine suchen nach Finanzierungsmöglichkeiten, die über die klassischen Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge und Einzelspenden hinausgehen. Das Gute: Vereinsarbeit kann aus ganz verschiedenen Einnahmequellen finanziert werden. Das Internet und soziale Medien verschaffen dabei selbst kleinen Vereinen einen enormen Wirkungskreis und bieten über spezielle Portale die Möglichkeit, sich z.B. durch Crowdfunding oder Fundraising Aktivitäten zusätzliche Gelder zu erschließen. So kommen schnell ausreichende Budgets zusammen, um konkrete Projekte umzusetzen. Wie Crowdfunding und Fundraising für Vereine funktioniert, erfahren Sie in unserer Informationsveranstaltung.

Inhalte:

- Wichtige Botschaften für Unterstützer
- "Spender - Die unbekannten Wesen"
- Das Wissen über Spendertypen und -motive
- Die wichtigsten Instrumente und Grundregeln des Fundraising

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOB) des Landkreises Weilheim-Schongau.

Der Kurs wird durch die Koordinierungsstelle Bürgerengagement des Landkreises Weilheim-Schongau finanziert und ist für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau kostenfrei. Eine Anmeldung bei der vhs Weilheim ist erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Verein/die ehrenamtliche Organisation an, bei dem/der Sie ehrenamtlich tätig sind.

Jacqueline Gräubig,

Betriebswirtin, Fundraiserin,

Leitung Öffentlichkeitsarbeit und

Fundraising Stiftung Bunter Kreis

ab Mo. 02.06., 17.00 – 20.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Newsletter

Blieben Sie informiert
und erhalten Sie regelmäßig
unsere aktuellen
Angebote per Newsletter!
Abonnieren Sie ihn
noch heute:



Kultur und Gestalten

**Kulturexkursionen –
Kunstgeschichte –
Ausstellungen –
Führungen**



SE206-100

Basiskurs Kunstgeschichte: „Vom Mittelalter bis zur Moderne“

Am Vormittag

An 6 Kurstagen begeben wir uns gemeinsam auf einen Streifzug durch die europäische Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zur Moderne und erkunden, wie sich die einzelnen Epochen entwickelten. Was gab es für historische Hintergründe und welche Zusammenhänge spielten eine Rolle? Anhand bekannter Werke aus Architektur, Malerei und Skulptur werden die Charakteristika der einzelnen Stile besprochen. Alle Kunstinteressierten, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, sind herzlich dazu eingeladen.

Claudia Schleich, Kunsthistorikerin
ab Mo. 17.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 6x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 64,-

SE206-203

On View. Begegnungen mit dem Fotografischen

Erstmals präsentieren die Stiftung Ann und Jürgen Wilde sowie die Sammlung Fotografie und Zeitbasierte Medien ihre Bestände in einer gemeinsamen Überblicksausstellung. Gezeigt werden Meilensteine der Fotografie des 20. und 21. Jahrhunderts, darunter Kernstücke und neue Erwerbungen. Die Ausstellung behandelt Themen wie Körper, Identität, Objektivität, Zeit und Erzählung und stellt diese in spannungsvollen Gegenüberstellungen dar. „On View. Begegnungen mit dem Fotografischen“ zeigt auf 1200 qm etwa 250 Werke von mehr als 50 Künstler*innen und prägt damit unsere visuelle Wahrnehmung und aktuellen Diskurse. Der Museumseintritt ist von jedem Teilnehmenden vor Ort selbst zu lösen. In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee.

Neu

Angelika Grepmaier-Müller
Fr. 11.07., 16.00 – 17.30 Uhr
München, Pinakothek der Moderne,
Barer Straße 40
€ 15,- zzgl. Museumseintritt

SE206-410

Skulpturenweg Weilheim

Von der Stadt bis an die Ammer

Erleben Sie den Skulpturenweg Weilheim! Auf diesem einzigartigen Kunstpfad präsentieren vierzehn ausgewählte Künstlerinnen und Künstler ihre beeindruckenden Skulpturen an verschiedenen Plätzen vom Stadtzentrum bis zum Bürgerpark In der Au. Entstanden in enger Zusammenarbeit von Stadtverwaltung, Stadtwerken und Kunstforum Weilheim, bietet der Skulpturenweg eine vielfältige und eindrucksvolle Begegnung mit zeitgenössischer Kunst. Entdecken Sie Weilheim neu und lassen Sie sich von der lebendigen Stadt und ihrer lebendigen Kunst inspirieren. Ein Besuch lohnt sich immer wieder! Schauen Sie mit unserer Führung ein wenig hinter die Kulissen des Skulpturenwegs.

Andrea Kreipe, Bildhauerin
Sa. 29.03., 11.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Geschichtsband,
Am Mittleren Graben 10, Weilheim
€ 13,-

SE206-411

Ambach – Ein Künstlerdorf am Starnberger See erzählt

Lassen Sie sich entführen! Nach Ambach, zwischen gestern und heute mit seinen Künstlervillen und Fischerhäusern. Ursula Scriba, Architektin und Gemeinderätin lädt Sie ein zu einem Spaziergang durch Ambach, wo Künstlervillen, Fischerhäuser, Ähnlichkeiten und Unterschiede uns erlauben mehr über vergangene Zeiten zu erfahren. Wir begegnen Carl von Piloty und seinen Schülern Gabriel von Max und Gyula Benczur bzw. Waldemar Bonsels, Ludwig II, sowie beim Einkehren und Vorlesen (im Landgasthof Huber) Anatol Regnier und Sepp Bierbichler. In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee.

Ursula Scriba
Fr. 28.03., 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt:
Münsing, Landgasthof Huber,
Holzbergstraße 7
€ 24,-

Neu

**Literatur –
Lesungen –
Schreibwerkstatt**

Dozentenportrait



Christof Jauernig,

Multimedialer Erzähler und Autor

Der studierte Betriebswirt war lange in der Bankenbranche tätig, zuletzt als Analyst bei einer Unternehmensberatung in Frankfurt am Main. Doch dann kam die Krise – und er zog die Reißleine. Er verabschiedete sich von seinem alten Berufsleben und entschied sich für einen radikalen Neuanfang: Eine sechsmonatige Rucksackreise durch Südostasien, ohne festen Plan für die Zukunft. Heute ist er glücklicher denn je und widmet sich hauptberuflich seinen bundesweiten Auftrittsprogrammen, mit denen er Menschen inspiriert und bewegt.

SE201-101

Eintausendmal LebensGlück – Erinnern, was zählt (jetzt erst recht!)

Eine Live-Collage aus Wort, Bild und Klang

Zum Internationalen Tag des Glücks laden wir zu einem besonderen Abend mit Christof Jauernig ein. Einst suchte er das Glück in einer Karriere als Unternehmensberater, bis eine Rucksackreise durch Südostasien sein Leben veränderte. Sein Programm Eintausendmal LebensGlück vereint Geschichten von über tausend Menschen mit eigenen Erfahrungen und zeigt die Vielfalt kleiner, kostbarer Glücksmomente. Mit poetischen Worten, Projektionen und selbst eingespielter Musik schafft er einen stimmungsvollen Abend, der inspiriert und das Glück greifbar macht.

Christof Jauernig
Do. 20.03., 19.30 – 21.00 Uhr
Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
€ 15,- / VVK über vhs sowie Abendkasse

**SE201-102****"Die Kranichfrauen"**

Lesung mit Renate Greil

Fahrtwind im Haar, Gischt im Gesicht:**Drei Frauen segeln ihrem Glück entgegen**

Endlich ist der Krieg vorbei – und für Paula kann das Leben richtig losgehen! Doch ihre Mutter will, dass Paula rasch heiratet. Immerhin den Sommer darf sie noch am Ammersee verbringen. Nur dort, neben ihrer Freundin Anna an Bord der Kranich, fühlt die junge Frau sich wirklich frei. Doch dann erfahren sie, dass die Kranich von den vor Ort stationierten amerikanischen Soldaten als Kriegsbeute verschleppt werden soll, und fassen einen abenteuerlichen Plan: Sie werden das Schiff entführen. Und sich somit ein Stück Freiheit zurückholen.

Ein mitreißender Roman über die Kraft der Freundschaft und die Liebe zu einer ganz besonderen Sportart für Fans von Miriam Georg und Anne Jacobs. Kommen Sie an Bord und tauchen Sie ein in die traumhafte Landschaft des Alpenvorlandes und die Jahre des Wiederaufbaus! In Kooperation mit der Stadtbücherei Weilheim

Renate Greil

Fr. 11.04., 19.30 – 21.30 Uhr

Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3

€ 8,- / VVK über vhs sowie Abendkasse

SE201-110**Literaturkreis****Klassische und zeitgenössische Literatur im Gespräch**

Sie lesen gerne, haben aber kaum Gelegenheit, sich über die gelesenen Bücher auszutauschen? Dann treffen Sie doch auf Gleichgesinnte in unserem Literaturkreis! Einmal im Monat steht ein Buchtitel im Fokus der Diskussion. Vielleicht entdecken Sie so bereits bekannte Autor*innen wieder oder Ihnen noch unbekannte Schriftsteller*innen neu. Bitte lesen Sie für das erste Treffen „Die vier Jahreszeiten des Sommers“ von Grégoire Delacourt und bringen Sie gerne Buchvorschläge internationaler Autor*innen mit. Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich in dem Fall bei uns, welches Buch zum nächsten Treffen gelesen wird.

Edda Dengel,

Übersetzerin, technische Redakteurin

Mo. 24.03. / Mo. 28.04. / Mo. 26.05. /

Mo. 30.06., 19.00 – 20.30 Uhr, 4x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 42,-

SE201-111

Semesterthema

Philosophischer Lesekreis

Wie erklärt sich die Zunahme von seelischen Leiden wie Einsamkeit, Depression und Burnout? Welche Rolle spielt dabei die allgegenwärtige Psychotherapie? Die renommierte israelisch-französische Soziologin Eva Illouz reflektiert solche Fragen auf höchst spannende Weise. Wenn Sie Lust haben, darüber ins Gespräch zu kommen, dann sind Sie in unserem Lesekreis genau richtig. Zur Vorbereitung besorgen Sie sich bitte von Eva Illouz „Die Errettung der modernen Seele“ (Suhrkamp-TB, 2011). Abschließend werfen wir noch einen Blick in das neueste Buch der Autorin: „Explosive Moderne“ (Suhrkamp, 2024). Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich.

Dr. Ulrich J. Beil,

Professor für Germanistik und Komparatistik

ab Mi. 19.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 6x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum II

€ 63,-

Theaterwissenschaft**SE203-201****Die Geschichte des Theaters**

Dieser Kurs bietet einen spannenden Überblick über die Entwicklung des Theaters von der Antike bis zur Moderne und beleuchtet dabei kulturelle, politische und philosophische Hintergründe. Der Begriff "Theater" stammt aus der griechischen Antike und beschreibt alles, was mit Schauen, Zuschauen und Staunen zu tun hat. Doch wie kam es dazu, dass sich Menschen bis heute an bestimmten Orten versammeln, um konzentriert zuzuhören und zuzuschauen? In sechs Einheiten werden zentrale Epochen behandelt: von den Ursprüngen des griechischen und römischen Theaters über das Mittelalter und die italienische Renaissance bis hin zu Shakespeare und der Reformation. Das Barocktheater, die Aufklärung, Klassik mit Goethe und Schiller sowie das Theater im 19. Jahrhundert und die modernen Experimente des 20. Jahrhunderts werden ebenfalls untersucht. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Theatergeschichte und ihre

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



**Musik & Pianohaus
Schwinghammer**

* Musikinstrumente * Noten * Zubehör *

* Musikunterricht * Leihinstrumente *

* Reparaturen * Klavierstimmungen *

82362 Weilheim, Pöltnerstr. 10 Rgb.
(Bachbräupassage)
Tel. 08 81 / 21 65
kontakt@musikhaus-schwinghammer.de
www.Musikhaus-Schwinghammer.de

Inhaber: ROBERT SCHWINGHAMMER, KLAVIERBAUER



gesellschaftlichen Verflechtungen interessieren.

Andreas Arneth

Di. 25.02./ Mi. 05.03. / Di. 01.04. / Di. 29.04. /

Di. 27.05. / Di. 24.06., 6x

19.00 – 20.30 Uhr

Stadttheater Weilheim

€ 65,-

Ein Tag mit Ihren Texten

Vorlesen, zuhören und drüber sprechen

Entdecken Sie das Schreiben: Beginnen Sie hier Ihr Schreibabenteuer. Erweitern Sie Ihre kreative Ader. Schreiben ist eine einzigartige Form der Kommunikation. Unabhängig davon, ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung haben, sind Sie willkommen. Besuchen Sie uns an einem der Samstage, bringen Sie einen Text mit – sei es eine Kurzgeschichte, ein Fragment, ein Gedicht oder anderes –, und diskutieren Sie diesen unter erfahrener Leitung mit anderen Schreibenden. Oder kommen Sie einfach nur zum Zuhören. Eine wertschätzende Atmosphäre ist garantiert. Lernen Sie neue Perspektiven kennen und lassen Sie sich in einer entspannten und lebendigen Umgebung inspirieren.

Christoph Altmann, Journalist

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 57,-

SE202-100

Sa. 22.02., 10.30 – 15.30 Uhr

SE202-101

Sa. 29.03., 10.30 – 15.30 Uhr

SE202-102

Sa. 17.05., 10.30 – 15.30 Uhr

SE202-104

Neu

Wie geht Krimi noch besser?

Entdecken Sie die Welt des Krimischreibens! Egal, ob Sie Ihren ersten Krimi

planen oder bereits Erfahrung haben – hier können Sie Ihre Texte besprechen und spannende Themen diskutieren: Wie bestimmt man den Todeszeitpunkt bei langen liegenden Leichen? Welches Gift ist schwer nachweisbar? Wie lange dauert „lebenslänglich“ in Schweden? Die Kursleitung teilt ihr Wissen und gibt Tipps, wo Antworten zu finden sind. Ziel ist es, Ihre Fähigkeiten im Krimischreiben stetig zu verbessern – denn man lernt nie aus! Der Kurs findet monatlich statt. In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee.

Rosemarie Benke-Bursian

ab Mo. 17.02., 18.45 – 20.45 Uhr,

6x (monatlich)

Tutzing, Gymnasium, Raum 211

€ 80,-

Kreativität Zeichnen und Malen

SC207-199

Workshop Hinterglasmalerei

Heinrich Campendonk

und der Blaue Reiter

Gabriele Münter brachte die Technik der Hinterglasmalerei 1908 in die Künstlergruppe ein, die als „Der Blaue Reiter“ berühmt wurde. Auch Kandinsky, Marc und Campendonk experimentierten mit der Technik. Campendonk jedoch war der Künstler, der sich am intensivsten mit der Technik auseinandersetzte, diese weiterentwickelte und ein einzigartiges, geradezu magisches Tiefenlicht erreichte. Um 11.00 Uhr starten wir mit einer Führung zu der Kunst und den Hinterglasbildern von Heinrich Campendonk im Museum Penzberg. Das Museum beherbergt weltweit die größte Sammlung von Werken des expressionistischen Malers. Nach der Mittagspause beginnt um 13.30 Uhr der praktische Teil des Tages: Nach der Einführung in die Technik der Glasmalerei

folgt die Umsetzung Ihrer eigenen Ideen in kleinen Formaten. Keine Vorkenntnisse nötig. Willkommen, sind alle Interessierten – von Anfänger*innen bis zu Fortgeschrittenen. Malutensilien, div. Papier sind inklusive. Bitte bringen Sie einen Glas-Bilderrahmen mit. Das Format sollte A4 nicht übersteigen (quadratisch oder rechteckig). Ggf. geht die Gruppe gemeinsam in der Mittagspause zum Essen. Bringen Sie sich alternativ gerne etwas zu essen und zu trinken mit. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Johanna Michalowski,

Kunstpädagogin/Kunsttherapeutin

Sa. 10.05., 11.00 – 18.00 Uhr

Museum Penzberg und

vhs Kurszentrum Rathauspassage

€ 68,- inkl. € 3,- Materialgebühr

SE207-220

Farbrausch!

Experimentelles Aquarellieren

Sie wollten schon immer einmal die Technik des Aquarellierens ausprobieren ohne Druck und mit Freude am Experimentieren? Unter fachkundiger Anleitung können Sie hier die Effekte der Maltechnik auf Wasserbasis ausprobieren. Sie lernen verschiedene Materialien und Techniken kennen und sehr oft malen wir sogar ohne Pinsel. Den Druck, jedes Mal etwas Fertiges zu produzieren, haben wir nicht, sondern wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, Aquarellblock, gerne auch wasservermalbare Stifte und Kreiden, Küchenpapier, Abklebeband, Wassergefäß, Malunterlage, Fön, Brotzeit, Getränk.

Tellervo Korpi,

Lehrerin Textilgewerbe

Sa. 29.03., 10.00 – 16.00 Uhr

Obere Stadt 66, EG, Raum 2

€ 50,-



PFAFF

baby lock

brother

JANOME

Weilheim • Schmiedstr. 22 • Telefon 08 81 - 24 67 • www.naehzentrum-huber.de



BeaZaubernde Aquarelle

Happy Creativity – fröhlich-bunte Aquarell-Liebe und mehr. Mal dich glücklich und es darf dabei ganz leicht und intuitiv sein. Wir genießen den Zauber des Aquarells in Verbindung mit weiteren Kreativ-Materialien. Für alle BeaZaubernde Aquarellkurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Beatrice Amberg, Kreativ-Coach
Gebrauchtmöbelhaus,
Krumpperstraße 8 – 10, 1.Stock
€ 49,- inkl. aller Materialkosten

SE207-400

Basiskurs

Dein inspirierender Basis-Workshop mit „BeaZaubernden Aquarellen“. Unperfekt ist das neue Perfekt und wir geben unserer ureigenen Kreativität viel Raum. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mi. 19.02., 18.00 – 20.30 Uhr

SE207-401

Frühlingskränze

Happy Creativity – fröhlich-bunte Frühlingskränze in Aquarell und mehr. Ich zeig dir, wie du farbenfrohe Frühlingskränze, ohne Vorkenntnisse im Aquarellmalen, zu Papier bringst.

Mi. 19.03., 18.00 – 20.30 Uhr

SE207-402

fröhlich-bunter Garten trifft auf Handschrift-Liebe

Der Frühling ist da. Was gibt es Schöneres als das erste Grün und die Blumenvielfalt genießen zu können.

Mi. 14.05., 18.00 – 20.30 Uhr

SE207-403

Kakteenliebe

„Happy Creativity“ und fröhlich-bunte Kakteenliebe in Aquarell und mehr.

Mi. 25.06., 18.00 – 20.30 Uhr

SE207-404

Froschkonzert voller Farbenfreude

In diesem „Happy Creativity“-Kurs widmen wir uns den fröhlich quakenden Fröschen und ich zeige dir, wie du lustige Frösche auf dein Papier bringst.

Mi. 16.07., 18.00 – 20.30 Uhr

Fotografie

Bitte bringen sie zu unseren

Fotografiekursen folgendes mit:

Eigene Kamera (mit Einstellmöglichkeiten M, S (Tv), A (Av), P) mit Akku und Speicherkarte. Handbuch zur Kamera (Wir gehen die wichtigen Menüs Ihrer Kamera durch). Bequeme Schuhe für Spaziergang. Brotzeit und was zu Trinken für die Mittagspause. Evtl. eigener Laptop oder Tablet mit Kartenlesegerät, evtl. Stativ (beim Fortgeschrittenkurs).

SE211-101

Kamera-Kniffe entdecken: Fotografie Einstiegskurs

Entdecken Sie die Kunst der Fotografie: Praktischer Einstiegskurs für bessere Fotos. Lernen, Sie welche Knöpfe und Schalter Ihre Kamera zum Leben erwecken. Theorie und Praxis vereint – auf einer gemeinsamen Exkursion durch Weilheim, üben wir mit kleinen Aufgaben und besprechen die Ergebnisse.

Wolfgang Wein Fotografie

Sa. 15.03., 10.00 – 17.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 47,-

Unsere Kurse
können Sie auch
verschenken!

Schöne Gutscheine erhalten Sie
in unserem vhs-Büro.

Infos und Buchung per Mail:
info@vhs-weilheim.de oder
telefonisch: 0881 927 833 8 oder



VERSCHMITTST

Das Zaubertheater

Magische Momente

Erleben Sie einen einzigartigen Abend.

www.verschmittst.de

Tickets ab 59,-€

Unterer Graben 5, 82362 Weilheim || 0881 / 39 90 90 64



SE211-102

Tipps und Tricks für beeindruckende Aufnahmen – Fotografie für Fortgeschrittene

Erweitern Sie Ihr Fotografie-Wissen. Wir behandeln nützliches und überflüssiges Zubehör, Regeln und wann sie flexibel gehandhabt werden können. Lernen Sie den manuellen Modus und verschiedene Blitztechniken kennen. Der Workshop beinhaltet einen hohen Praxisanteil mit einem Spaziergang durch Weilheim, begleitet von kleinen fotografischen Aufgaben. Anschließend besprechen wir die Bilder. Ein Workshop für Fortgeschrittene, der Ihnen noch mehr Tipps und Tricks für die Fotografie vermittelt.

Wolfgang Wein, Fotografie
Sa. 12.04., 10.00 – 17.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 47,-

Seminare zu digitaler Bildbearbeitung finden Sie auf Seite 53.

Onlinekurse zu Fotografie und digitaler Bild- und Videobearbeitung finden Sie unter www.vhs-weilheim.de

Handwerkliches Gestalten Gold- und Silberschmieden

Gold- und Silberschmieden Anfänger und Fortgeschrittene

Wir fertigen ein Schmuckstück- (Anhänger, Ohringe, Brosche, Ring) aus Gold bzw. Silber, nach eigenen Ideen oder nach Vorlagen. Unter fachmännischer Anleitung erleben Sie wie Ihre Idee Gestalt annimmt. Das benötigte Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt. Bitte Termine für den Vorbesprechungsabend beachten. Hier lassen wir Ihr Schmuck-

stück gedanklich entstehen, entwerfen und besprechen das gewünschte Design, den Materialverbrauch und die Materialkosten. Eine Teilnahme an der Vorbesprechung zu den Goldschmiedekursen ist unbedingt erforderlich.

Hana Spindel
Ybelherstr. 2, Seminar-/ Werkraum
Kleinstgruppe max. 4 Teiln., € 122,- zzgl.
€ 10,- Verbrauchsmaterial (vor Ort zu bezahlen),
zzgl. Edelmetallkosten (vor Ort zu bezahlen)

SE210-203

Mo. 17.03., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 22.03. & So. 23.03., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

SE210-204

Mo. 17.03., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 05.04. & So. 06.04., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

SE210-205

Mo. 05.05., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 10.05. & So. 11.05., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

SE210-206

Mo. 05.05., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 07.06. & So. 08.06., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

SE210-207

Mo. 05.05., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 05.07. & So. 06.07., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

Textiles Gestalten

Schneidern

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Selbstschneidern, eine faszinierende Freizeitgestaltung. Beim Anfertigen eines Kleidungsstückes nach eigenem Geschmack vermittelt Ihnen der Kurs Grundkenntnisse und -techniken der Schneiderei. Am ersten Kurstag findet eine Vorbesprechung statt, bei der über die geplanten Projekte, das benötigte Material etc. beraten wird. Bitte mitbringen: Nähmaschine (zur Vorbesprechung wird keine Nähmaschine benötigt).

Christine Schretter,
Damenschneidermeisterin
Obere Stadt 66, EG, Raum 1
€ 90,-

SE209-100

ab Mo. 17.02., 09.00 – 11.00 Uhr, 9x

SE209-101

ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.30 Uhr, 9x

SE209-102

ab Di. 18.02., 19.30 – 21.30 Uhr, 9x

SE209-104

Kreatives Nähen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Nähmaschine einfädeln. Vielleicht haben Sie auch Kleidungsstücke in Ihrem Schrank, die Sie schon lange verändern möchten? Alles, was Sie brauchen, ist eine funktionierende Nähmaschine. Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Modelle sich aus einem einzigen Grundschnitt zaubern lassen! Bitte mitbringen: Stoff, (Baumwolle, Leinen), Lineal, Nähmaschine, Stecknadel, Nähnaht, Maschinennadel, Markengarn (Gütermann), Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster, Schnittpapier, Verlängerungskabel, Brotzeit, Getränk, gute Laune.

Tellervo Korpi, Lehrerin Textilgewerbe
Fr. 11. 04., 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa. 12.04., 10.00 – 17.00 Uhr
Obere Stadt 66, EG, Raum 1
€ 60,-



SE209-200

Kreatives Filzen: vielseitige Techniken für Anfänge*rinnen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop kombinieren wir naturgefärbte Wolle mit warmem Wasser und Schafmilchseife, um praktische und ästhetische Gegenstände zu gestalten, die Sie im Alltag nutzen können. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, während wir gemeinsam stimmungsvolle Elfen, Topf- bzw. Tassenuntersetzer, Hand- bzw. Handytaschen, frühlingshafte Dekorationen wie verspielte Blumen, Eierwärmer oder kleine Körbchen herstellen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene und bietet die Möglichkeit, die Techniken des Nass- und Trockenfilzens kennenzulernen. Bitte mitbringen: ein Handtuch, Geschirrtücher, eine Schüssel, eine Ballbrause (falls vorhanden) und Noppenfolie. Die Materialkosten für die Wolle variieren je nach Verbrauch und werden direkt im Kurs bezahlt.



Andrea Senghaas
ab Fr. 14.03., 19.00 – 21.00 Uhr, 3x
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 33,- zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Musik begreifen

SE212-100

Semesterthema

Der Einsame im Spiegel von Schuberts „Winterreise“

Wie umgehen mit Einsamkeit und Verlust? Worin Sinn finden? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt einer musikalischen (Seelen-) Wanderung. Wir begleiten in Franz Schuberts „Winterreise“ einen namenlosen Wanderer auf seinen Wegen durch eine kalte, unwirtliche, leere Landschaft. Äußere Natur und inneres Erleben entsprechen einander und beleuchten sich wechselseitig. An vier Kursabenden tauchen wir ein in Dichtung und musikalische Gestalt eines der bedeutendsten Liederzyklen der Musikgeschichte. Wir lesen die zugrundeliegenden Gedichte Wilhelm Müllers, untersuchen Schuberts Kompositionsweisen und machen uns vertraut mit den kulturgeschichtlichen Umständen

der Entstehungszeit. Wir fragen danach, was all das uns Heutigen erzählt und versuchen zu begreifen, warum uns Musik und Text noch immer unmittelbar berühren. Auch ungewöhnliche Bezüge sollen dabei gewagt und versucht werden.

Florian Appel

ab Mo. 10.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 4x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 42,-

Kleinkunst



(© Wolfgang Obrecht)

SE204-101

Clownerie

Wochenendseminar

Clown, der menschlichste Mensch: Aus dem Universum der Clownerie zu destillieren, was das Leben in jedem Moment so köstlich machen kann – ob beruflich, privat oder überhaupt, für sich, 'die anderen', für alle – so lautet die Einladung. Bitte mitbringen: Lust am Genuss und lockere Kleidung, adäquates Schuhwerk.

Susie Wimmer, Clown

Sa. 15.03., 14.00 – 18.00 Uhr

So. 16.03., 10.00 – 14.00 Uhr, 2x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 43,-

Tanz

SE205-100

Rhythmus und Leidenschaft: Salsa Cubana Grundlagen für Einsteiger*innen

Dies ist der ideale Kurs für alle, die das Feuer lateinamerikanischer Rhythmen spüren wollen! Entdecke die Welt der Salsa, die ihre Wurzeln in den mitreißenden Tänzen Kubas wie Son, Mambo, Cha

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



EINZIGARTIG

UNSERE EIGENPRODUKTION

Gärtnerei
Scherdi
HOFSTETTEN

Hagenheimer Straße 40
86928 Hofstetten

Telefon 08196 - 290
www.gaertnerei-scherdi.de

**GUTSCHEIN
FÜR EINE TASSE
CAPPUCCINO
IN UNSEREM CAFE**

Gegen Vorlage dieses
VHS-Gutscheins erhalten Sie
eine Tasse Cappuccino gratis
in unserem Cafe.

Nur ein Gutschein pro Person.
Gültig bis 31.07.2025

ZWISCHEN WEILHEIM UND LANDSBERG



Cha Chá und Rumba hat. Hier geht es nicht nur um Musik und Rhythmus – es ist ein Lebensgefühl! Aber das ist noch nicht alles – wir schwingen auch das Tanzbein zu den unwiderstehlichen Klängen von Merengue und Bachata. Spaß und kubanischer Humor sind garantiert! Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Sei dabei und lass den lateinamerikanischen Spirit in dir erwachen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares,
Tanzlehrer für Salsa cubana, Merengue und Bachata

Sa. 29.03. & So. 30.03., 15.00 – 17.30 Uhr,
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 46,-

SE205-101

Salsa Cubana: Leidenschaftliche Eleganz entfachen – Ein kreativer Aufbau-Workshop für stilvolle Tänzer!“

Erleben Sie die leidenschaftliche Welt der Salsa Cubana! Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, Ihr Tanzrepertoire zu erweitern und Ihren Körper im Rhythmus der verführerischen kubanischen Klänge zu bewegen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse oder die Teilnahme am Kurs „SE205-100 Grundlagen-Workshop“. Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares,
Tanzlehrer für Salsa cubana, Merengue und Bachata

Sa. 17.05. & So. 18.05., 15.00 – 17.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 46,-

Dozentenportrait:



Leonie und Simon Viktor

Leonie begann ihre Tanzkarriere im Teenager-Alter als Boogie-Tänzerin. Nach Ausflügen in die Turnier- und Showtanzwelt entdeckte sie Lindy Hop für sich und möchte die Lebensfreude, die ihr das Tanzen gibt, auch an andere Menschen weitergeben. Simon studierte Komposition, tourte als Schlagzeuger und betrieb ein Plattenlabel. Lindy Hop lernte er auf Partys, Konzerten und Workshops im In- und Ausland. Mittlerweile ist er als Künstleragent sowie Autor tätig und genießt die Geselligkeit der weltweiten Lindy-Szene.

SE205-102

Lindy Hop

Swingtänze für Anfänger*innen

Entstanden in den 1930er-Jahren im legendären Savoy-Ballroom in Harlem, New York, gehört Lindy Hop zu den Swing-Tänzen. Wie kaum ein anderer Paartanz drückt Lindy Hop Lebensfreude sowie Spaß an Musik und Bewegung aus. Der Tanz kombiniert verschiedene Elemente aus Charleston, Jazz sowie Tap Dance und erlebt heute – auch dank Filmen wie „La La Land“, Serien wie „Babylon Berlin“ oder Shows wie „Let’s Dance“ – ein großes Revival. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jede und jeder kann mitmachen. Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: flache Schuhe (vorzugsweise mit glatter Sohle, keine Stra-

Benschuhe), Brotzeit und was zu Trinken für die Pausen.

Leonie und Simon Viktor

Sa. 22.02. & So. 23.02.,

10.00 – 15.00 Uhr

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 77,-

SE205-400

Kreistanz-Zauber für pure Tanzfreude! – Einstiegskurs

Entdecke die faszinierende Welt traditioneller Folkloretänze, vorwiegend aus dem Balkan! Unser Angebot richtet sich gleichermaßen an Tänzerinnen und Tänzer, egal ob du gerade erst deine ersten Tanzschritte wagst oder bereits erfahrener bist. Wir starten mit einfachen Tänzen und passen uns dem Können und den Wünschen der Teilnehmenden an. Lass dich von der Lebensfreude dieser Tänze mitreißen und entdecke eine neue Dimension des Tanzens. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe).

Roland Steinkamp

ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.30 Uhr, 10 x

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock

€ 82,-

SE205-500

Kreatives Tanzen

Bewegung, Entspannung, Tanz

Wann hast Du das letzte Mal getanzt? Nur so zum Vergnügen und ganz für Dich? Kreative Impulse laden Dich ein, Deinen Körper achtsam wahrzunehmen und Blockaden zu erspüren. Entspannungseinheiten runden unsere gemeinsame Zeit ab. Die Freude an der Bewegung steht ganz im Vordergrund – darum sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung erforderlich.

Christine Rump,

Tanz- und Bewegungstherapeutin

Sa. 22.03., 15.00 – 17.00 Uhr

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock

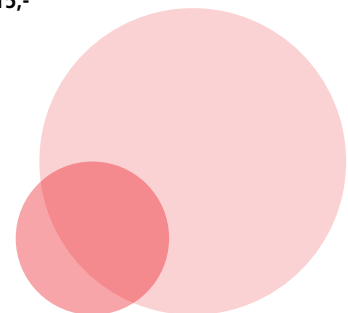
€ 15,-



Lesbar, die Buchhandlung 0881 9232585
Admiral-Hipper-Straße 2 lesen@lesbar-weilheim.de
82362 Weilheim www.lesbar-weilheim.de

Wir freuen uns auf Sie!

Shoes wie „Babylon Berlin“ oder Shows wie „Let’s Dance“ – ein großes Revival. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jede und jeder kann mitmachen. Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: flache Schuhe (vorzugsweise mit glatter Sohle, keine Stra-





Gesundheit – aktuell und informativ



SE303-100 Stress verstehen, Resilienz stärken

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Stress eigentlich bedeutet? Im Laufe unseres Alltags begegnen wir unausweichlich verschiedenen Situationen, die uns mehr oder weniger belasten. Stress ist ein ständiger Begleiter, aber wir haben die Möglichkeit, ihm besser zu begegnen und unsere Resilienz zu stärken. An diesem Abend werden Sie die inneren Antriebe kennenlernen und erfahren, wie Achtsamkeit Ihnen helfen kann, Stress anders zu erleben. Warum fällt es uns oft so schwer, „Nein“ zu sagen? Diese Frage ist entscheidend für einen gesünderen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

Sandra Blim,
Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
Do. 27.03., 18.30 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 16,-

SE303-101 Im Rhythmus des Zyklus Verstehen, Leben, Wohlfühlen

In diesem Vortrag entdecken wir die Welt des weiblichen Zyklus und beleuchten die einzelnen Phasen – von der Menstruation bis zur Ovulation. Sie erfahren, wie hormonelle Veränderungen Körper und Geist beeinflussen und wie Sie diese Erkenntnisse nutzen können, um Ihr Wohlbefinden zu stärken. Wir besprechen praktische Ansätze, um die Herausforderungen und Chancen jeder Phase zu meistern. Lernen Sie, Ihren Zyklus bewusst in den Alltag zu integrieren und Ihre Einstellungen positiv zu gestalten – für mehr Balance und Lebensqualität.

Kathrin Pörner, Psychologin, B.Sc.
Mo. 12.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

SE303-102 Gelassen statt ausgebrannt: Strategien zur Burnout-Prävention

Neu

In unserem Workshop erfahren Sie, wie Burnout frühzeitig erkannt und durch gezielte Präventionsstrategien vermieden werden kann. Die Inhalte umfassen die Ursachen und Symptome von Burnout, Zeitmanagement, Konfliktbewältigung und Achtsamkeitsübungen. Der Fokus liegt auf leicht umsetzbaren Strategien, die den Alltag stressfreier gestalten und eine nachhaltige mentale Balance fördern.

Martina Russ, Trainer für Management-
und Personalführung, Systemischer Coach
Do. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

Bitte bringen Sie zu allen Vorträgen
Schreibzeug mit.

SE303-103 Gemeinsam stark gegen Mobbing: Prävention und Handlungskompetenz im Alltag

Neu

In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Mobbing – von der Definition und den typischen Phasen über die Ursachen bis hin zur Unterscheidung von Konflikten. Sie lernen präventive Maßnahmen, effektive Strategien für Betroffene und Zeugen sowie Ansätze für das Arbeits- und Privatleben kennen. Praxisnahe Fallbeispiele, Reflexionen und Tipps unterstützen dabei, Mobbing frühzeitig zu erkennen und wirksam zu handeln.

Martina Russ, Trainer für Management-
und Personalführung, Systemischer Coach
ab Fr. 04.04., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 24,-

SE303-106 Du bist, was Du isst: Basische Ernährung im Alltag

Basische Ernährung entsäuert den Körper und kann Wohlbefinden wiederherstellen. Viele körperliche Beschwerden können durch eine basische Ernährung gelindert werden. Erfahren Sie im Vortrag, bei welchen Beschwerden basische Ernährung helfen kann und wie Sie basisches Kochen einfach und ganz nach Ihrem Geschmack im Alltag umsetzen können.

Nadine Köhler, HP-Psychotherapie,
Fachberaterin holistische Gesundheit
ab Mo. 10.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

Dozentenportrait



Maria Huber

ist traumasensibler Coach, Gesprächs-
therapeutin nach Carl Rogers und zertifizierte CTR-Therapeutin. Sie unterstützt Menschen bei der Verarbeitung emotionalen Missbrauchs und narzisstischer Gewalt. Mit Trauma-Release-Techniken hilft sie, Blockaden zu lösen und toxische Muster zu durchbrechen.

SE306-100 Raus aus der Falle: Emotionaler Missbrauch Erkennen, Verstehen, Schützen

Neu

Fühlen Sie sich in einer schädlichen Beziehung gefangen? Möchten Sie lernen, wie Sie toxische Menschen erkennen und sich vor emotionalem Missbrauch schützen können?

In diesem kompakten Kurs lernen Sie, die Anzeichen von emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt zu erkennen. Sie erfahren, warum emotionale Gewalt genauso schädlich ist wie körperliche Gewalt und erhalten Einblicke in den Missbrauchszyklus, die Manipulationstechniken von Narzissten und das Konzept des Trauma-Bonds. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie sich schützen können und erklärt, warum die Trennung von Narzissten so schwer ist. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle, die toxische Dynamiken durchschauen und die Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen möchten.

Maria Huber
Do. 27.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

**SE306-102****Semesterthema Neu****Gemeinsam spazieren – für Frauen jeden Alters**

Bewegung an der frischen Luft, gute Gespräche und Lachen: Unsere Spaziergänge bieten die perfekte Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und die Natur zu genießen. Ob Sie plaudern, zuhören oder einfach nur mitlaufen möchten – alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen! Begleitet werden die Treffen von einer Kursleiterin, die mit Anregungen zu Achtsamkeit, kleinen Übungen oder Naturthemen inspiriert.

Sandra Blim,
Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
ab Sa. 05.04., 14.30 – 16.00 Uhr, 3x (monatlich)
Treffpunkt: Marienplatz an der Mariensäule, Weilheim
€ 24,-

Online-Angebote zu Gesundheitsthemen

SW303-101**Online****Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden**

Abends gut einschlafen, durchschlafen und sich morgens frisch erholt fühlen. Damit das klappt zeigt dieser Kurs konkrete praktische Tipps auf, um den für unsere Gesundheit so wichtigen Regenerationsprozess des Schlafens optimal zu unterstützen. Nach einer theoretischen Einführung zur Bedeutsamkeit von Schlaf und einer Vorstellung der verschiedenen Schlafphasen, wird z.B. folgenden Fragen auf den Grund gegangen: Was passiert in unserem Gehirn, während wir schlafen? Wie individuell ist unser Schlafverhalten? Wie verändert sich unser Schlafverhalten im Lauf des Lebens? In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Nora Lynn Rodiek
Di. 11.03., 19.00 – 20.30 Uhr
online
€ 9,-

Wir suchen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter!
Teilen Sie Ihr Wissen und werden Sie Kursleiter*in an der Volkshochschule Weilheim! Senden Sie uns Ihre Kursvorschläge an
info@vhs-weilheim.de

SW303-104**Online****Gesund im Home-Office – interaktiver Vortrag online**

Wir verbringen über 8 Stunden täglich am Arbeitsplatz, oft sitzend vor Monitoren. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Augenschäden. Technostress durch ständige Erreichbarkeit und Unterbrechungen beeinträchtigt Leistung und Konzentration, was Kopfschmerzen, Depression und Burnout begünstigt. Erfahren Sie, wie Sie mit Deep Work und Digital Detox gesünder und effizienter im Home-Office arbeiten. Nutzen Sie die Vorteile eines ergonomischen Arbeitsplatzes, gesunder Ernährung und Home-Workouts für erholsame Pausen und mehr Balance. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Nora Lynn Rodiek / vhs SüdOst
Do. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr
online
€ 9,-

Weitere Online-Angebote zu Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Homepage.

Entspannungstechniken

SE301-100**Wellness für die Seele – Klangreise mit Klangschalen & Monochord**

Entdecken Sie die wohltuende und ausgleichende Wirkung der Klänge auf Körper und Psyche. Klänge wirken erstaunlich schnell und verteilen sich über die Zellstruktur im gesamten Körper. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Lernen Sie verschiedene Tools kennen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. So können Sie gelassener auf Herausforderungen reagieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen. Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und etwas zu trinken

Claudia Castillon, Musikgeragogin,
Senioren- und Demenzbegleiterin
Sa. 03.05., 10.00 – 12.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 21,-

SE301-101**Neu****Visionssuche für das neue Jahr**

Mit einer Vielfalt inspirierender Praktiken – von geführten Meditationen über kreativen Ausdruck bis hin zu gemeinsamen Klang- und Stimmübungen – stimmen wir uns bewusst auf das neue Jahr ein und finden unseren inneren Raum. Hier entwickeln wir unsere individuelle Vision für das Jahr 2025. Was möchte Ausdruck finden, was möchte erschaffen werden, was klingt in uns an? Eine Reise zu uns selbst und dem Entfalten des uns innewohnenden Potentials.

Claudia Castillon, Musikgeragogin,
Senioren- und Demenzbegleiterin
Sa. 15.03., 10.00 – 12.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 31,- inkl. 10 € Materialkosten

SE301-102**Neu****Frauenpower – Wir stärken unsere feminine Seite**

Sind wir im EINKlang mit uns selbst, dann sind wir im Einklang mit unserem Leben und können all die Dinge erfahren und kreieren, die uns Freude bereiten, uns stärken, nähren und uns wachsen lassen. Mittels geführter Meditation, Klängen und Bewegung kommen wir in uns an, verbinden uns mit unserer femininen Seite und verleihen ihr Ausdruck. Ihre Kraft liegt im Empfangen, in der Intuition und der Verbundenheit mit unserem Sein. Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir zum Wellenreiter der Potentiale, die sich in Form von Möglichkeiten und fruchtbaren Beziehungen vor uns ausbreiten.

Claudia Castillon, Musikgeragogin,
Senioren- und Demenzbegleiterin
Sa. 12.04., 10.00 – 12.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 31,- inkl. 10 € Materialkosten

**SE301-103****Neu****Dein Glückstag – Lebensfreude pur**

Für jeden definiert sich Glück sehr individuell. Und dennoch gibt es auch Ge-



meinsamkeiten, die viele Menschen als Glück bezeichnen würden. Gemeinsam gehen wir auf die Reise ins Glück und erkunden die eigene Glücks -Landkarte. Dabei werden wir unseren Glück -Verhinderern auf die Spur kommen und neue Wege finden, um das Glück immer mehr in unser Leben einzuladen. An diesem Tag können wir in der Tiefe bei uns ankommen und fruchtbare Weichen für eine erfüllende Lebens-Vision stellen. Für Menschen, die ihrem persönlichen Glück näherkommen möchten und sich mit stärkenden Angeboten wertschätzend beschenken möchten.

**Claudia Castillon, Musikgeragogin,
Senioren- und Demenzbegleiterin**

Sa. 17.05., 10.00 – 12.00 Uhr

**Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 31,- inkl. 10 € Materialkosten**

Bitte bringen Sie zu allen unseren Entspannungs-Workshops und -Seminaren mit: bequeme Kleidung, ggf. Matte, Decke, Kissen, warme Socken, ggf. Brotzeit und Getränk.

SE301-104

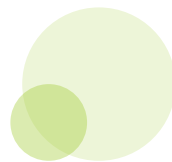
Ein Tag in Achtsamkeit

Fühlst Du Dich oft gestresst, überfordert oder wünschst Dir eine Pause vom hektischen Alltag? Dann gönne Dir einen Tag voller Ruhe, Bewusstheit und Selbstfürsorge. Mit diesem Workshop hast du die Möglichkeit, innezuhalten und den Fokus wieder auf Deine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu lenken. Mit geführten Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Reflexion schaffst Du Dir innerlich Raum, um Stress abzubauen, Deine innere Balance zu stärken und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Deine Bereitschaft und Lust, Dir selbst etwas Gutes zu tun.

Katja Kunze

So. 30.03., 10.00 – 16.00 Uhr

**Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 40,-**



Neu

SE301-108

Zazen Meditation in der japanischen Rinzai-Tradition für Anfänger*innen

Der Trubel in unserem Geist lässt uns kaum zur Ruhe kommen, überall wird Zerstreuung und Ablenkung angeboten. Zazen bietet einen Weg, in Ruhe, Klarheit und Sammlung zu kommen. Sie üben im Zazen, Gedanken und Gefühle ohne weitere Bewertung einfach stehen lassen zu können, nicht weiter zu verfolgen, sie ziehen zu lassen. „Nicht denken“ und „nur im Moment sein“ ist nicht einfach, doch es kann geübt und trainiert werden. Sie erfahren, was Sitzposition, Körperhaltung, Atmung ausmachen, was Zazen ist, geschichtliche Hintergründe und Traditionen. Matten, Kissen, Stühle, Sitzbänke sind vorhanden. Bitte mitbringen: bequeme, vorzugsweise dunkle Kleidung

Barbara Schencking,

Grosse Ruhe Da-an Shin Sensei

ab Do. 26.06., 19.30 – 21.00 Uhr, 5x

Petelgasse 5, Hintereingang

€ 50,-



AUGEN-OP & LASERZENTRUM



Dr. Doeppner
Refraktive Chirurgie



Praxis Schongau

Mehr Lebensqualität ab 45 dank Brillenfreiheit für nah und fern!

Die unsichtbare Lösung: der Klare-Linsen-Tausch (CLE)

Neben den klassischen Fehlsichtigkeiten wie Kurz- und Weitsichtigkeit sowie Hornhautverkrümmung korrigieren Premiumlinsen sogar die Alterssichtigkeit. Der präzise Eingriff mit dem Femtolaser entspricht der Operation des Grauen Stars und ist damit hoch standardisiert und sicher.
Freuen Sie sich auf mehr Lebensqualität!

**Jetzt Termin vereinbaren unter:
Tel. 08861 – 248330**



Dr. Dietrich Doeppner

www.augenopundlaserzentrum.de/premiumlinsen



Yoga

SE301-200**Die Kraft des Lachens: Lachyoga für alle – Einstiegskurs**

Wann hast Du das letzte Mal herzlich gelacht? Ganz ohne Grund und bedingungslos aus deinem Inneren heraus? Während Kinder noch ca. 400mal am Tag lachen, kommen Erwachsene nur auf 15 mal. Unsere Kursleiterin lädt Dich ein, mit einfachen Übungen, und in Bewegung zu lachen. Die Methode ist gekennzeichnet von Lachübungen, körperlicher Aktivität, Yoga-Atemtechniken und Tiefenentspannung. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Christine Rump, Lachyogaleiterin

Sa. 22.02., 15.00 – 16.00 Uhr

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 9,-

Hatha Yoga**Sanftes Yoga – Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene**

Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga haben eine vitalisierende und harmonisierende Wirkung. Sie helfen uns, beweglich zu werden oder zu bleiben, den Körper zu kräftigen und zu dehnen, den Beckenboden zu trainieren und die Haltung zu verbessern. Die Bewegungsabläufe werden schrittweise entwickelt und den individuellen Fähigkeiten angepasst. Durch das achtsame und behutsame Bewegen, durch Atem- und Entspannungsübungen entwickeln wir unser Körperbewusstsein, finden unseren Rhythmus und innere Ruhe.

Maria Achmüller, Yoga-Lehrerin

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 87,-

SE301-230

ab Di. 18.02., 07.45 – 08.45 Uhr, 10x

SE301-231

ab Do. 20.02., 10.00 – 11.00 Uhr, 10x

Hatha-Yoga – meditativ**Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Sie können Yoga auf verschiedene Weisen praktizieren – sportlich oder meditativ. Beide Ansätze sind berechtigt und können je nach Alter und persönlichen Vorlieben gewählt werden. Beim meditativen Yoga wird Wert auf Ruhe, Stille und die Achtsamkeit nach innen gelegt. Dabei geht es um die Empfindungen,

die der Körper uns vermittelt. Neben der körperlichen Praxis ist auch der geistige Aspekt des Yoga von Bedeutung. Ein informativer Teil befasst sich mit dem geistigen Hintergrund des Yoga und verbindet ihn mit Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Forschung.

Helmut Essig, Hatha-Yogalehrer

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 140,-

SE301-232

ab Mo. 17.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x

SE301-233

ab Di. 18.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x

SE301-234

ab Mi. 19.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 15x

Dozentenportrait:**Katja Kunze**

Ich bin Katja Kunze, Diplom-Volkswirtin, CiP Life & System Coach® sowie zertifizierte Yogalehrerin. Nach langjähriger Tätigkeit in einem Münchener Großkonzern habe ich mich auf Persönlichkeitsentwicklung und Yoga spezialisiert. Mit meinem ganzheitlichen Angebot möchte ich Räume für Wachstum, Gemeinschaft und Austausch schaffen.

SE301-235**Hatha Yoga****Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene**

Entdecke die wohltuende Wirkung von Hatha Yoga. In diesem Kurs erwartet Dich eine achtsame Praxis mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungseinheiten, die gezielt darauf ausgerichtet sind, körperliche Beschwerden und Stress abzubauen. Egal, ob Du Anfänger*in bist oder schon Erfahrung mitbringst: Dieser Yoga-Kurs fördert Deine Beweglichkeit, stärkt Deine innere Ruhe und schenkt Dir neue Energie für den Alltag. Erlebe Yoga als ganzheitlichen Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Ich freue mich auf Dich!

Katja Kunze

ab Do. 20.02., 19.15 – 20.45 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 125,-

SE301-236**Hatha-Yoga****im Vinyasa-Stil**

Sich bewegen und trotzdem zur Ruhe kommen. Neben der dynamischen, kraftvolleren Vinyasa-Praxis, spielen auch die ruhigen Elemente zur Entspannung eine wichtige Rolle. Im Zentrum stehen dabei atemsynchrone Bewegungen, die fließend und dynamisch ineinander übergehen, wie z. B. Variationen des Sonnengrußes. Diese Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, fördert die Ausdauer, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht. Geeignet für sportliche Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Judith Rhomberg,

Yogalehrerin nach Yoga-Alliance®

ab Mi. 19.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 125,-

Bitte zu unseren Yogakursen mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, ggf. Matte, ggf. Kissen und ggf. Getränk

SE301-238**Yin und Yang Yoga auf dem Stuhl****für mehr Balance und Wohlbefinden**

Egal wie alt Sie sind, sich vielleicht nicht mehr so beweglich fühlen oder einfach zwischendurch im Büro Yoga machen möchten. Dann ist Yoga auf und mit dem Stuhl genau richtig für Sie. Die Yogaübungen passen sich an Ihre Möglichkeiten an und verhelfen Ihnen zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Tiefe und bewusste Atem- und Entspannungsübungen schenken Ihnen ruhigeren Schlaf und ein gutes Lebensgefühl. Dieser Kurs ist besonders geeignet, wenn Beschwerden ein längeres Üben im Stehen und Knien nicht zu lassen, nach Operationen eine langsamere Herangehensweise sinnvoll ist oder bei neuem künstlichen Gelenkersatz.

Eva-Maria Riehle,

zertifizierte Yogalehrerin (BDY)

ab Mi. 19.02., 09.30 – 11.00 Uhr, 14x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 147,-

**SE301-240****Yoga, Atem und Stimme – in Resonanz mit sich und anderen sein**

Die Qualität des Hatha Yoga zeigt sich nicht nur in Körperübungen. Körperbewegung und Körperhaltung korrespondiert mit unserem Atem. Unsere Stimme – erfüllt durch den Atem – geht in Resonanz mit der Körperhaltung. In diesem Kurs wollen wir dieses Zusammenspiel erforschen: wir tauchen ein in den eigenen „Resonanzraum“. Auf die kreative Yoga-Einheit folgt eine besondere Art des gemeinsamen Austauschs: über Vokal-Tönen geben wir unserer Gestimmtheit Gehör und gehen mit uns selbst und den anderen in Resonanz. Die Bedeutung des klassischen OM-Tönens unterstützt uns dabei. In diesem Kurs können Sie einmal auf besondere Weise eine Verbindung zu Ihrem Körper und dem äußeren Raum herstellen. So gehen Sie beschwingt bewegt ins Wochenende.

Ilka Mutschelknaus,
Trauma-Yoga-Coach TSY ingratural
Sa. 22.03., 11.00 – 14.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 23,-

Taiji und japanische Schwertkampfkunst

Bitte bringen Sie zu allen Taiji-Kursen mit: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen oder Bänkehen.

SE301-361**Taiji-Chan Mittelstufe
ab Übung 33**

Taiji stellt einen Übungsweg dar, der zu unserem innersten Wesen führt. Taiji-Chan entstammt der weichen Schule der chinesischen Kampfkunst und übt, durch seine langsame kontinuierliche Bewegungsfolge, die körperliche und geistige Achtsamkeit. Ausgeführt als Bewegungsmeditation kann es in jedem Alter gelernt und geübt werden. Der Kurs beinhaltet auch Sitzen in Ruhe und Chi Übungen. Die Form wird durch Übung vertieft und stetig um weitere Bewegungen erweitert. Fortgeschrittene haben später die Möglichkeit Partnerformen wie Tuishou, Sanshou und auch die Schwertform Jian zu erlernen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Fr. 21.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 110,-

SE301-362**Taiji-Chan Oberstufe
ganze Form**

Die Form wird durch Übung vertieft und organische Bewegung geschult. Fortgeschrittene haben später die Möglichkeit Partnerformen wie Tuishou, Sanshou und auch die Schwertform Jian zu erlernen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Fr. 21.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 110,-

**Chinesisches Tai Chi
Anfänger*innen und
leicht Fortgeschrittene**

Traditionelles Tai Chi im Chen Stil. Dies ist der ursprüngliche Typ, der zum „Shaolin“-System gehört. Tai Chi Chen stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen, bessert Rückenschmerzen und trainiert auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten. Durch meditative Elemente kann das vegetative Nervensystem stabilisiert werden.

Xie Saiger-Li

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 115,-

SE301-363

ab Fr. 21.02., 16.30 – 17.30 Uhr, 15x

SE301-364

ab Fr. 21.02., 17.45 – 18.45 Uhr, 15x

SE301-360**laido (japanische
Schwertkampfkunst)
- Einsteiger*innen und
leicht Fortgeschrittene**

Der Kurs vermittelt die Prinzipien der japanischen Schwertkunst laido und stärkt körperliche sowie geistige Haltung. Der Trainingsplan des Kurses basiert auf dem laido-Lehrplan der ZNKR (Alljapanischer Kendoverband). Im Fokus stehen Koordination, Konzentration, Stressresistenz und Achtsamkeit, statt Muskelaufbau. Das Training ist sanft, fördert Feinmotorik und baut Anspannung ab. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, Geschlechter und Fitnesslevels, sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene.

KÜCHEN ZUM TRÄUMEN

*Ob Zeitlos, Modern
oder im Landhausstil -
wir beraten, planen
und montieren
individuell nach Ihren
Wünschen und
Vorstellungen.*

*Jetzt Beratungstermin
vereinbaren unter
08803/615940!*

palmberger
küchenstudio

Kranebitterstraße 2
82380 Peißenberg
www.moebel-palmberger.de



tene. Trainiert wird barfuß in bequemer Kleidung, ein Holzsword (Bokuto) wird gestellt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

David Siegel

ab Mi. 19.02., 20.15 – 21.45 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 100,-

Qi-Gong und Feldenkrais

Qi-Gong

Mit Qi-Gong den Tag beginnen

Übungen aus dem Qi-Gong regen den Kreislauf an und vertiefen die Atmung. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Qigong-Übungen fördern jedoch nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern führen zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Die einfach zu erlernenden Bewegungen werden durch belebende Selbstmassage ergänzt. Ein guter Start – denn die gewonnene Achtsamkeit und Energie begleiten uns den ganzen Tag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Maria Achmüller, Qi Gong-Lehrerin

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 87,-

SE301-370

ab Di. 18.02., 09.00 – 10.00 Uhr, 10x

SE301-371

ab Di. 18.02., 10.15 – 11.15 Uhr, 10x

SE301-372

ab Di. 18.02., 11.30 – 12.30 Uhr, 10x

SE301-373

ab Do. 20.02., 07.30 – 08.30 Uhr, 10x

SE301-374

ab Do. 20.02., 08.45 – 09.45 Uhr, 10x

SE301-375

ab Do. 20.02., 11.15 – 12.15 Uhr, 10x

SC301-219

Qi Gong im Kloster Bernried: Ein Tag in Fülle

Vom Tun ins Sein: Ein Tag mit Qi Gong und Meditation zum Auftanken, zur Stärkung von Lebensfreude und Lebensenergie. Wir üben Qi Gong drinnen und – bei gutem Wetter – auch draußen im wunderbaren Klostergarten am See. Meditationen und Phasen der Stille schaffen Raum für innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, ggf. eigene Decke, gerne auch eigenes Meditationskissen. Etwas zu schreiben für persönliche Notizen. Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Ab 8 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (Ausnahme: Stellen eines/einer Ersatzteilnehmenden). Anmeldeschluss: 04. April 2025. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Sabine Grünwald

Sa. 17.05., 10.00 – 17.00 Uhr

Kloster Bernried

€ 69,- inkl. 39,- € für Mittagessen, Kaffee & Kuchen

SE301-400

Feldenkrais

Dieser Kurs bietet Menschen jeden Alters einen eigenen Weg zu mehr Beweglichkeit und damit zu mehr Lebensqualität. Jenseits von „richtig“ und „falsch“ und ohne Leistungsdruck werden Bewegungen erforscht. In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu ändern. Welche Lernerfahrungen bietet Feldenkrais? – Mehr Spielraum, Leichtigkeit und Qualität im Bewegen und Handeln – Besseres Körpergefühl – Haltung und Koordination

verbessern – Verspannungen in Schultern, Rücken und Nacken lösen – Achtsame und bewusste Selbstwahrnehmung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch oder kleine Decke.

Brigitte Lidl, Feldenkrais-Lehrerin

ab Mo. 10.03., 18.00 – 19.15 Uhr, 10x

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 110,-

Fitness



Step-Fettkiller

Hier handelt es sich um ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, das die Fettverbrennung anregt, und die Ausdauer sowie die Koordination verbessert. Durch die Kombination von einfachen Grundschritten und anspruchsvolleren Schrittmustern wird diese Stunde zu einem Erlebnis mit hohem Spaßfaktor. Im Anschluss folgt ein ausgiebiges Stretching.

Elke Drexler-Weigl, Übungsleiterin C / B,

Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann
€ 86,-

SE302-100

ab Mi. 19.02., 18.55 – 19.55 Uhr, 10x

SE302-101

ab Do. 20.02., 17.55 – 18.55 Uhr, 10x



HEILPRAKTIKERSCHULE

Landsberg am Lech



Sie wollen sich beruflich neu orientieren und / oder sich fortbilden? Unser Seminar- und Ausbildungsangebot für Sie:

- » Heilpraktiker Ausbildung / HP Prüfungsvorbereitung
- » Trad. Naturheilkunde / Ohrakupunktur / FRZ / Dorn/Breuss,...
- » Heilpraktiker für Psychotherapie / Schatzkiste Psychoth.
- » Infoabende: 31.01./03.02./21.02./10.03.2025, 18.00 Uhr

Weitere interessante **Fachkurse, Seminare** finden Sie auf unserer Internetseite und in unserer Broschüre:

www.heilpraktikerschule-landsberg.de, Tel.: 089 / 381 577 990

**SE302-102****Balance & Stretch – Kräftigungs- und Flexibilitätsworkout**
Wohltat für Körper und Geist

Durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur und die sanfte Dehnung verkürzter Muskeln können Beschwerden verhindert, minimiert oder vorgebeugt werden. Hierbei wird durch ein ganzheitliches Körpertraining, mit Hilfe von Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und gezielter Atmung, die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Durch eine Mischung aus Pilates, Yoga und Thai Chi entsteht ein effektives, abwechslungsreiches und gesundes Workout.

Lisa Kleiner, Sportökonomie B.A.
ab Mo. 10.03., 19.15 – 20.15 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 82,-

Bitte bringen Sie zu den Fitnesskursen mit: bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, ggf. Matte, Getränk.

SE302-103**Piloxing®**

Piloxing® kombiniert Pilates mit Boxen und Tanzelementen – und ist damit eine perfekte und völlig neuartige Kombination aus Ausdauer-Work-Out und Muskeltraining. Piloxing® strafft die Arme und stärkt die Muskulatur in den Schultern. Die Pilates-Intervalle mit Dehnen und Halten kräftigen die tiefere Muskulatur und festigen den gesamten Körper. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder barfuß, Piloxing®-Handschuhe (250 g) (wenn eigene vorhanden) können über die Kursleiterin bezogen werden, ggf. Matte, Getränk.

Gabriela Rocio Frei, Piloxing® Instructor
ab Mo. 17.02., 16.45 – 17.45 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 76,-

Jumping® Fitness**Jumping® Fitness****Das Workout auf dem Mini-Trampolin**

Bei diesem Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Durch das intensive Training wird nicht nur die Figur gestrafft, es werden auch Glückshormone produziert! Zu mitreißender Musik wird gelenkschonend trainiert und ist für wirklich Jeden geeignet – Gewicht, Alter und Leistungsniveau sind nebensächlich! Spaß haben – Erfolge sehen!

SE302-120

Lisa Kleiner, Sportökonomie B.A.
ab Mo. 10.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 105,-

SE302-122

Julia Werner / Anna Gottmann,
Trainerinnen Jumping Fitness
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
ab Do. 13.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 8x
€ 84,-

**Rückentraining –
Beckenbodentraining –
Faszien****SE302-200****Faszinierende Faszien –
starker Rücken**

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um

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

Elke Drexler-Weigl, Pilatetrainerin
ab Do. 20.02., 19.05 – 20.05 Uhr, 10x
Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann
€ 86,-

SE302-201**Rückenfit**

Durch ein ausgewogenes Training stärken Sie Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Bewegungsübungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körperhaltung. Für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Katharina Stredele
ab Mo. 17.02., 07.00 – 8.00 Uhr, 8x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 64,-

SE302-210**Pilates**

Ein „Körperzentrum“ orientiertes Training zur Rumpfstabilisation. Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur. Ein Workout für Körper, Geist und Seele das die Muskelkraft, Geschmeidigkeit und Koordination fördert. Gleichmäßige Atmung, präzise Übungsausführung sowie

RÖSSUR.

Schmerzen im Knie?
Hilft bei Knieschmerzen: Unloader One® X

- Schmerzen lindern
- Medikamente einschränken
- Operation hinausögern
- Aktiver und mobiler leben

Quelle: www.roessler.com/de-de/Qualitaet/Erhaltung/Entlastungsorthesen

Jetzt kostenlos Orthese testen. Wir laden Sie ein, unsere Orthesen unverbindlich auszuprobieren. Überzeugen Sie sich selbst von der schmerzlindernden Wirkung, von den Funktionen und der Handhabung. Unsere Experten beraten Betroffene und geben Tipps zu orthopädischen Hilfsmitteln.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

PIEGSA
Sanitätshaus

Inh. Wolfgang Piegsa • Rathausplatz 5 • 82362 Weilheim • Tel. 0881-9248320
info@sanitaetshaus-piegsa.de • www.sanitaetshaus-piegsa.de
Mo. – Fr. 9 – 13 Uhr u. 14 – 18 Uhr • Sa. 10 – 13 Uhr

- Reha-Technik
- med. Fußpflege
- Schuh-Comfort
- Orthopädie-Werkstatt
- Beratung bei häuslicher Pflege
- Brustprothetik



Zentrierung auf die Körpermitte als Ausgangspunkt jeder Bewegung zeichnet Pilates aus. Ein sehr gutes Training, um die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und das Bindegewebe zu festigen. Ergänzt wird diese Stunde mit Übungen aus dem Faszientraining sowie „Faszien-Pilates“.

Elke Drexl-Weigl, Pilatetrainerin
ab Mi. 19.02., 17.45 – 18.45 Uhr, 10x
Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann
€ 86,-

Bitte bringen Sie zu den Bewegungskursen mit: bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe, Matte, Getränk.

SE302-211

Pilates

Pilates ist ein Training für den Körper und Geist. Es erhöht die Körperkraft, die Flexibilität und die Koordination, baut Stress ab und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden im Einklang mit einer tiefen Atmung und mit

hoher Aufmerksamkeit langsam und präzise durchgeführt. Es kräftigt und dehnt alle Muskeln, um einen stabilen Rumpf aufzubauen. Wenn Sie regelmäßig trainieren, wird Ihre Haltung aufrechter, Ihre Muskulatur wird definierter und Ihre Bewegung wird geschmeidiger. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen geeignet.

N.N.
ab Do. 20.02., 18.00 – 19.00 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 82,-

Yogilates

Yogilates vereint Elemente aus Yoga und Pilates ist ein effektives Trainingsprogramm. Durch Yoga erreichen wir Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und spricht die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) an. Die Atmung wird bewusst eingesetzt. Dadurch erreichen wir Ausdauer, Energie und Gelassenheit für den Alltag. Es sind keine Yoga- oder Pilates-Vorkenntnisse notwendig.

Aurora Fernandez de los Ronderos, Pilatetrainerin
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

SE302-212

ab Mi. 12.03., 17.45 – 18.45 Uhr, 12x
€ 98,-

SE302-213

ab Do. 13.03., 10.15 – 11.15 Uhr, 10x
€ 82,-

SE302-470

Beckenbodentraining für Frauen

In der Regel macht der Beckenboden nur auf sich aufmerksam, wenn er überlastet oder erschlafft ist. Mit Hilfe von ausgewählten Beckenbodenübungen und Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung kann die Beckenbodenmuskulatur wieder bewusster wahrgenommen, aktiviert und trainiert werden. Sie werden die positiven Auswirkungen eines kraftvollen Beckenbodens nicht nur in Hinblick auf Ihre Gesundheit spüren, sondern auch auf Ihr Selbstvertrauen und Ihr Wohlbefinden. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und sowohl vorbeugend als auch bei bestehenden Beschwerden sinnvoll. Bei gesundheitlichen Problemen, nach Operationen oder bei einer Schwangerschaft sprechen sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch

Maria Achmüller, Qi Gong und Yoga-Lehrerin
Sa. 05.04., 09.30 – 12.30 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 27,-

Rehasport – Herzaktiv



Herzgruppe

An der Herzsportgruppe können im Rahmen des ambulanten Rehabilitations-sports Personen teilnehmen, die eine Herz-Kreislauferkrankung haben. Unter ärztlicher Aufsicht und unter Leitung einer ausgebildeten Übungsleiterin werden Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination

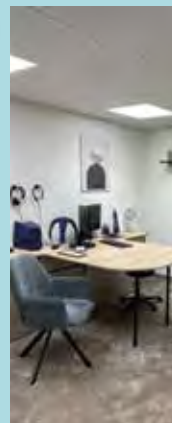
Hörstudio Ammer Akustik – Ihr neuer Hörakustik- Meisterbetrieb!

- Bei uns arbeiten nur Meister – höchste Qualität garantiert
- Fernanpassungen & Hausbesuche möglich
- Modernste Technik für präzise Anpassungen
- Wir führen alle renommierten Hersteller
- Unser Laden im Herzen von Weilheim – Parkplätze & Wohlfühlatmosphäre

hörstudio
— AMMER AKUSTIK —
Münchener Straße 5
82362 Weilheim
Tel. 0881 - 92 76 36 37
post@dashoerstudio.com
www.dashoerstudio.com



Das Team
Nellie Dietl (Mitte),
Meisterakustikerin
mit Auszeichnung
zum Kammer-
und Landessieg



Jetzt Termin
vereinbaren!

Sonderaktion: Sichern Sie sich

50 Euro Nachlass

beim Kauf eines Hörgeräts!





und Muskelkraft mit Spaß und Motivation in der Gruppe verbessert. Auch Gespräche als Informations- und Erfahrungsaustausch sowie Entspannung und Erspüren der eigenen Leistungsfähigkeit sind Themenschwerpunkte. Bei schönem Wetter kann der Kurs auch draußen stattfinden.

Dr. Tilmar Arsava, Arzt f. innere Medizin /
Michaela Fuchs, Dipl. Sportlehrerin (univ.)
Mittelschule Weilheim, Turnhalle,
Eingang Engelhartstr.
€ 70,-

Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Volkshochschule.

RE302-245

ab Mi. 08.01., 16.30 – 17.30 Uhr, 20x

RE302-246

ab Mi. 08.01., 17.30 – 18.30 Uhr, 20x

Dance Fitness – Tanz

Zumba Fitness

Zumba auch Cardio Party genannt, ist ein tänzerisches Herzkreislauf- Intervall Training, mit verschiedener lateinamerikanischer und internationaler Musik, Spaß haben beim Tanzen. Kalorien verbrennen und Rumpfmuskulatur stärken.

Gabriela Rocio Frei, Zumba® Instructor
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 76,-

SE302-300

ab Mi. 19.02., 19.00 – 20.00 Uhr, 10x

SE302-301

ab Fr. 21.02., 09.15 – 10.15 Uhr, 10x

Zumba light mit Aurora

Zumba auch Cardio Party genannt, ist ein tänzerisches Herzkreislauf- Intervall Training, mit verschiedener lateinamerikanischer und internationaler Musik, Spass haben beim Tanzen. Kalorien verbrennen und Rumpfmuskulatur stärken. Die sanfte Cardio Party für alle die den Tanz ruhiger haben wollen oder müssen.

Aurora Fernandez de los Ronderos,
Zumba® Instructor
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

SE302-302

ab Mi. 12.03., 16.30 – 17.30 Uhr, 12x
€ 91,-

SE302-303

ab Do. 13.03., 09.00 – 10.00 Uhr, 10x
€ 76,-

SE205-100

Rhythmus und Leidenschaft: Salsa Cubana Grundlagen für Einsteiger*innen

Beschreibung siehe Seite 29

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares, Tanz-
lehrer für Salsa cubana, Merengue und Bachata
Sa. 29.03. & So. 30.03., 15.00 – 17.30 Uhr,
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 46,-

SE205-101

Salsa Cubana: Leidenschaftliche Eleganz entfachen – Ein kreativer Aufbau-Workshop für stilvolle Tänzer!*

Beschreibung siehe Seite 30

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares,
Tanzlehrer für Salsa cubana,
Merengue und Bachata
Sa. 17.05. & So. 18.05., 15.00 – 17.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 46,-

SE205-102

Lindy Hop

Swingtänze für Anfänger*innen

Beschreibung siehe Seite 30

Leonie und Simon Viktor
Sa. 22.02. & So. 23.02., 10.00 – 15.00 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 77,-

SE205-400

Kreistanz-Zauber für pure Tanzfreude! – Einstiegskurs

Beschreibung siehe Seite 30

Roland Steinkamp
ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.30 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 82,-

SE205-500

Kreatives Tanzen

Bewegung, Entspannung, Tanz

Beschreibung siehe Seite 30

Christine Rump, Tanz- und Bewegungstherapeutin
Sa. 22.03., 15.00 – 17.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 15,-



WEIL DIE KÜCHE

DIE SEELE DES HAUSES IST.

NUTZE DIE PROFI-BERATUNG VON KÜCHE&CO!

Küche&Co Weilheim
Münchener Str. 63
82362 Weilheim

Tel. 0881 - 9275359

www.kueche-co.de/weilheim

KÜCHE & CO

Ihr Küchen-Pavillon
im Neidhart-Einkaufspark



Kulinarisches: Lecker und gesund

Bitte beachten:

Unsere Kochkurse sind Kleingruppenkurse mit maximal 8 Teilnehmende. Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines Messer, Schneidebrett, Behältnis für Kostproben zum Mitnehmen.

SE305-102

Fermentieren leicht gemacht

Gemüse fermentieren – eine in Vergessenheit geratene Technik, die wieder an Interesse und Beliebtheit gewinnt. Warum das so ist und wie Sie ganz einfach selbst zu Hause schmackhaftes und gesundes, milchsauer vergorenes Gemüse vorbereiten können, erfahren Sie in diesem Kurs. Frau Dr. rer. nat. Diane Zardini gibt Einblicke in das faszinierende Universum der fermentierten Lebensmittel und erklärt die Vorteile dieser Technik. Nach der Theorie geht es dann in die Praxis – und die mitgebrachten saisonalen Gemüse werden für den Hausgebrauch fermentiert. Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: – 6 Spannbügelgläser ca. 350 oder 500 ml groß, rund – Gewichte: kleine Glasschälchen oder Glasdeckel, die in die Fermentiergläser passen oder Glasgewichte – saisonales Gemüse (Menge und Art werden vor Kursbeginn bekannt gegeben) – saisonales Gemüse (Menge und Art werden vor Kursbeginn bekannt gegeben). Anmeldeschluss: 13. März 2025

Diane Zardini, Heilpraktikerin
Sa. 22.03., 14.00 – 18.00 Uhr
AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3
€ 41,-

SE305-103

Basisch Kochen im stressigen Berufsalltag

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs? In der heutigen Zeit, die oft von Stress geprägt ist, hält uns eine basische Ernährung fit und gesund. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt hilft unserem Körper sich z. B. gegen negative Umwelteinflüsse zur Wehr zu setzen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie Sie mit Kreativität immer wieder frisch, genussreich und alltagstauglich kochen können. Anmeldeschluss: 27. März 2025

Nadine Köhler, HP-Psychotherapie, Fachberaterin holistische Gesundheit

Sa. 05.04., 14.00 – 17.00 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 48,- inkl. 23,- € Lebensmittelpauschale

SE305-230

Cocinar y charlar

Juntos aprenderemos a preparar un plato típico de la cocina española y practicaremos el vocabulario. Por favor traer: delantal de cocina, toalla de cocina, un recipiente para llevarse un poquito de comida a casa, hambre, sed y ganas de pasarlo bien! Wichtig: Kurssprache ist Spanisch A2. Anmeldeschluss: 22.5.2024

Mariana Lescano, zertifizierte EUROLTA

Sprachtrainerin

Fr. 30.05., 17.00 – 21.00 Uhr

Lehrküche AOK, Waisenhausstr. 3

€ 51,- inkl. 15,- € Lebensmittelpauschale

SE305-671

Cata de vinos argentinos Malbec - Weinprobe auf Spanisch A2

En esta tarde conoceremos y disfrutaremos juntos los vinos Malbec producidos a más de 1.000 metros de altura sobre el nivel del mar en la provincia de Mendoza, Argentina. Die Kurssprache ist Spanisch. In diesem Seminar lernen wir die Geschichte der Malbec-Traube kennen und verkosten gemeinsam die sogenannten Höhenweine, die auf über 1.000 Meter Höhe kultiviert werden. Importante: la actividad es en español.

Mariana Lescano, zertifizierte EUROLTA

Sprachtrainerin

Fr. 28.03., 18.00 – 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 48,- inkl. 28,- € Lebensmittelpauschale (Vinos y Tapas)



SD305-601

Bierbraukurs im Schongauer Brauhaus

Entdecken Sie die Welt des Bierbrauens und lernen Sie in unserem Kurs alles von der Auswahl der Zutaten bis zum Abfüllen eines eigenen Biers. Das Erlebnis beinhaltet: – Zubereitung von hellem Vollbier unter fachkundiger Anleitung – Brotzeit während des Kurses – Freibier während des Kurses – Gemeinsame Verkostung von 3-5 Bieren – 2-3 Flaschen des gebrauten Bieres nach ca. 6-8 Wochen – Benötigte Zutaten und Equipment während des Kurses – Tour durch die Brauerei. Erleben Sie einen unvergesslichen Tag im Schongauer Brauhaus, der einzigen noch existierenden Brauerei Schongaus. In Kooperation mit der vhs Schongau. Anmeldeschluss: 28.03.2025

Stephan Albrecht, Braumeister (HwK), Bachelor Professional in the Brewer

Sa. 05.04., 11.00 – 17.00 Uhr

Schongauer Brauhaus, Altenstadter Str. 13, 86956 Schongau

€ 129,90

Besuchen Sie uns
auch auf unseren
Social-Media-Kanälen:
Sie finden uns auf



und



Kurse im Gymnasium:

Eine Anfahrsbeschreibung und nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-weilheim.de

Sprachen in Beruf und Freizeit

Information und Beratung zur Einschreibung in unsere Sprachkurse.

Sprachkursberatung:

Kursleiter/-innen beraten Sie persönlich und gebührenfrei zu Ihrem Sprachniveau. Dies ist die beste Möglichkeit, um Fehlbuchungen zu vermeiden.

Englisch/Französisch/ Spanisch/Italienisch:

Montag, 10.02., 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Geschäftsstelle, Admiral-Hipper-Passage 11

Deutsch als Zweitsprache: Beratung und Einstufungstest für unsere Deutschkurse.

Dienstag, 28.01.: 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13

Montag, 03.02.: 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13
Montag, 10.02.: 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13

Falls Sie nicht zur Sprachkursberatung kommen können, lohnt sich ein Blick auf Seite 80. Dort finden Sie den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) anhand dessen Sie sich selbst einstufen können.

Sie haben noch Fragen? Wenden Sie sich an Kathrin Neulinger-Warneke, neulinger-warneke@vhs-weilheim.de, Tel. 0881 927 833 4

Deutsch als Zweitsprache



Niveaustufe A1

SE404-101

Deutsch als Zweitsprache A1 (Teil 1)

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt.

Gisela Khisamova-Hartl, Lehrkraft für DaF/DaZ
Montag und Donnerstag

ab Mo. 17.02., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 212,50

SE404-102

Deutsch als Zweitsprache A1 (Teil 2)

Fortsetzung des Kurses SE404-101.

Gisela Khisamova-Hartl, Lehrkraft für DaF/DaZ
Montag und Donnerstag

ab Mo. 05.05., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 212,50



BILDUNGSKOLLEG GmbH

Integrationskurse/ Berufssprachkurse Weilheim/Penzberg/Schongau

Wir beraten
Sie gerne!

- Deutsch-Intensivkurse für ausländische Mitbürger mit staatlicher Förderung (A1, A2, B1 und B2)
- Intensivkurse am Vormittag, Nachmittag und Abend
- Deutschtest für Zuwanderer und Deutschtest für den Beruf
- Test Leben in Deutschland

Info und Anmeldung:

Tel: 0881/92751016
info@bildungskolleg-oberbayern.de
www.bildungskolleg-oberbayern.de

Aktuelle Kursstarts auf der Internetseite

telc Zertifiziertes
Prüfungszentrum
Certified
Examination Centre

TestDaF
Test Deutsch als Fremdsprache

telc Kompetenzzentrum
Hochschule

Ihr Partner für Deutschprüfungen

telc Deutsch A1, telc Deutsch A2
telc Deutsch B1, telc Deutsch B2
telc Deutsch C1 Hochschule, telc Deutsch C2
TestDaF-Prüfung

- Kostenlose Beratung und Tipps zur Vorbereitung
- Regelmäßige Prüfungstermine
- Einzelprüfung und Kleingruppenprüfungen
- Prüfungsdurchführung nach hohen Qualitätsstandards
- 20-jährige Prüfungserfahrung

BILDUNGSKOLLEG
Schumann

Sprachschule und Prüfungszentrum
Schützenstr. 1
82362 Weilheim i. OB

Tel.: 0881-5534
Fax: 0881-637106
E-Mail: info@bildungskolleg.de
Web: www.bildungskolleg.de



Niveaustufe A2

SE404-200

Deutsch als Zweitsprache A2 (Teil 1)

Der Kurs richtet sich an LernerInnen mit guten Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt.

N.N.

Dienstag und Donnerstag
ab Di. 18.02., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 212,50

SE404-201

Deutsch als Zweitsprache A2 (Teil 2)

Fortsetzung des Kurses SE404-200.

N.N.

ab Mo. 05.05., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 212,50

Niveaustufe B1

SE404-300

Deutsch als Zweitsprache B1 (Teil 1)

Für TeilnehmerInnen mit sehr guten Grundkenntnissen. Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Sibylle Schwarz

Montag und Mittwoch
ab Mo. 17.02., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C009
€ 212,50

SE404-301

Deutsch als Zweitsprache B1 (Teil 2)

Fortsetzung des Kurses SE404-300.

Sibylle Schwarz

Montag und Mittwoch
ab Mo. 05.05., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C009
€ 212,50

Niveaustufe B2

SE404-400

Deutsch als Zweitsprache B2 Konversation

Sie haben Deutsch gelernt und möchten es mehr anwenden? Sie möchten über

aktuelle Themen diskutieren? In diesem Konversationskurs trainieren Sie intensiv Ihren mündlichen Ausdruck. Anhand von Zeitungsartikeln, Liedern und anderen Texten erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen neue Redemittel kennen. Für alle Deutschlernenden mit Kenntnissen auf Niveaustufe B2.

Eva Tauber, Lehrkraft für DaF/DaZ
ab Mo. 17.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C008
€ 135,-

SE404-404

Deutsch als Zweitsprache B2 Grammatik und Schreibtraining

Sie sprechen flüssig Deutsch, sind aber unsicher mit der Grammatik? In diesem Kurs wiederholen wir wichtige Strukturen, und Sie können sofort konkret üben. Außerdem trainieren wir das Schreiben in deutscher Sprache.

Eva Tauber, Lehrkraft für DaF/DaZ
ab Mi. 12.03., 17.45 – 19.15 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

Englisch



Niveaustufe A1

SE406-101

Englisch für den Urlaub Zweiwöchiger Intensivkurs ab Lektion 1 für Anfänger

Englische Wörter sind aus unseren Alltag nicht mehr wegzudenken und auch im Urlaub kann es sinnvoll sein, „entrance“, „exit“, „restrooms“ und „menu“ zu verstehen. In diesem Kurs werden Ihnen Sprache und Kultur auf unterhaltsame Art vermittelt. Die wichtigsten Wörter und Redewendungen für den Aufenthalt im Urlaubsland werden in einer entspannten Atmosphäre geübt. Dieser Kurs ist für SprachanfängerInnen und WiedereinsteigerInnen geeignet. Lehrbuch: Englisch für den Urlaub. Einstieg in Sprache und Kultur, A1, ISBN 978-3-12-501546-3, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Eveline Schneider

ab Mo. 14.07., 18.00 – 21.00 Uhr, 10x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 180,-

SE406-100

Englisch A1 ab Lektion 5D

Lernen Sie die Grundsätze der englischen Sprache in einer entspannten Atmosphäre kennen. Wortschatz und Grammatik werden mit kommunikativem Ziel gelernt. Lehrbuch: Great! A1, 2nd Edition, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Lektion 5D. Trainingsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-501751-1.

Tamara Boing-Rahn

ab Di. 25.02., 09.15 – 10.45 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

Niveaustufe A2

SE406-204

English – Refresher A2 ab Lektion 6

Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, laden wir Sie ein, in unseren Kurs zu kommen. Neben dem Lehrbuch werden wir mit verschiedenen Materialien arbeiten, um das Hörverständnis und die Sprechfertigkeit zu schulen. Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Lektion 6.

Eveline Schneider

ab Do. 27.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

SE406-201

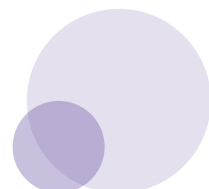
English – Refresher A2 ab Lektion 9

Beschreibung s. SE406-204

Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Lektion 9.

Eveline Schneider

ab Do. 20.02., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-





Niveaustufe A2/B1

SE406-202

Fit and fun with English

We use a conversation book with interesting and varied topics. We discuss them and through them we improve our vocabulary and learn and practise grammar. We also do a number of different activities involving listening, games and role plays, that keep the spoken language always in main focus.

Lehrbuch: In conversation B1, 2nd edition, Delta Publishing, ISBN 978-3-12-501558-6.

Tamara Boing-Rahn

ab Mo. 24.02., 09.30 – 11.00 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
108,-

Niveaustufe B1

SE406-203

Englisch B1

ab Lektion 5

Practice and improve your spoken and written English. We will focus on authentic language from videos or short texts based on a book, combined with revision of grammar and increasing your vocabulary. We use activities to make you feel more confident with your listening comprehension skills and with spontaneous conversations.

Lehrbuch: Easy English B1.1, Verlag Cornelsen, ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 5.

Der Kurs findet im März und April nicht statt.

Sibylle Glück-Foissner, Dipl. Lehrerin Englisch

ab Di. 04.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 126,-

SE406-300

Englisch B1

ab Lektion 7c

In this course we work with accelerated learning. This multisensory method uses all learning channels (visual, auditory and kinesthetic). That makes the learning process more flexible and, as a consequence, lighter and faster. The course focuses on speaking. We use two books: a student's book and a workbook.

Workbook: face2face Pre-intermediate B1 2nd Edition – Workbook with key, von Chris Redston & Gillie Cunningham Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-540073-3

Student's Book: face2face Pre-interme-

diate B1 2nd Edition – Student's Book with DVD-Rom, von Chris Redston & Gillie Cunningham Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-540074-0, from lesson 7C on.

Tamara Boing-Rahn

ab Mi. 26.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

SE406-301

Englisch – Refresher B1

Die grundlegenden Strukturen der englischen Grammatik sind Ihnen bekannt und Sie haben einen guten Wortschatz, nur mit der spontanen Sprache haben Sie Schwierigkeiten? In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen sowie landeskundlichen Texten, die viele Möglichkeiten zum freien Sprechen bieten. Hörtexte und Lieder helfen Ihnen dabei, mit den verschiedenen Klangfärbungen des Englischen vertraut zu werden. Wir arbeiten ohne Lehrbuch.

Eveline Schneider

ab Mi. 19.02., 08.45 – 10.15 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 135,-

Niveaustufe B1/B2

SE406-307

English Conversation B1/B2

This course focuses on improving your conversation skills in all aspects: comprehension, pronunciation, vocabulary, grammar. The goal is to help you increase your confidence and fluency in basic oral communication, using methods such as role plays, debates and lively discussions on a variety of topics.

Inkl. Materialgeld für Kopien.

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt: 25.2., 25.3., 8./29.4., 6./ 20./ 27.5., 24.6./ 8./15.7.

Sue Cauldwell

ab Di. 25.02.,

19.30 – 21.00 Uhr, 10x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 90,-

Niveaustufe B2

SE406-302

Englisch – Refresher B2

ab Lektion 2

Sie haben schon recht gute Englischkenntnisse, die Sie vertiefen und erweitern möchten? Neben dem Lehrbuch üben wir mit aktuellen Texten die Konversation und das freie Sprechen.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B2, Cornelsen Verlag, ISBN 978 3 464 20235 7, ab Lektion 2.

Eveline Schneider

ab Mi. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

Niveaustufe C1

SE406-500

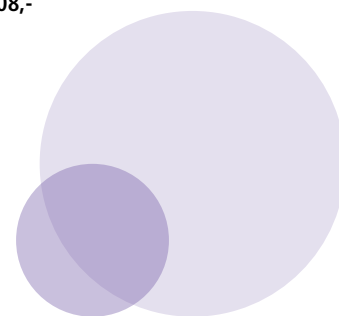
English for Early Birds

Topics unlimited. Good for a giggle. Serious grammar. Everybody has a say. Come and join us. Newcomers welcome!

Patricia Ziegler

ab Di. 18.02., 11.00 – 12.30 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 108,-



EDEKA Cichowski

Münchener Str. 49
82362 Weilheim
Tel. 0881/9010075





Das besondere Angebot

Englischer Stammtisch

Semesterthema

Treffen von Liebhabern dieser Sprache und Muttersprachlern zur Kontaktpflege und Konversation, mit dem Ziel des besseren Kennenlernens der Sprache und der anderen Kultur.

Sue Cauldwell

Korfu, Griechisches Restaurant, Kreuzgasse 7
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

SE406-600

Do. 13.03., 19.00 – 22.00 Uhr

SE406-601

Do. 10.04., 19.00 – 22.00 Uhr

SE406-602

Do. 08.05., 19.00 – 22.00 Uhr

SE406-603

Do. 10.07., 19.00 – 22.00 Uhr

Französisch



Niveaustufe A1

SE408-102

Französisch A1 Lektion 4

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre. Ideal für alle, die mit Vorkenntnissen starten und Schritt für Schritt Französisch lernen möchten.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Französisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4.

Eveline Schneider

ab Mi. 26.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

SE408-100

Französisch A1

ab Lektion 6

Lehrbücher: On y va! A1. Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 6.

Vive les vacances! Französisch für die Reise, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-117243-5.

Arlette Trumpp

ab Di. 18.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

Niveaustufe A2

SE408-101

Französisch A2

ab Lektion 3

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Französischkenntnisse auf dem Niveau A2 ausbauen möchten. Voraussetzung sind grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, idealerweise der Abschluss eines A1-Kurses.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 3.

Eveline Schneider

ab Di. 18.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

SE408-201

Französisch A2+

ab Lektion 5

Der Kurs ist (auch) gedacht für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre Französischkenntnisse ausbauen und auffrischen möchten. Wir ergänzen und vertiefen Wortschatz und Grammatik, wir erweitern die Themen des Buches, wir hören und sprechen! Und wir wiederholen auf Wunsch!

Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 5.

Edith Weigand-Pissarski

ab Mo. 17.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 12x
Leprosenweg 14, Private Oberlandsschulen
€ 108,-

Niveaustufe B1

SE408-300

Französisch B1

mit Konversation

Wir arbeiten ohne Buch, mit Materialien aus der Literatur, aus Zeitschriften und Zeitungen, mit Hörübungen, Filmen etc. Wir hören, lesen, lernen Land und Leu-

te kennen, und wir sprechen vor allem. Unsere Themen umfassen Geschichte, Kultur, Politik, Gesellschaft und natürlich die deutsch-französischen Beziehungen. In diesem Semester wird der Schwerpunkt auf dem Gedenken an das Ende des 2. Weltkriegs vor 80 Jahren liegen.

Edith Weigand-Pissarski

ab Mo. 17.02., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x
Leprosenweg 14, Private Oberlandsschulen
€ 108,-

Niveaustufe B1/B2

SE408-302

Französisch Konversation B1/ B2

Sie haben gute Französischkenntnisse und möchten das Sprechen wiederbeleben oder einfach im Training bleiben? In unserem Kurs ist beides möglich. Wir arbeiten mit aktuellen Texten aus allen Bereichen sowie mit Liedern und kleinen Videos, damit der Klang der französischen Sprache nicht zu kurz kommt.

Eveline Schneider

ab Mo. 17.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

Das besondere Angebot

Französischer Stammtisch

Semesterthema

Treffen von Liebhabern dieser Sprache und Muttersprachlern zur Kontaktpflege und Konversation, mit dem Ziel des besseren Kennenlernens der Sprache und der anderen Kultur. Der Kursort des französischen Stammtischs wechselt, denn unsere geschätzte Kursleiterin lässt sich gerne Neues einfallen. Möchten Sie gerne an einer französischen Partie Boule teilnehmen? Oder gemütlich im Biergarten Ihr Französisch üben? Bei unserem französischen Stammtisch wird es nie langweilig!

Christiane Weill

Kursort wird nach Anmeldung kurz vor Kursbeginn bekanntgegeben.
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

SE408-600

Do. 27.03., 19.00 – 22.00 Uhr

SE408-601

Do. 26.06., 19.00 – 22.00 Uhr

SE408-602

Do. 31.07., 19.00 – 22.00 Uhr



Italienisch



Niveaustufe A1

SE409-109

Italienisch für den Urlaub

Zweiwöchiger Intensivkurs ab Lektion 1 für Anfänger

„Ciao, Buongiorno, un espresso per favore!“ Ist so Ihr Standardwortschatz bei Ihren Italienreisen? Sie möchten auch die Regionen in Italien kennenlernen, die abseits der Touristenzentren liegen? Dann kommen Sie mit auf unseren kleinen Giro d'Italia und lernen Sie typische Alltagssituationen z.B. beim Einkaufen oder im Restaurant, mit einfachen Sätzen zu meistern. Zudem werden Sie in diesem Kurs auch einiges über Land und Leute erfahren.

Dieser Kurs ist für SprachanfängerInnen und WiedereinsteigerInnen geeignet.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525315-5.

Eveline Schneider

ab Mo. 28.07., 18.00 – 21.00 Uhr, 10x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 180,-

SE409-102

Italienisch A1

ab Lektion 3

Der Fokus liegt auf dem Aufbau grundlegender Sprachkenntnisse mit besonderem Schwerpunkt auf praktischer Kommunikation in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Kurs- und Arbeitsbuch. Der Italienischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-479599-0, ab Lektion 3.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 26.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 135,-

SE409-107

Italienisch A1

ab Lektion 4

Beschreibung s. SE409-102.

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Kurs- und Arbeitsbuch. Der Italienischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-479599-0, ab Lektion 4.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 20.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 135,-

SE409-106

Italienisch A1

ab Lektion 7

Wir vertiefen und erweitern den Grundwortschatz und widmen uns natürlich auch der Grammatik. Praktische Übungen helfen uns bei der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit und des Hörverständnisses. Durch Wiederholung der ersten Kapitel festigen wir unsere Kenntnisse.

Lehrbuch: wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 135,-

SE409-100

Italienisch A1

ab Lektion 8

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und baut auf den vorangehenden Lektionen 1-7 des Lehrbuches Con Piacere Nuovo A1 auf. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Durch Hör- und praktische und Übungen verbessern Sie Ihre Aussprache und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Quer- und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8.

Johanna Haslinger-Ledo

ab Mo. 24.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 108,-

SE409-108

Italienisch A1

ab Lektion 8

Beschreibung s. SE409-100.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online. Ein Italienischkurs. Klett-Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, ab Lektion 8.

Johanna Haslinger-Ledo

ab Do. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 108,-

SE409-101

Italienisch A1

ab Lektion 9

In diesem Kurs schließen wir das Lehrbuch A1 ab und wechseln in das A2-Niveau. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 9. Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1.

Christian Langrock

ab Mi. 19.02., 10.30 – 12.00 Uhr, 12x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 108,-

Niveaustufe A2

SE409-105

Italienisch A2

ab Lektion 3

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache haben und diese vertiefen möchten. Sie entwickeln Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in die italienische Kultur. Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7, ab Lektion 3.

Maria Piras-Wobbe, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Mo. 17.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C011
€ 135,-

SE409-104

Italienisch A2

ab Lektion 5

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 5.

Christian Langrock

ab Mi. 05.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 14x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 126,-



SE409-205

Italienisch A2 Konversation Wochenendkurs

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

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Samstag, 24. Mai 2025, 09.30 – 18.00 Uhr,
Sonntag, 25. Mai 2025, 09.30 – 17.00 Uhr
jeweils mit Mittagspause
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 95,-

Niveaustufe A2/ B1

SE409-201

Italienisch leichte Konversation A2/B1

ab Lektion 3

Ihnen sind die grundlegenden Strukturen der italienischen Grammatik geläufig und Sie verfügen über einen guten Wortschatz? Nur mit dem Sprechen klappt es nicht so? Neben dem Kursbuch, das schwerpunktmäßig das italienische Alltagsleben behandelt, arbeiten wir mit kleinen Texten und Sprachkarten mit einzelnen Sätzen, um die Sprechfertigkeit zu schulen. Hörtexte und Lieder helfen Ihnen dabei, sich mit dem Klang der italienischen Sprache vertraut zu machen. Lehrbuch: I come Italia, ISBN 978-3-12-515 183-3, ab Lektion 3.

Eveline Schneider
ab Di. 18.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

Niveaustufe B1

SE409-202

Italienisch B1

ab Lektion 4

Schritt für Schritt weiter... Sie lernen seit einiger Zeit italienisch, aber tun sich schwer in der Kommunikation? In diesem Kurs lernen Sie aus der Blockade zu kommen! Die Kursleiterin verwendet Videomaterialien und verschiedene Lektüren, um Hörverständnis und mündliche Ausdrucksfähigkeit zu stärken. Natürlich

kommen auch landeskundliche Themen nicht zu kurz. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 4.

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 19.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 135,-

Niveaustufe B1/B2

SE409-300

Italienisch B1/B2

ab Lektion 4

Lesen verschiedener Texte und Erzählungen (Stufe B1 und B2). Leichte Konversation. Vertiefung und Erweiterung der Grammatik und des Wortschatzes. Die Lektüre wählen wir gemeinsam aus. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 4.

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C011
€ 135,-

SE409-301

Italienisch Konversation B1/B2

Ihre Italienischkenntnisse sind schon recht gut und Sie möchten diese weiter vertiefen oder festigen? In unserem Kurs beschäftigen wir uns mit aktuellen Themen aus allen Bereichen, hören gelegentlich Lieder und schauen das eine oder andere kurze Video an, damit auch der Klang der italienischen Sprache nicht zu kurz kommt.

Eveline Schneider
ab Mo. 17.02., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

Das besondere Angebot

SE409-600

Semesterthema

Italienischer Stammtisch

Sie lieben Italien, Land und Leute und auch die schöne Sprache? Wir treffen uns in zwangloser Atmosphäre, um uns über unsere Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen und sprachlich in Übung zu bleiben bzw. unsere Kenntnisse auszubauen.

Johanna Haslinger-Ledo
La Tombola, Jahnstr. 2
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs
wird gebeten.

SE409-600

Fr. 28.03., 19.00 – 22.00 Uhr

SE409-602

Fr. 27.06., 19.00 – 22.00 Uhr

Italienischer Stammtisch - Tavolata italiana

Semesterthema

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

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
La Tombola, Jahnstr. 2, Weilheim
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs
wird gebeten.

SE409-601

Fr. 30.05., 19.00 – 22.00 Uhr

SE409-603

Fr. 25.07., 19.00 – 22.00 Uhr

Spanisch



Niveaustufe A1

SE422-103

Spanisch A1

ab Lektion 5

¡Hola! ¿Qué tal? Der Fokus liegt auf Spaß beim Lernen. Ein Kurs für alle, die geringe Vorkenntnisse haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. ¡Bienvenidos al mundo del español! Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4, ab Lektion 5.

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mo. 17.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C013
€ 135,-



Niveaustufe A2

SE422-100 Spanisch A2 ab Lektion 1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und baut auf dem vorangehenden Lehrbuch Level A1 derselben Lehrbuchreihe auf. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Durch Hör- und praktische Übungen verbessern Sie Ihre Aussprache und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Quer- und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19334545-5, ab Lektion 1.

Johanna Haslinger-Ledo
ab Mo. 24.02., 17.45 – 19.15 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 108,-

SE422-101 Spanisch A2 ab Lektion 4

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch mit Spaß und Leichtigkeit. Der Kurs ist auch für TeilnehmerInnen gedacht, die Ihre Spanischkenntnisse auffrischen wollen. Nuevos participantes son bienvenidos! Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs und Lehrbuch Spanisch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-034545-8, ab Lektion 4.

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 135,-

SE422-102 Spanisch A2 ab Lektion 8

¡Hola! ¿Qué tal? En este curso continuaremos aprendiendo español de una manera comunicativa y divertida. Nuevos participantes son bienvenidos! Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs- und Lehrbuch Spanisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8, ab Lektion 8.

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 20.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C014
€ 135,-

SE422-200 Spanisch A2 Leichte Konversation

Sie haben Grundkenntnisse der spanischen Grammatik und einen guten Wortschatz, nur beides in einen Satz zu packen und zu sprechen funktioniert nicht so recht? In unserem Kurs arbeiten wir mit alltagsbezogenen sowie landeskundlichen Texten aus allen spanischsprachigen Ländern. Kleine Hörtexte und Lieder helfen Ihnen dabei, sich in die unterschiedlichen Sprachfärbungen einzuhören.

Eveline Schneider
ab Mi. 19.02., 10.30 – 12.00 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 135,-

SE305-671 Cata de viños argentinos Malbec Weinprobe auf Spanisch A2

En esta tarde conoceremos y disfrutaremos juntos los vinos Malbec producidos a más de 1.000 metros de altura sobre el nivel del mar en la provincia de Mendoza, Argentina.

Wichtig: Kurssprache ist Spanisch. In diesem Seminar lernen wir die Geschichte der Malbec-Traube kennen und verkosten gemeinsam die sogenannten Höhenweine, die auf über 1.000 Meter Höhe kultiviert werden.

Importante: la actividad es en español.
Gebühr: € 48,- (inkl. 28,-€ Lebensmittelpauschale (viños y tapas))

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Fr. 28.03., 18.00 – 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 48,-

SE305-230 Cocinar y charlar Kochkurs auf Spanisch A2

Juntos aprenderemos a preparar un plato típico de la cocina española y practicaremos el vocabulario. Por favor traer: delantal de cocina, toalla de cocina, un recipiente para llevarse un poquito de comida a casa, hambre, sed y ganas de pasarlo bien! Wichtig: Kurssprache ist Spanisch (Niveau A2).

Anmeldeschluss: 22.5.2024

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Fr. 30.05., 17.00 – 21.00 Uhr
Lehrküche AOK, Waisenhausstr. 3
€ 51,- (inkl. 15,- € Lebensmittelpauschale)

Niveaustufe C1

SE422-500 Curso de conversación C1

En un ambiente distendido y agradable continuaremos profundizando y mejorando el dominio de la lengua española. Nuevos participantes son bienvenidos.

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C013
€ 135,-

Das besondere Angebot

Tertulia en español Spanischer Stammtisch

Semestertema

En la Tertulia nos encontramos para hablar español, conocer más de la cultura española y su gente y también compartir un momento agradable. Nos vemos! Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Mariana Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Trattoria & Pizzeria La Tombola
(ehemals Massimo), Jahnstr. 2
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

SE422-600
Fr. 14.03., 19.00 – 22.00 Uhr

SE422-601
Fr. 16.05., 19.00 – 22.00 Uhr

SE422-602
Fr. 04.07., 19.00 – 22.00 Uhr

Japanisch

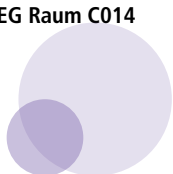


Niveaustufe A1

SE410-100D Japanisch A1 ab Lektion 8

Online

Sie wollen die faszinierende Welt der japanischen Sprache und Kultur entdecken? Ob Sie berufliche Gründe haben, Japan besuchen möchten oder einfach





nur eine neue Herausforderung suchen, dieser Kurs bietet Ihnen die grundlegenden Kenntnisse, um Japanisch zu verstehen und zu sprechen. Der Kurs führt Schritt für Schritt in die japanische Sprache ein.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu I (ISBN: 978-4-88319-603-6), Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen (ISBN: 978-4-88319-639-5), ab Lektion 8.

Ute Wacker
ab Di. 11.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x
14-tägig
€ 90,-

SE410-101D Japanisch A1 Konversation

Online

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen der Grammatik und sicheren Kenntnissen der Kana-Schrift. Geübt werden verschiedene Patterns, z. B. wie man sich auf Japanisch vorstellt (jikoshoukai).
Der Kurs findet am 13.3., 3.4., 8.5., 5.6., und 3.7. statt.

Midori Fujishiro-Borchardt
ab Do. 13.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 5x
€ 37,-

Niveaustufe A2

SE410-101 Japanisch A2 ab Lektion 14

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu I (ISBN: 978-4-88319-603-6), Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen (ISBN: 978-4-88319-639-5), ab Lektion 14. Lektüre Miller-san.

Ute Wacker
Ab Mo. 10.03., 18.15 – 19.45 Uhr, 10x,
14-tägig
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 90,-

SE410-102D Japanisch A2 ab Lektion 16

Online

Lehrbuch: Minna no Nihongo I (ISBN: 978-4-88319-603-6), Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen (ISBN: 978-4-88319-639-5), ab Lektion 16. Lektüre Miller-san.

Ute Wacker
Ab Mi. 12.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x,
14-tägig
€ 90,-

SE410-103D Japanisch A2 Konversation

Online

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lerner. Geübt werden verschiedene Patterns aus dem täglichen Leben.
Der Kurs findet am 20.3., 10.4., 15.5., 26.6. und 10.7. statt.

Midori Fujishiro-Borchardt
ab Do. 20.03., 19.30 – 20.30 Uhr, 5x
€ 37,-

Das besondere Angebot

Japanisch Stammtisch

Offener Treff für Japanisch-Interessierte und Muttersprachler zum Kennenlernen und kulturellen Austausch. Zweisprachig: Deutsch und Japanisch. Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Ute Wacker
Tennisstüberl, Narbonner Ring 11
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

RE410-600

Sa. 08.02., 13.00 – 14.30 Uhr
Am heutigen Stammtisch bekommen wir Besuch von Dr. Ulrich Beil, der uns sein Buch über den fernöstlichen Alltag in Japan vorstellt (Magie des Alltäglichen. Fragmente aus der japanischen Fremde, Iudicium Verlag GmbH, ISBN: 978-3-86205-661-3).

SE410-600

Sa. 10.05., 13.00 – 14.30 Uhr

SE410-601

Sa. 12.07., 13.00 – 14.30 Uhr

Neugriechisch



SE412-100 Neugriechisch A1 ab Lektion 6

Für Interessierte mit Vorkenntnissen (auch des Alphabets!). Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen des Alltags

in Ihrem Urlaubsland Griechenland verständigen können.

Lehrbuch: Pame! A1 Lehrbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-00-5404-6 (Kursbuch) und ISBN 978-3-19-065404-8 (Arbeitsbuch), ab Lektion 6.

Anna Tsiadi-Selbach
ab Mi. 19.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 108,-

SE412-101 Neugriechisch A2 ab Lektion 9

Sie haben Vorkenntnisse der griechischen Sprache und möchten diese auffrischen bzw. vertiefen? Dann sind Sie bei uns richtig.

Lehrbuch: Pame! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6 (Kursbuch), ISBN 978-3-19-025462-0 (Arbeitsbuch), ab Lektion 9.

Anna Tsiadi-Selbach
ab Mi. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 108,-

Russisch

SE419-100 Russisch A2 ab Lektion 6

Möchten Sie Ihre Russischkenntnisse erweitern? Unser Russischkurs auf Niveau A2 ist ideal für alle, die bereits grundlegende Kenntnisse der russischen Sprache haben und diese vertiefen möchten. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeiten durch praxisorientierte Übungen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: Power-Sprachkurs Russisch für Anfänger A1/A2, Pons Verlag, ISBN 978-3-12-562063-6, ab Lektion 6.

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Gisela Khisamova-Hartl
ab Do. 20.02., 16.45 – 18.15 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C011
€ 132,-

Arabisch

SE401-100 Arabisch A1 ab Lektion 1 – Anfängerkurs

Wir lernen Buchstaben, Wörter und Sätze und kleine Dialoge. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen vieler Wörter und dem Sprechen.

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.
Das Lehrbuch am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Sahar Scheikh Bakr
ab Mi. 26.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, EG Raum 3
€ 110,-

Chinesisch



SE402-100D

Online

ab Lektion 1 – Anfängerkurs

Möchten Sie die faszinierende chinesische Sprache und Kultur kennenlernen? Dann ist dieser Online-Kurs genau der Richtige für Sie! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der chinesischen Sprache sowohl im gesprochenen als auch im geschriebenen Bereich. Zusätzlich erhalten Sie spannende Einblicke in die Landeskunde Chinas. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und durch ihre authentische Perspektive können Sie nicht nur die Sprache lernen, sondern auch ein besseres Verständnis für das Land und seine Menschen entwickeln.

Xie Saiger-Li
ab Di. 18.02., 16.55 – 18.25 Uhr, 15x
€ 135,-

SE402-110

Chinesische Schriftzeichen A2

ab Lektion 1

Ziel des Kurses ist es, den Wortschatz zu erweitern, die Fähigkeit zum Lesen und Schreiben chinesischer Schriftzeichen zu verbessern sowie das Verständnis für die Struktur und den Aufbau der Zeichen zu vertiefen.

Lehrbuch: China entdecken 3, China-books E. Wolf, ISBN 978-3-905816-55-6.
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-90 5816-56-3,
ab Lektion 1 (Einheit 4).

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Xie Saiger-Li
ab Do. 20.02., 17.30 – 19.00 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 160,-

Tschechisch

SE423-101

Tschechisch A1

ab Lektion 6

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die tschechische Sprache von Grund auf zu lernen. Sie lernen einfache Gespräche zu führen und Alltagssituationen zu bewältigen. Natürlich erhalten Sie auch viele Einblicke in die tschechische Kultur. Lehrbuch: „Tschechisch für Anfänger kinderleicht“ ab Lektion 6 und „Lerne 10 Wörter pro Tag für 7 Wochen – Tschechisch“.

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Eva Novotny-Dunovska
ab Mi. 19.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 132,-

Norwegisch



SE426-200

Norwegisch

ab Lektion 1 – Anfängerkurs

Unser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen dieser Sprache zu erlernen, die der deutschen näher verwandt ist, als Sie vielleicht denken. Lernen Sie mehr über die Welt der Trolle und Fjorde! Ideal zum Kennenlernen der Sprache oder für den nächsten Urlaub. Kursbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Karin Saastad-Rühl
ab Mo. 17.02., 17.45 – 19.15 Uhr, 7x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 77,-

Sprachübergreifend

SE460-100D

Superhirn: Vokabeln lernen im Sekundentakt

Online

Wer möchte im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge
Do. 27.03., 19.00 – 21.30 Uhr
€ 20,-

HABEN SIE INTERESSE AN EINER KURSLEITERTÄTIGKEIT?

Wir beraten und schulen Sie weiter.

Rufen Sie uns an oder
schicken Sie uns eine E-Mail.



Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg

Weilheim: Tel. 0881 9278338, info@vhs-weilheim.de

Penzberg: Tel. 08856 3615, info@vhs-penzberg.de

Peißenberg: Tel. 08803 690-400, vhs@peissenberg.de

Neuorientierung im Berufsleben

SE506-100

Female Empowerment – wie Sie in Ihr Potenzial kommen Workshop für Frauen

Sie haben das Gefühl, dass Ihre Arbeit nicht mehr zu Ihnen und Ihrem Leben passt? Sie möchten eine Veränderung, aber finden keinen Weg aus dem Alltag oder Ihrer Angst? In diesem Workshop begleitet Sie unsere Kursleiterin dabei, Ihre Komfortzone zu verlassen. Gemeinsam erkunden Sie Ihre Stärken und Interessen, entwickeln neue Perspektiven und erarbeiten mindestens ein konkretes berufliches Ziel, das Sie mit nach Hause nehmen können. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich beruflich neu orientieren möchten und nach Wegen suchen, ihre Ziele selbstbestimmt und voller Zuversicht zu erreichen.

Kristina Kühnl

So. 11.05., 10.00 – 17.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 56,-

Soziale und berufliche Kompetenz



SE506-122

Stimmtraining Für wirkungsvolles und ökonomisches Sprechen

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

warme Socken, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause

Lena Albrecht, Sprecherin, Stimmtrainerin

Sa. 29.03., 10.00 – 16.00 Uhr

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 53,-

SC506-504

Führen mit Kompetenz und Herz – Erfolgreiche Führung in einer dynamischen Arbeitswelt

Dieser Kurs bietet praxisnahe Grundlagen für erfolgreiches Führen und richtet sich an Führungskräfte sowie angehende Leader. In fünf interaktiven Abenden erlernen Sie Führungsprinzipien, Strategien zur Kommunikation und Konfliktlösung sowie Tools für Teamentwicklung und Motivation. Ein Schwerpunkt liegt auf der Reflexion Ihres Führungsstils und der Entwicklung individueller Ansätze. Übungen und Praxisbeispiele bereiten Sie auf die Herausforderungen im Berufsalltag vor. Der Kurs ermöglicht intensiven Austausch in kleiner Gruppe und liefert wertvolle Impulse. Offenheit und Interesse genügen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zielgruppe: Berufstätige mit Führungsverantwortung (Teamleiter, Abteilungsleiter), Nachwuchskräfte auf dem Weg in Führungsrollen, Selbstständige mit Mitarbeiterführung. Nach dem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Sebastian Bauer,

Senior Projektmanager GPM®

ab Do. 13.03., 19.00 – 21.30 Uhr, 5x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum),
Penzberg

€ 295,- / Frühbucherrabatt! Bei Buchung bis
20.02.2025: € 275,-

SE508-100

Projektmanagement Infoabend zur Weiterbildung (Präsenz und Online)

Die berufliche Weiterbildung „Projektmanagement“ (Kursnummer SE508-101) bietet Ihnen die Grundlage zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen in der Umsetzung und möglichen Leitung von Projekten. Der Infoabend bietet eine kostenlose und unverbindliche Möglichkeit, sich über den Inhalt und Ablauf der Weiterbildung zu informieren. Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch per Zoom online möglich. Bitte geben Sie uns rechtzeitig bis zum 17.02.25 an info@vhs-weilheim.de Bescheid, wenn

Sie online dazukommen möchten. Dann erhalten Sie kurz vor dem Infoabend einen Zoom-Link per E-Mail zugeschickt. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Dirk Paulsen, Betriebswirt, langjährige internationale Erfahrung als Projektmanager, Dozent FOM München

Mo. 24.02., 19.00 – 20.30 Uhr

James-Loeb-Haus James-Loeb-Str. 11,
82418 Murnau, vhs-Raum 2 und online
Gebührenfrei

SE508-101

Projektmanagement – Weiterbildung

Die Weiterbildung „Projektmanagement“ vermittelt grundlegende Methoden zur Planung, Steuerung und Kontrolle von Projekten sowie Führung, Kommunikation und Konfliktmanagement in Teams. Die Inhalte sind branchenübergreifend einsetzbar. Nach Abschluss besteht die Möglichkeit, sich als „Projekt Management Professional (PMI)“ zertifizieren zu lassen. Die Zertifizierung erfolgt extern und kostenpflichtig. Ein Vorbereitungskurs (SE508-102) wird angeboten. Unterrichtsmaterialien stehen digital zur Verfügung.

Dirk Paulsen

jeweils Fr. 14.00 bis 17.15 Uhr

und Sa. 10.00 Uhr bis 15.15 Uhr,

mit 45 Minuten Mittagspause:

Fr./Sa., 14./15.03., 21./22.03., 28./29.03.,
02./03.05., 09./10.05., 16./17.05.,

James-Loeb-Haus James-Loeb-Str. 11,
82418 Murnau, vhs-Raum 2

€ 600,-

SE508-102

Vorbereitung Projektmanagement-Zertifizierung

Nach Abschluss der Weiterbildung „Projektmanagement“ (SE508-101) besteht die Möglichkeit, sich als „Projekt Management Professional (PMI)“ zertifizieren zu lassen. Der Dozent bereitet Sie auf die Prüfung vor und informiert über Zertifizierungsstellen. Unterrichtsmaterialien werden elektronisch bereitgestellt. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Dirk Paulsen

jeweils Fr. 14.00 bis 17.15 Uhr und

Sa. 10.00 Uhr bis 15.15 Uhr,

mit 45 Minuten Mittagspause:

Fr./Sa., 14./15.03., 21./22.03., 28./29.03.

James-Loeb-Haus James-Loeb-Str. 11,
82418 Murnau, vhs-Raum 2

€ 300,-



Computer im Alltag und Beruf

Information und Beratung zur Einschreibung

Wir unterrichten mit dem Betriebssystem „Windows 10“ sowie mit dem Office Paket „Office 2021“. Nutzer*innen von Office 2010 – 2019 / 365 können an den Office-Kursen teilnehmen.

Beratung

Hier werden Sie beraten welcher Kurs für Sie geeignet ist. Außerdem erhalten Sie Informationen zu speziellen Angeboten. Telefonisch, persönlich oder per E-Mail an info@vhs-weilheim.de.

Telefonische EDV- Beratung zu unseren Öffnungszeiten unter Tel. 0881 927 833 8, oder nach Vereinbarung.

Einzel- und Kleingruppenschulungen – Firmenschulungen

Gerne stellen sich unsere EDV- Trainer*innen auch individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Teilen Sie uns mit, welche Inhalte Sie

lernen wollen und wir vereinbaren mit Ihnen einen individuellen Kurs, in dem Sie sehr prägnant und zeitsparend das lernen, was Sie oder Ihre Mitarbeitenden für Ihre Arbeit am PC benötigen. Hier ist es auch möglich Kurse einzurichten, die unser Standard-Kursangebot ergänzen. Ihre Ansprechpartnerin bei uns: Katharina Zechner, Tel. 0881 927 833 1, zechner@vhs-weilheim.de.

Grundlagen: Betriebssystem – Internet

SE500-100

Mein Computer – keine Angst, der beißt nicht!

Kursinhalt: · Das Betriebssystem Windows 10 kennen und bedienen lernen · Den Windows Desktop mit der Taskleiste kennenlernen · Mit den Zusatzprogrammen von Windows 10 umgehen · E-Mails senden und empfangen, Anhänge (Bilder) – mit E-Mail versenden · Bilder vom Smartphone oder Tablet auf den PC übertragen · Dokumente speichern und wiederfinden (dazu die Windows-Bib-

liotheken benutzen) · Dateien auf Speichermedien ablegen (Memorystick, DVD, externe Festplatte) · Mit Suchmaschinen Informationen im Internet finden · und vieles mehr. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing. (FH)

Mo. 24.02. & Mi. 26.02., 09.00 – 12.00 Uhr 2x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 102,15
inkl. 19,15 € Kursunterlagen

SE500-101

Grundlagen der Computerbedienung

Einsteigerkurs -auch für die Generation
50+ geeignet

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich das erste Mal mit der Materie „Computer“ befassen wollen. Berührungsängste werden abgebaut und der PC spielerisch erobert. Die Basisprogramme Word 2021 und Excel 2021 werden Ihnen vorgestellt und in kleinen Übungen etwas nähergebracht. Wenn Sie im Kurs auf Ihrem eigenen Laptop arbeiten möchten, sollte MS Office installiert sein!

IHK Akademie Weilheim Weiterkommen mit Weiterbildung!

Wir bieten die passende Weiterbildung in Weilheim, berufsbegleitend, Vollzeit oder online.

- ♦ Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik | Logistik
- ♦ Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- ♦ Gepr. Wirtschafts- | Industriefachwirt/-in
- ♦ Projektmanager/-in IHK

Ausbilderfrühstück am 19. Februar: Die Generation Alpha verstehen lernen - so gelingt Recruiting von Auszubildenden!

Für Unternehmen bieten wir ein vielfältiges Angebot an Inhouse-Schulungen, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

ANMELDUNG
& BERATUNG

Tel. 0881 925474-50



Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/weilheim

Weitere Anbieter und Angebote: www.wis.ihk.de





Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Di. 01.04. / Do. 03.04. / Di. 08.04. / Do. 10.04.
17.00 – 19.15 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 148,15
inkl. € 19,15 Kursunterlagen

Bei unseren Computer-, Office-Anwendungs- und Smartphonekursen sind Schulungsunterlagen enthalten. Sollten Sie keine Schulungsunterlagen benötigen, informieren Sie uns bitte direkt bei Ihrer Anmeldung darüber. Eine nachträgliche Änderung ist aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich.

MS-Office Anwendungen: Word, Excel, Power Point, Outlook

SE500-301

Excel 2021 Grundlagen

Routine-Berechnungen in Finanz-Aufstellungen, Fahrtenbüchern und Rechnungen sowie die übersichtliche Darstellung von Daten in Diagrammen sind die Domäne von Excel. Die Schwerpunkte sind:

- Kennenlernen der Benutzer-Oberfläche
- Tabellenblätter anlegen und formatieren
- Formeln und Funktionen effektiv nutzen
- Einbinden von Diagrammen und Grafiken.

Vorkenntnisse: PC-Grundwissen.

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Di. 13.05. / Do. 15.05. / Di. 20.05. / Do. 22.05.,
18.00 – 20.30 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 179,-
inkl. € 18,- Kursunterlagen

SE500-302

Excel 2021 für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen wir das erlernte Wissen und erstellen Datenanalysen mit Pivottabellen und -diagrammen, arbeiten mit Listen und festigen die wichtigsten Funktionen rund um die Arbeit im Büro. Vorkenntnisse: gutes Grundverständnis von Excel.

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Di. 24.06. / Do. 26.06. / Di. 01.07. / Do. 03.07.,
17.30 – 21.00 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 209,15
inkl. € 19,15 Kursunterlagen



SE500-501

Office für berufliche Wiedereinsteiger*innen

Word Excel Powerpoint

Dieser Kurs ist für alle Interessenten geeignet, die nach längerer Abwesenheit von der Arbeitswelt durch Elternzeit, Reha oder Sonstigem, wieder am Berufsleben teilnehmen wollen. Dabei arbeiten wir gemeinsam mit einfachen und praktischen Grundlagen in der Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) und der Präsentationserstellung (Powerpoint) mit Microsoft Office. Voraussetzungen: Sie sollten mit Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen können.

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Mo. 26.05. / Mi. 28.05. / Mo. 02.06. / Mi. 04.06.,
17.00 – 20.30 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 190,-

Webdesign und Künstliche Intelligenz

SE501-100

Meine eigene Homepage erstellen mit WordPress Grundlagen

Wollten Sie schon immer Ihren eigenen Auftritt im Internet? Machen Sie mit. Wir erstellen mit dem kostenlosen Content Management System WordPress eine individuelle Homepage, oder Weblog (Blog). Kursinhalt:

- WordPress kennenlernen und installieren
- eine eigene Domain erstellen
- Wordpress auf dem Web-Server in die eigene Domain installieren
- Wordpress konfigurieren, Inhalte hinzufügen, bearbeiten, löschen
- die eigene Wordpress-Webseite gestalten
- ein Theme auswählen und installieren
- Seiten gestalten und mit Leben füllen
- einen eigenen Blog integrieren
- WordPress mit Plug-Ins erweitern
- Updates, Apps und Extras.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing. (FH)
Mo. 24.03. / Mi. 26.03. / Fr. 28.03.,
18.00 – 21.00 Uhr, 3x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 147,-

SE501-404

KI verstehen und erleben: Ein praktischer Einstieg

In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) funktioniert und wie Tools wie ChatGPT, Gemini und co. im Alltag oder Beruf hilfreich sein können. Durch praktische Beispiele und interaktive Übungen gewinnen Sie ein grundlegendes Verständnis und entdecken die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI – verständlich, praxisnah und ohne technisches Vorwissen. Bitte bringen Sie ein Endgerät mit, idealerweise einen Laptop oder ein Tablet. Sollte dies nicht möglich sein, kann im Notfall auch ein Handy verwendet werden. Dies ermöglicht es Ihnen, die Inhalte direkt im Kurs auszuprobieren und anzuwenden.

Dr. Denis Bytschkow, Softwareingenieur

Do. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 24,-



Smartphone – Tablets – Social Media

SE501-200

Android-Smartphones bedienen – leicht und verständlich

Android-Smartphones sind mehr als ein Telefon. Leicht und verständlich den Umgang und die Bedienung damit erlernen:

- Fotos verwalten
- E-Mails versenden
- Bedienungshilfen verwenden
- Termine und Kontakte verwalten
- Nützliche Apps (Programme) aus dem Google Playstore laden
- grundlegende Einstellungen vornehmen
- Sicherheitseinstellungen verwenden.

Für diesen Kurs sind keine Voraussetzungen nötig. Bitte mitbringen: das entsprechende Smartphone mit Ladekabel. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing. (FH)
Mo. 28.04. & Mi. 30.04., 14.00 – 17.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 102,95
inkl. € 19,95 Kursunterlagen



SE501-201

Das iPhone/iPad – leicht und verständlich

Nicht nur ein Telefon versteckt sich hinter Apples iPhone/iPad, es ist ein wahrer Alleskönner. Das iPhone/iPad in seinen Grundfunktionen leicht und verständlich erklärt: · Fotos verwalten und versenden · Mobil ins Internet gehen · Telefon und Adressbuch bedienen · Sicherheitseinstellungen verwenden · Bedienungshilfen verwenden · nützliche Apps (Programme) aus dem Appstore laden · E-Mails versenden · Musik hören · grundlegende Einstellungen vornehmen. Für diesen Kurs sind keine Voraussetzungen nötig. Bitte mitbringen: das entsprechende Tablet/Smartphone mit Ladekabel. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing. (FH)

Mo. 19.05. & Mi. 21.05., 09.00 – 12.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 108,95
inkl. € 14,90 Kursunterlagen

SW501-602

Effektives Social Media Management

Eine sorgfältige Social Media Planung spart Zeit und Geld. In diesem Onlinevortrag stellen wir die Vor- und Nachteile von geplanten und spontanen Beiträgen gegenüber und geben Anregungen für eine effektive Contentstrategie. Dabei gehen wir auf mögliche Themen und Marketing-Kampagnen ein, und auf die Nutzung kostenfreier Software-Anwendungen, die Sie mit möglichst wenig Aufwand durch das Social Media Jahr bringen. Die genauen Kursinhalte finden Sie im Internet. Für Firmen, Kleinunternehmer, Hobbyblogger und Vereinsverantwortliche.

Melanie Rehle

Mo. 07.04., 19.00 – 20.30 Uhr
online
€ 25,-

SW501-600

Instagram 1: Social Media für Anfänger*innen – Online

Entdecken Sie die Welt von Instagram in diesem interaktiven Onlinekurs! Sie lernen, wie Sie einen Account anlegen, Fotos bearbeiten und posten, Texte formulieren, Hashtags richtig einsetzen sowie Standorte und Personen markieren. Egal, ob Sie Instagram privat, geschäftlich oder ehrenamtlich nutzen möchten – dieser Kurs bietet die Grundlagen, um direkt loszulegen.

Die Instagram-App ist kostenlos; bitte erstellen Sie vorab ein Benutzerkonto. Tipp: Nehmen Sie am Kurs über PC/Laptop teil, um parallel am Handy üben zu können. Ausführliche Kursbeschreibung und Informationen zum Folgekurs „Instagram 2“ finden Sie auf unserer Homepage.

Melanie Rehle

Mo. 24.02., 19.00 – 20.30 Uhr
online
€ 25,-

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung



SE501-501

Adobe Photoshop für Fotografen

Entdecken Sie die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop! Lernen Sie, Bilder für Druck und Web zu bearbeiten, zu optimieren und kreativ zu gestalten. Inhalte: -Grundlagen zu RGB/CMYK, Volltonfarben und Dateiformaten -Begriffe wie Rasterweite und Interpolation Freistellen, Retusche, Fotomontagen, Portraitbearbeitung Arbeiten mit Ebenen und Masken -Techniken wie Dodge & Burn -Flecken entfernen und Ebenen erstellen. Zusätzlich wird gezeigt wie Lightroom perfekt mit Photoshop harmonisiert. Bitte bringen Sie einen Laptop mit installierter Software (ab Photoshop CS4) mit. Eine kostenlose 7-Tage-Testversion ist bei Adobe verfügbar.

Wolfgang Wein,

Lichtscherbe GbR, Fotografie, Grafikdesign
Sa. 10.05. & So. 11.05., 10.00 – 17.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 144,-

SE501-562

Adobe Lightroom Classic für Fotografen

Kompaktkurs

Möchten Sie Ihr Wissen zu Lightroom Classic auffrischen, strukturieren und vertiefen? Dieser Kompaktkurs geht auf folgenden Themen ein: Neuerungen und aktuelle

Features; Übungen zur Bildbearbeitung. Was kann man in Lightroom noch rausholen? Weiterbearbeitung in Photoshop CC. Sie können gerne eigene Bilder mitbringen. Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Adobe Lightroom Classic, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause. Eine kostenlose 7-Tage-Testversion von Photoshop ist bei Adobe verfügbar.

Wolfgang Wein,

Lichtscherbe GbR, Fotografie, Grafikdesign
Sa. 05.04., 10.00 – 17.00 Uhr, 1 x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
max. 12 Teiln., € 72,-

Seminare zu Fotografie
finden Sie auf S. 27.

Navigation



Kennen Sie Komoot? Die ultimative Wander- und Fahrrad-App

„Entdecke mehr von der Welt da draußen“ – die App für Apple-IOS- und Android-Smartphones und Tablets ist der optimale Partner für Wanderer, Bergsteiger und Radfahrer. Enthalten sind topografische Karten, Routenplanung und Navigation via Sprachanweisung. Das Kernstück der App sind die topografischen Karten. Diese zeigen nicht nur, wo man zum Entdecker werden kann, sondern auch, was man von der Entdeckungstour erwarten kann. Lernen Sie den Umgang mit Komoot kennen. Bitte mitbringen: Ein Android- oder Apple-Smartphone oder Tablet. Die App ist kostenlos, ebenso die 1. Region. Weitere Regionen kosten € 3,99. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing. (FH)

Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 47,-

SE501-700

Mo. 10.03., 18.00 – 21.00 Uhr

SE501-701

Fr. 09.05., 09.00 – 12.00 Uhr

Junge vhs

SE801-281

Selbstbehauptung für Kinder 9 bis 12 Jahre

Kinder haben das Recht unbeschwert und Glücklich aufzuwachsen. Trotzdem müssen sie schon sehr früh lernen, sich in ihrem sozialen Umfeld zu behaupten – vielen Kindern fällt das oftmals nicht leicht und sie haben Hemmungen darüber zu sprechen. In den Stunden haben sie die Möglichkeit, ihre mentalen und physischen Stärken und Schwächen in einem geschützten Rahmen besser kennenzulernen und sich auszuprobieren. Dabei ist es wichtig eine Balance zwischen Ernst und Spaß zu finden, denn nur in einer positiven Atmosphäre sind Kinder offen für Neues. Ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-weilheim.de.

Judith Rhomberg,
Selbstverteidigungstrainerin
ab Fr. 27.06., 15.00 – 16.30 Uhr, 3x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 38,-

SE801-781

Eltern-Kind-Bewegungskurs ContaKids

für ein Elternteil mit einem Kind von
etwa 2–5 Jahren

Sich gemeinsam über den Boden kullern, zusammen rumtollen und sich auf Augenhöhe begegnen – dafür bleibt in Familien zwischen Weckerklingeln und Zähneputzen am Abend oft zu wenig Zeit. Der Kurs schafft hierfür bewusst Raum. Elternteil und Kind probieren und erlernen gemeinsam verschiedene Spiele und Übungen. Die Kinder dürfen tun, was sie gerade möchten – sei es erstmal nur zuschauen, rollen, fallen, aufstehen oder klettern. Das schult die motorischen Fähigkeiten und schafft Momente der Berührung, sorgt aber vor allem einfach für Spaß – bei Klein und Groß. Der Kurs ist für ein Eltern- oder auch Großelternteil mit einem Kind zwischen etwa 2 und 5 Jahren konzipiert.

Britta Hansen, Lehrerin
ab Fr. 02.05., 15.30 – 16.30 Uhr, 4x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 39,-

SE801-400

Nähwerkstatt – Ferienkurs

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren
Gestalte und nähe dein eigenes Outfit! Ob Hoody, Rock, Kissen, Hose oder Tasche – in diesem Kurs lernst du unter professioneller Anleitung Schnitttechniken und gewinnst

Selbstvertrauen fürs spätere Nähen. Bitte eine funktionierende Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, Stoff, Schnittmuster und Zubehör (Maßband, Schere, Nadeln, Garn), Brotzeit mitbringen.

Tellervo Korpi, Lehrerin Textilgewerbe
Di 22.04. bis Fr 25.04., 9.30 – 12.00 Uhr
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 60,-

SE801-402

Kreativer Textildruck I

Turnbeutel gestalten für 6- bis 10-Jährige
In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die ersten Schritte zum eigenen, handbedruckten Stoffmuster. Wir entwerfen Motive, schnitzen Stempel, mischen Farben, experimentieren mit Form und Material. Am Ende nimmst du deinen selbst gestalteten Turnbeutel – gefüllt mit deinen Probestoffen zum Weiterverarbeiten – mit nach Hause. Wir drucken mit umweltfreundlichen, geruchsneutralen Textilfarben und auf Biostoffen. Bitte mitbringen: Malerkittel oder Schürze, Pinsel, Gefäß für Farben (z.B. leere Eierschachtel, saubere Einweggläser 2–3 Stück), Zeitungspapier. Das Materialgeld ist vor Ort im Kurs zu bezahlen.

Verena Wondrak,
Fachlehrerin für Textiles Gestalten
Sa. 22.02., 10.00 – 12.30 Uhr
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 25,- zzgl. € 15,- Materialkosten

SE801-403

Kreativer Textildruck II

Taschen bedrucken für 10- bis 14-Jährige
Design deine persönliche Tasche! In diesem Kurs lernen wir mit Hilfe von Schablonen, Stempeln oder Sprühfarben Stoffe zu bedrucken. Wir entwerfen Motive und Muster, schneiden Schablonen und fertigen Stempel, mischen Farben und experimentieren mit kreativen Techniken. Am Ende trägst du deine individuell gestaltete Tasche nach Hause – inklusive deiner Probestoffe zum Weiterverarbeiten. Wir drucken mit umweltfreundlichen, geruchsneutralen Textilfarben und auf Biostoffen. Bitte mitbringen: Schürze, Schere, Lineal, dicke Pinsel, Gefäß für Farben (z. B. leere Eierschachtel, saubere Einweggläser 2–3 Stück), Zeitungspapier. Das Materialgeld ist vor Ort im Kurs zu bezahlen.

Verena Wondrak,
Fachlehrerin für Textiles Gestalten
Sa. 22.02., 13.30 – 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 25,- zzgl. 15,- € Materialkosten

SE801-410

Künstlerischer Buchbinde-Kurs I Hefte binden und gestalten für 6- bis 10-Jährige

Entdecke die Kunst des Buchbinde-Handwerks! In diesem Workshop bindest du mit Nadel und Faden dein eigenes Heft aus schönen Papieren und farbigem Garn. Gestalte den Einband und bestücke dein Heft ganz nach deinem Geschmack. Zum Abschluss verzierst du das Cover mit selbstgemachten Stempeln, die du mit nach Hause nimmst – zusammen mit deinen einzigartigen, selbst gebundenen Heften! Bitte mitbringen: Schürze, Bleistift, Buntstifte, Schere, Lineal, Radiergummi, verschiedene Pinsel. Das Materialgeld ist vor Ort im Kurs zu bezahlen.

Verena Wondrak,
Fachlehrerin für Textiles Gestalten
Sa. 22.03., 10.00 – 12.30 Uhr
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 25,- zzgl. 8,- € Materialkosten

SE801-411

Künstlerischer Buchbinde-Kurs II Notizbücher aus eigenem Designpapier für 10- bis 14-Jährige

Buchbinden macht total Spaß! Gestalte dein eigenes Kleister-Papier und binde daraus dein persönliches Notizbuch. In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du Designpapier mit der Kleistermethode herstellst und es mit einfachen Techniken in dein Buch verwandelst. Ob farbenfroh oder schlicht, groß oder klein – dein Notizbuch wird ein Unikat, perfekt zum Schreiben, Skizzieren oder Verschenken! Bitte mitbringen: Schürze, Schere, Lineal, Geodreieck, dicke Pinsel, Gefäße für Farben (z. B. leere Eierschachtel, saubere Einweggläser ca. 2–3 Stück), Spachtel, alter Haarkamm (wenn vorhanden), Zeitung. Das Materialgeld ist vor Ort im Kurs zu bezahlen.

Verena Wondrak,
Fachlehrerin für Textiles Gestalten
Sa. 22.03., 13.30 – 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 25,- zzgl. 8,- € Materialkosten

Märchenzeit – Tischtheater-Geschichten für Kinder ab 4 Jahren

Zu Beginn der Märchenzeit wird in der Leseoase der Stadtbücherei Weilheim eine Geschichte mithilfe des Kamishibai-Tischtheaters erzählt (Dauer etwa 15–20 Minuten). Im Anschluss haben

die Kinder die Möglichkeit, das Gehörte kreativ durch angeleitetes Malen oder Basteln umzusetzen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Erwachsene melden sich bitte nur an, wenn ihr Kind eine Begleitperson in der Leseoase benötigt. Beim Malen und Basteln sind Erwachsene als helfende Hände auch ohne Anmeldung willkommen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Stadtbücherei Weilheim
3x mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr
Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
Eintritt frei

SE801-700

05.02. Der dicke fette Pfannkuchen
05.03. Mama, da steht ein Bär vor der Tür
02.04. Dornröschen
Anmeldungen ab 20.01. möglich.

SE801-701

30.04. Quacki, der kleine freche Frosch
28.05. Das tapfere Schneiderlein
25.06. Rapunzel.
Anmeldungen ab 07.04. möglich.

Rollende Action: Dein cooler Skateboard-Start! Für Kids und Teens (6 bis 14 Jahre)

Lust, Skateboarden zu lernen oder Deine Skills zu verbessern? Im Kurs lernst Du alles von der richtigen Technik bis zum sicheren Fallen. Die Gruppe wird nach Niveau aufgeteilt, damit alle Spaß haben. Profi-Equipment (Board, Helm, Schoner) ist inklusive, eigenes Material kannst Du aber gerne mitbringen. Der Kurs wird von Tom Cat, Bayerischer Meister mit 21 Jahren Erfahrung, und seinem Team geleitet. Spaß und Selbstbewusstsein stehen im Fokus. Bitte mitbringen: geschlossene, feste Sportschuhe, Snack, Getränk. Bei schlechtem Wetter gehts in die Halle, bringt dann bitte saubere Sportschuhe für die Halle mit. Für kurzfristige Änderungen bitte E-Mail-Adresse und Mobilnummer angeben.

TomCatSkate
Skatepark Weilheim,
Narbonner Ring 11, 82362 Weilheim
€ 55,-

SE801-800

Sa. 29.03., 10.00 – 12.00 Uhr

SE801-801

So. 10.08., 10.00 – 12.00 Uhr

Outdoor- und Freizeitangebote für Erwachsene

SE803-101

Sportbootführerschein Seeschiffahrtsstraßen für Motorboote

Vorbereitung auf die Theorieprüfung

Der Sportbootführerschein für Seeschiffahrtsstraßen ist der Einstieg in das Motorbootfahren auf dem Meer. Dieser Motorbootführerschein wird im In- und Ausland auf den Küstengewässern verlangt, wenn die Motorleistung des Schiffes 15 PS übersteigt (bei Elektromotoren schon ab 7,5 kW). Außerdem ist er Mindestvoraussetzung, um einen Segelschein für den Küstenbereich erwerben zu können. Die Führerscheinprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil, die innerhalb eines Jahres abgelegt werden müssen. Die praktische Ausbildung mit Prüfung wird nicht von der vhs Weilheim angeboten. Alle weiteren Details finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage.

Janina Feneberg, Segel- und Motorbootlehrerin Forggensee Yachtschule
Sa 15.03 / So.16.03., Sa.22.03. / So.23.03.
10.00 – 18.00 Uhr, 4x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 220,-

SE803-200

Vom Blauen zum Grünen: Schafkopfen leicht gemacht Grundkurs

Schafkopfen ist Kulturgut und Teil der bayrischen Lebensart. Glück und Zufall treffen jedoch nur beim Mischen und Abheben aufeinander. Wer schon immer Schafkopf lernen wollte, ist hier gerade richtig. An fünf Abenden werden Ihnen die Spielregeln von der Pike auf gründlich und geduldig erklärt. Sie lernen, was für ein Verhältnis der Alte mit der Alten, der Blaue mit der Grünen, die Pumpe mit einer Spritze und Spatzen mit einem Kibitz miteinander haben.

Manfred Türmer
ab Di. 18.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 5x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 50,-

SE803-201

Schafkopf-Strategien für Fortgeschrittene: Den nächsten Level erreichen

Sie spielen schon Schafkopf, oder kennen zumindest die Grundregeln des

Spieles, wollen sich aber in Taktik und Spielweise noch verbessern. Dann sind Sie hier richtig. Durch Theorie- und Praxisvermittlung wird Ihre Spielstärke auf ein höheres Niveau gebracht. Ein Abschlussturnier rundet den Kurs ab.

Manfred Türmer
ab Di. 01.04., 18.30 – 20.00 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 40,-

SE803-320

Bogenschießen Schnupperkurs – Traditionell schießen mit Pfeil und Bogen

Erleben Sie instinktives Bogenschießen in der Natur und finden Sie Harmonie zwischen Mensch und Bogen ohne aufwendige Zieleinrichtungen. Diese ursprüngliche Form fördert Ruhe, Konzentration und Fokus. Jugendliche bis 16 Jahre benötigen eine Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Leihbögen stehen bereit, eigene Bögen sind willkommen. Treffpunkt: Parkplatz vor dem Gelände. Bitte Handynummer bei der Anmeldung angeben!

Michael Pier, Trainer C Breitensport
Sa. 03.05., 09.00 – 13.00 Uhr
Bogen Fitaplatz „Gut Moosmühle“
in Paterzell
€ 61,-

SE803-352

Gletscherwanderung - Ein Wochenende im Nationalpark Hohe Tauern

Erleben Sie eine beeindruckende Wanderung ins ewige Eis der Pasterze am Großglockner! Wir erkunden den Gletscherrückgang, Gesteinswelten und die Tierwelt von Steinböcken bis Adlern. Am zweiten Tag erwartet uns eine Gipfelwanderung mit faszinierenden Einblicken in Flora, Fauna, Geologie und nachhaltige Energie. Abends tauschen wir unsere Eindrücke aus. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, geeignet für Personen ab 16 Jahren. Ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage. Anmeldeschluss: 12. Juni 2025.

Karl-Heinz Reindl, geprüfter Bergwanderführer (Winter und Sommer)
Beginn: Fr, 18.07. 18.00 Uhr,
Ende: So., 20.07., 15.00 Uhr
(Ö) 9844 Heiligenblut,
Berghotel Glocknerhaus
€ 105,- Kursgebühr zzgl. Unterkunft und Verpflegung

- Iffeldorf
- Seeshaupt
- Bernried

Grußwort	3
Online-vhs	4
Informationen vhs Penzberg	57
Stadtplan/ Kursräume	58
Anmeldeformular	59
AGBs / Impressum / DSGVO	128

Gesellschaft und Leben

Onlinekurse	4
Politik & Geschichte	60
Ehrenamt	60
Besichtigungen & Führungen	60
Heimat- & Länderkunde, Wanderungen & Exkursionen	62
Reisevorträge	62
Ökologie & Nachhaltigkeit	63
Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung	63
Familie, Beziehung & Elternschaft	64
Verbraucherbildung	66
Reparatur-Café	66
Recht	68

Kultur und Gestalten

Onlinekurse	6
Erzählpraxis	69
Theater & Improvisation	69
Kunst- & Kulturgeschichte	69
Malen & Gestalten	70
Garten & Gartengestaltung	72
Keramik & Töpfern	72
Textiles Gestalten:	
Nähen, Häkeln, Stricken	72
Kunsth Handwerk	73
Musik & Singen	73

Gesundheit

Onlinekurse	6
Gesundheitsvorträge & Heilverfahren	74
Entspannung & Körpererfahrung	74
Qi Gong, Tai Chi & Feldenkrais	75
Yoga	76
Gymnastik & Fitness	77
Outdoor	79
Tanzen	79
Naturkosmetik	80
Kochen & Genießen	80

Sprachen

Onlinekurse	6
Europäischer Referenzrahmen	82
Deutsch als Fremdsprache A1 – B1	83
Englisch A1 – B2	83
Französisch A1 – C1	84
Italienisch A1 – C1	85
Spanisch A1 – B2	86
Weitere Sprachen: Kroatisch, Norwegisch, Schwedisch, Russisch	87

Beruf und EDV

Onlinekurse	7
Berufliche Beratung	88
Basic & Fortgeschrittene	88
Kommunikation & Rhetorik	88
Internet, Social Media & Mediengestaltung	89
Kurse für alle ab 60	90
Digital-Senioren	90
Berufliche Weiterbildungen	90

Junge vhs | vhs Spezial

Kinder und Jugend	92
NEU: vhs Groß & Klein	92
Outdoor- & Freizeit Erwachsene	93

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie sich in Ihrem Leben schon einmal einsam gefühlt? Während jeder von uns Zeiten des Alleinseins schätzt, ist Einsamkeit ein belastender Zustand, der auf Dauer sogar krank machen kann. Wir sind soziale Wesen und brauchen andere, um zufriedener zu sein. Die Covid-Pandemie hat dies wie ein Brennglas gezeigt.

Was das mit Volkshochschule zu tun hat? Wir verstehen uns als Ort gegen die Einsamkeit, als sozialer Treff- und gemeinsamer Lernort. Und in diesem Semester möchten wir Sie dazu einladen, diesen positiven Aspekt von Volkshochschule für sich zu nutzen: Werden Sie präventiv tätig und gehen Sie mit anderen auf Exkursionen, besuchen Sie Vortragsabende und lernen Sie Gleichgesinnte im Koch- oder Sprachkurs kennen. Neues zu lernen und andere Menschen kennenzulernen ist Futter für unsere Seele und das Gehirn. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Wussten Sie übrigens, dass Einsamkeit in einem negativen Zusammenhang mit dem Vertrauen in politische Institutionen und dem politischen Interesse der Bevölkerung steht? Das Einsamkeitsbarometer des Bundesfamilienministeriums zeigt, dass einsame Menschen ein deutlich niedrigeres Vertrauen in politische Institutionen haben als Personen ohne Einsamkeitsbelastung. Noch ein Grund mehr, Kontakte zu suchen!

Neu vorstellen möchten wir Ihnen unsere neue Kollegin Lisa Staub: Seit Oktober 2024 ist sie für unsere Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Lisa Staub ist bestens vernetzt in Penzberg und wird Ihnen im Frühjahr unsere neue Familienlinie vorstellen. Wir wünschen Ihnen gute Entdeckungen im neuen Programm.

Ihr Team der vhs Penzberg

Katja Wippermann, Heidrun Zölzer,
Kerstin Fischer & Lisa Staub



Geschäftsstelle der vhs Penzberg

Friedrich-Ebert-Str. 9a (Rathauspassage)
82377 Penzberg
Tel 08856 3615
Fax 08856 93 23 88
info@vhs-penzberg.de
www.vhs-penzberg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

Wichtige Hinweise für unsere Teilnehmer*innen:

Die AGBs und Datenschutzhinweise finden Sie auf Seite 128.

Anmeldung

- Online unter www.vhs-penzberg.de
- Per Mail an info@vhs-penzberg.de unter Angabe der entsprechenden Daten
- Telefonisch unter 08856 3615 mit Erteilung einer Abbuchungsgenehmigung
- Persönlich zu den Öffnungszeiten

Der Besuch der vhs-Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Selbstverständlich nehmen wir Ihre Anmeldungen das ganze Semester entgegen, aus organisatorischen Gründen „je früher – desto lieber“.

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Wir informieren Sie nur, wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist, ausfällt oder verschoben wird. Bei Teilnahme am Abbuchungsverfahren wird die Gebühr frühestens zwei Wochen vor Kursbeginn abgebucht; in der Regel jedoch erst kurz vorher.

Der Verein:

Vorstand der Volkshochschule Penzberg e.V.
Unsere Mitglieder haben gewählt: Wir gratulieren dem neuen Vorstand der Volkshochschule Penzberg (2024–2026):

1. Vorsitzende: Susanne Meindl
 2. Vorsitzende: Ursula Floßmann
- Schriftführer: Wolfgang Schweiger
Beisitzer/innen: Maria-Walburga Probst, Markus Bocksberger, Rita Rodax (Seehaupt)
Geborenes Mitglied: Erster Bürgermeister der Stadt Penzberg, Stefan Korpan

Volkshochschulen im Pfaffenwinkel

Wir kooperieren in einer kommunalen Arbeitsgemeinschaft mit den Volkshochschulen Weilheim, Peißenberg, Schongau und Peiting als „Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel.“

Social Media

Besuchen Sie uns auch auf

facebook.com/vhsPenzberg



instagram.com/vhs_penzberg

Immer gut informiert sind Sie mit unserem **Newsletter**. Melden Sie sich einfach auf unserer Homepage an.



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Wir sind im Qualitätsmanagement nach **EFQM** (European Foundation for Quality Management) zertifiziert: EFQM bietet Organisationen bei der Bewältigung von Veränderungen und bei der Qualitätssicherung und -steigerung in allen unternehmerischen Bereichen Unterstützung.



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



1 vhs Geschäftsstelle
(Rathauspassage)
Friedrich-Ebert-Str. 9a



1 vhs-Kursräume 01-06
(Rathauspassage)
und Fitness-Zimmer
(1. OG)



2 Im Thal 1
Bewegungsraum



3 Turnhallen
am Wellenbad
Seeshaupter
Str. 22-24



4 Bürgermeister-
Prandl-Mittelschule
Eingang
Sonnenstraße



info@vhs-penzberg.de | www.vhs-penzberg.de
 Fax 08856 93 23 88 | Tel. 08856 3615
 Friedrich-Ebert-Str. 9a | 82377 Penzberg

Anmeldeformular

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

*
 Teilnehmer/in: Name

*
 Vorname

*
 Straße, Hausnummer

*
 PLZ, Ort

*
 Telefonnummer

*
 Mobilnummer

*
 E-Mail

Geburtsdatum

☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Penzberg e.V., Friedrich-Ebert-Str. 9a, 82377 Penzberg, Gläubiger-ID-Nummer: DE50vhs00000004889

☐ Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

*
 Kontoinhaber/in: Name

*
 Vorname

*
 Straße, Hausnummer

*
 PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN: **DE**

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

Gesellschaft und Leben

Politik & Geschichte

Bitte beachten Sie auch unsere Onlinekurse im Fachbereich Politik und Gesellschaft ab der Seite 4. Eventuell werden wir nach Drucklegung noch Kurse zur Bundestagswahl ins Programm aufnehmen. Diese finden Sie auf unserer Homepage.

SW100-351

Online

Wege aus dem Ukrainekrieg

Der Krieg in der Ukraine dauert mit unverminderter Härte an und hat nach wie vor vielfältiges Eskalationspotenzial. Seit 2022 gab es mehrere Vermittlungsbemühungen unterschiedlicher Akteure. Der Vortrag skizziert diese Vorschläge, fragt nach den aktuellen Friedenschancen sowie nach den Möglichkeiten einer künftigen Friedensordnung.

Martin Schneider

Do. 27.02., 18.30 – 20.00 Uhr

Online

€ 9,-

Sie prägten Deutschland

Online

Die Kanzler und Kanzlerin der Bundesrepublik

Konrad Adenauer, Willy Brand, Helmut Schmidt, Helmut Kohl, Angela Merkel: Fünf Persönlichkeiten, die eine Zeitlang das Gesicht Deutschlands waren und das Land geprägt haben. Diese Vortragsreihe stellt die Kanzler und die Kanzlerin vor: Ihre Lebensgeschichten und biografischen Prägungen, Haltungen und Ziele sowie Höhen und Tiefen ihres politischen Wirkens. Die Vorträge sind einzeln buchbar.

Paul Gaedtke

Online

Je € 9,-

SW100-250

Teil 1: Konrad Adenauer und seine Nachfolger

Mo. 23.06., 18.30 – 20.00 Uhr

SW100-251

Teil 2: Willy Brandt und Helmut Schmidt

Mo. 30.06., 18.30 – 20.00 Uhr

SW100-252

Teil 3: Helmut Kohl und Angela Merkel

Mo. 07.07., 18.30 – 20.00 Uhr

SW100-350

Online

China unter Xi Jinping

Seit 2013 steht die Volksrepublik China unter der Führung von Staatspräsident Xi Jinping. Aus dem Ausland wird die chinesische Politik unter seiner Führung als stark ideologiegeladen sowie als innen- und außenpolitisch aggressiv kritisiert. Der Vortrag skizziert die Grundlagen chinesischer Politik und die aktuellen politischen Entwicklungen. Welche Ziele verfolgt China nach innen und nach außen?

Martin Schneider

Do. 13.03., 18.30 – 20.00 Uhr

Online

€ 9,-

SW102-450

Online

Krisen, Kriege, Katastrophen und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft

Täglich werden wir in den Medien mit neuen Katastrophenmeldungen konfrontiert. Wirtschaftskrisen und Schuldenkrisen, ein immer löchriger werdendes soziales Netz, die Demokratie scheint ins Wanken zu geraten, Klimakatastrophen, militärisches Säbelrasseln und Krieg. Wie gehen wir mit dieser Vielzahl an negativen Berichten um? Der Vortrag betrachtet die psychologischen und soziologischen Folgen dieser Entwicklungen.

Martin Schneider

Do. 03.07., 18.30 – 20.00 Uhr

Online

€ 9,-

SC101-132S

Seeshaupt

Der Trojanische Krieg

Göttinnen, Helden und Dichter

Der Trojanische Krieg wurde von einem neidischen und eifersüchtigen Streit dreier Göttinnen ausgelöst und nach 10 Jahren von einem neidischen und eifersüchtigen Streit zweier Helden um eine schöne Sklavin beendet. Streitigkeiten, die auch heute noch aktuell sind. Dazwischen Schlachten, Kämpfe und Götter, die jeweils für die andere Seite Partei ergriffen, wie Homer sie eindringlich beschrieben hat. Geschichte in Geschichten „verpacken“, das ist die große Kunst von Walter „Muck“ Stelzle, offiziell Prof. Dr. Walter Stelzle.

Prof. Dr. Walter Stelzle, Historiker, Autor, Erzähler

Mo. 05.05., 19.30 – 21.00 Uhr

Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Festsaal

€ 10,-

Ehrenamt

SC102-600

Neu

Teamgeist trifft Führungsrolle Erfolgreiche Vereinsführung als Team

Das Seminar stellt das Modell des Teamvorstandes vor, bei dem die Aufgaben auf mehrere Mitglieder verteilt werden. Dies erleichtert die Arbeit und macht Vorstandsarbeit attraktiver. Sie erfahren, wie der Teamvorstand im eigenen Verein eingeführt werden kann – von der Planung über notwendige Satzungsänderungen bis hin zum Neustart. Kooperation der vhs Penzberg mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement des Landkreises Weilheim-Schongau. Die Fortbildungen werden von der Koordinierungsstelle Bürgerengagement bezahlt.

Karl Bosch, Vereinsberater, Mediator, Coach

Do. 15.05., 18.30 – 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

kostenfrei

Besichtigungen und Führungen

Bitte beachten Sie, dass zu allen Führungen eine vorherige Anmeldung obligatorisch ist. Vielfach gibt es auch einen Anmeldeschluss. Die Teilnehmerzahlen sind bei unseren Führungen immer begrenzt.

SC103-332

Das George C. Marshall Center Europäisches Zentrum für Sicherheitsstudien

Die Bildungseinrichtung unter der Trägerschaft der USA und der BRD ist weltweit einzigartig. Nach einer Einführung in die Arbeitsfelder werden die Ausbildungsprogramme erläutert. Eine Diskussion über die Herausforderungen heutiger Sicherheitspolitik kann sich anschließen. Nicht barrierefrei! Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Mark Winkler, Stabsfeldwebel

Do. 27.03., 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2025

Garmisch, Marshall Center, Gernackerstr. 2

€ 5,- / Verwaltungsgebühr



SC102-330

Die NATO School in Oberammergau

Die NATO School Oberammergau wurde 1953 gegründet und feierte 2023 ihr 70-jähriges Bestehen. Die Ausbildungseinrichtung liegt am Fuße des Lamer. Bei der Führung erhalten Sie interessante Einblicke in das internationale Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung unter Nennung Ihres Namens, der Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit; Ausweis bei der Führung erforderlich. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Madeleine Gerweck, Oberleutnant zur See
Di. 08.04., 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.04.2025

Oberammergau, Eingang NATO Schule,
Am Rainenbichl 54

€ 5,- / Verwaltungsgebühr

„Erinnerungsort Weingut II“ Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne Landsberg

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion von Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau wurden fast 23.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren menschenunwürdig. Während der Führung besichtigen Sie die Teile der Bunkieranlage und bekommen einen Einblick in die historische Bunker Geschichte sowie die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Kooperation mit der vhs Peiting.

Landsberg am Lech
Hauptwache Welfenkaserne,
Siegfried-Meister-Str. 1,
€ 5,- / Verwaltungsgebühr

SC109-101

Mi. 12.03., 14.00 – 17.30 Uhr

SC109-102

Fr. 16.05., 09.30 – 13.00 Uhr

SC108-200

Führung durch die Ohel-Jakob- Synagoge in München

Das Jüdische Zentrum mit Synagoge, Gemeindezentrum, einer Schule und einem Kindergarten sowie dem städtischen jüdischen Museum war eines der größten jüdischen Neubauprojekte in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg. Sie werden auch den „Gang der Erinnerung“ sehen.

So. 06.04., 14.00 – 15.30 Uhr /
bitte seien Sie bereits um 13.45 Uhr vor Ort!

München, Eingang Jüdisches
Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Platz 18

€ 10,- inkl. Eintritt

SC108-202

Islamische Gemeinde und Moschee in Penzberg

Gönül Yerli, die Referentin für Dialog und Öffentlichkeitsarbeit führt Sie durch das gesamte Islamische Forum: Moschee und Gemeindezentrum mit kulturellen und sozialen Einrichtungen. Sie erklärt die für uns ungewohnte Architektur. In einem Gesprächskreis mit türkischem Tee wird Ihnen anschließend das muslimische Leben im Oberland nahe gebracht. Bitte beachten Sie, dass in der Moschee die Schuhe ausgezogen werden. Kopftücher sind nicht notwendig. Die Führung ist kostenlos (Verwaltungsgebühr).

Gönül Yerli
Fr. 04.04., 18.30 – 20.30 Uhr
Islamische Gemeinde, Bichler Str. 15
€ 4,- / Verwaltungsgebühr

SC109-500

BR-Tour im Funkhaus München

Bei der Tour im Funkhaus München, direkt in der Innenstadt unweit vom Hauptbahnhof gelegen, steht der Bereich Audio im Mittelpunkt. Sie erfahren Näheres zum BR, seinen medienübergreifenden Angeboten und Strukturen. Der Tourverlauf hängt von den aktuellen Produktions- und Sendebedingungen ab. Der Besuch ist kostenfrei und inkludiert im Rundfunkbeitrag. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

Fr. 28.03., 12.30 – 14.30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.03.2025

München, Foyer Funkhochhaus,
Arnulfstraße 42

€ 5,- / Verwaltungsgebühr

SC110-200

Führung durch das Druckhaus Penzberg der Mediengruppe Münchner Merkur / tz

Erleben Sie den spannenden Prozess, wie aus Papierrollen unter anderem die meistgelesene Tageszeitung Oberbayern entsteht. Nach einer kurzen Einführung in die Zeitungsproduktion und in die Arbeitsweise einer Zeitungsredaktion begleitet Sie ein erfahrener Moderator in die Produktionsstraße der Druckerei. Sie werden beeinDRUCKt sein!

Do. 03.04., 17.45 – 20.00 Uhr

Druckzentrum Penzberg GmbH u. CO. KG,
Robert-Koch-Str. 1

€ 5,- / Verwaltungsgebühr

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

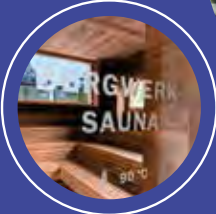


PÍORAMA
FAMILIE • SPORT • WELLNESS

**TÄGLICH GEÖFFNET VON
10:00 BIS 21:00 UHR**

NEWS!
Wir bilden 2025 zur Fachkraft für
Bäderbetriebe aus.

@piorama_penzberg
www.piorama.de



STADT PENZBERG



SA110-200

Führung im meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg

Seit 243 Jahren wird auf dem Hohenpeißenberg das Wetter erfasst. In den vielen Jahren hat sich das Spektrum der Arbeit in der ältesten Bergwetterwarte der Welt und im gesamten Observatorium stark geändert. Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die vielseitigen Aufgaben hier am Observatorium ein und lernen Sie beim anschließenden Vortrag die abwechslungsreiche Geschichte der Forschungseinrichtung kennen. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Stefan Schwarzer

Sa. 10.05., 10.00 – 12.30 Uhr

Hohenpeißenberg, Haupttor Observatorium,
Albin-Schwaiger-Weg 10
€ 9,-

SC104-152

Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze

Zentrum für Höhen- und Klimaforschung in Bayern

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die Umweltforschungsstation bei einer Führung kennen zu lernen. Hören Sie von der Historie, lassen Sie sich über die vielfältigen Forschungsgebiete informieren und genießen Sie den herrlichen Ausblick über das Alpenpanorama. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Dr. Till Rehm / Sonja Boll

Fr. 27.06., 08.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.06.2025

82467 Garmisch-Partenkirchen,
Zugspitzbahnhof, Olympiastr. 31

€ 70,- inkl. Berg- und Talfahrt und Führung

Heimat- und Länder- kunde, Reisevorträge, Wanderungen und Exkursionen

Bitte beachten Sie, dass unsere Wanderungen und Exkursionen bei fast jedem Wetter stattfinden (außer Starkregen, Sturm und Gewitter). Eine Anmeldung vorab ist stets erforderlich.

SC109-202

Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel

Steingaden Welfenmünster, Wieskirche
Der Pfaffenwinkel bietet zahlreiche Juwelen, die ein Zeugnis des Glaubens

geben. Der jeweilige Abt eines Klosters gab für jeden Kirchenbau ein theologisches Konzept vor. Die Künstler aus der renommierten Wessobrunner Schule hatten den Auftrag, dieses umzusetzen. Beim Besuch der Kirchen wird zum einen die künstlerische Darstellung erklärt. Zum anderen wird aufgezeigt, welche Aktualität die theologischen Aussagen bis heute haben.

Kooperation mit der vhs Schongau.

Ulla Heitmeier

Sa. 29.03., 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: 86989 Steingaden,
Welfenmünster, Marktplatz 12
€ 13,-

SC109-200

Auf dem Lecherlebnisweg

Von Ursprung nach Prem

Wir wandern auf einem Teilabschnitt des Lecherlebnisweges zur Aumühle in Prem. Der Wechsel von naturbelassenem Gebirgsfluss und gezähmten Stauseen regt uns zum Nachdenken über den Umgang mit dem Lech an. Nach einer Mittagsrast geht es zurück nach Ursprung. Der Moorlehrpfad im Premer Filz ermöglicht uns Einblicke in die Zeit des Torfabbaus. Strecke: ca. 13 km; kaum Steigungen, Gehzeit ca. 4 Std, mit Einkehr in Prem. Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Thomas Echtler, zert. Wanderführer

Sa. 03.05., 09.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: 86989 Ursprung,
Parkplatz Gasthaus Drei Mohren
€ 13,-

SA109-405

Führung durch den einzigartigen Eibenwald

bei Paterzell

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

Angelika Haschler-Böckle

Sa. 28.06., 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: 82405 Paterzell, Peißenberger Str. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 21,- / Kinder bis 14 Jahre: € 9,-

Reisevorträge



SC109-105S

Seeshaupt

„Habe die Ehre“ – Wien!

Wien – eine Stadt zum Träumen und Verlieben; eine Mischung (oder besser: eine Mélange) aus Musik und Charme, Kunst und Architektur. Die Stadt ist außergewöhnlich und einmalig. Dafür sorgen der fast schon legendäre „Wiener Schmäh“, Fiaker und Prater, Walzer-Romantik und großartige Bauten im Schatten des Stephansdoms. Zudem bietet Wien ein intaktes historisches Stadtbild wie kaum eine andere Großstadt. Die Schlösser und Parkanlagen, allen voran Schönbrunn, die Hofburg und das Belvedere sowie zahlreiche Jugendstil-Bauten verleihen Wien einen imperialen Charakter.

Werner Menner

Mo. 17.03., 19.30 – 21.00 Uhr

Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Festsaal
€ 9,- / Abendkasse

SC109-104

Radtour zum Nordkap und zurück

Multivisionsvortrag

„Mit dem Fahrrad zum Nordkap“ erfüllte sich der Referent Alois Hackermeier einen lang gehegten Traum. Erleichtert wurde die mehr als zwei Monate dauernde Radreise durch wochenlanges Schönewetter. Die Strecke führt zu kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten Skandinaviens: Sie beginnt auf Sylt und führt entlang der Westküste Dänemarks, wo nach Norwegen übergesetzt wird. An Oslo vorbei, zu schneebedeckten Hochebenen und durch blühende Täler geht es an die Westküste. Fjorde, senkrechte Felswände, Wasserfälle, Schneefelder und Gletscher begeisterten.

Alois Hackermeier

Do. 10.04., 19.30 – 21.30 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32
€ 10,- / VVK sowie Abendkasse



Ökologie und Nachhaltigkeit



Rette die Welt... ...zumindest ein bisschen.

Eine Ausstellung der Verbraucherzentrale Bayern zum Ressourcenschutz

Wasser, Energie oder Metalle wie seltene Erden im Smartphone: Jeder von uns verbraucht Ressourcen. Jeden Tag. Weit mehr, als wir eigentlich ahnen. Aber welchen Preis zahlen Menschen und Umwelt für den Ressourcenhungrer unseres Lebensstils? Und was kann jeder Einzelne tun, um den Rohstoffverbrauch wirksam und nachhaltig zu reduzieren?

Diese Ausstellung gibt Antworten sowie viele Tipps, wo wir im Alltag ansetzen können. Dabei zählt der Beitrag jedes einzelnen. Ressourcen schützen kann jeder!

Die Ausstellung zeigen wir vom 12. Februar bis 10. März 2025 gemeinsam mit der Stadtbücherei Penzberg. Am Donnerstag, dem 13.02. um 18.30 Uhr bieten wir Ihnen eine Einführung.

Rathauspassage Penzberg.

SC104-100

Terra Preta

Vorteile und Verwendung im Gartenbau
Ignaz und Julia Freisl erläutern die Potentiale und Verwendungsmöglichkeiten von Pflanzenkohle in der Landwirtschaft. Das Forum Kapellgärten bietet vielfältiges Angebot für eine naturnahe, regenerative Landwirtschaft, Selbstversorgung und ein nachhaltiges, gesundes Leben. Dabei verbinden sie das traditionelle bäuerliche Erfahrungswissen mit neuen Erkenntnissen aus der Forschung und zeitgemäßen alternativen Konzepten. Kooperation mit der vhs Murnau.

Ignaz und Julia Freisl

Sa. 05.04., 10.00 – 12.00 Uhr

Jaudenmühle 1, Habach

€ 8,-



SC104-101

Wildkräuterwanderung für Familien

Mit Kindern ab 4 Jahren

Bei einer Schnitzeljagd entdecken Klein und Groß die Welt der heimischen Kräuter. Julia Freisl kennt spannende Erzählungen zu wilden Kräutern und zeigt, wie ihr sie erkennen und selbst in der Natur finden könnt. Beim gemeinsamen Stockbrotbacken werden die gefundenen Kräuter gleich noch probiert. Bitte melden Sie bei der Anmeldung alle teilnehmenden Erwachsenen und Kinder einer Familie an. Kooperation mit der vhs Murnau.

Julia Freisl

Sa. 24.05., 10.00 – 12.00 Uhr

Jaudenmühle 1, Habach

€ 10,- (pro Familie/Eltern oder Großeltern und Kinder)

Faszination Honigbienen

Arno Bruder,

Imkermeister, Fachberater Imkerei a.D.

Imkerei- u. Apitherapiezentrum Oberland,
Riedanger 1, 84570 Polling-Oder

Je € 21,-

Kooperation mit der vhs Peißenberg

SA110-111

Führung mit Demonstration

Bienen sind seit Jahrmillionen durch Bestäubungsleistung für den Erhalt vieler Pflanzen verantwortlich. Lebendige Einblicke gibt diese Führung in den „Superorganismus Bienenvolk“. Im Anschluss findet eine Honigverkostung mit verschiedenen Honigsorten, sowie eine Metverkostung statt.

Sa. 03.05., 15.00 – 18.00 Uhr

SA110-113

Von der Wabe ins Glas

Die Deutschen sind Spitzenreiter beim weltweiten Honigverbrauch. Wie sammeln und produzieren die Bienen den Honig? Wie gewinnt der Imker ihn aus der Wabe und bringt ihn dann ins Glas? All diese Fragen erklärt

Ihnen der ehemalige Leiter der Imkereifachberatung des Bezirks Oberbayern, Arno Bruder.

Sa. 28.06., 14.00 – 17.00 Uhr

SC104-114

Hecken – Ein altes Kulturgut in jetziger Zeit

Hecken glaubt jeder zu kennen. Sie sind aber ein sehr spezieller Bestandteil unserer Kulturlandschaft. Wo treffen wir diese Arten in der freien Natur an? Warum muss man sie pflegen und wie? Was muss man bei der Pflanzung beachten. All diesen Fragen widmet sich der Vortrag. Eine Veranstaltung mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz, Regionalgruppe GAP/WM-SOG und der vhs Penzberg.

Dr. Sabine Tappertzhofen,

LBV Bad Tölz-Wolfratshausen

Mo. 07.07., 19.30 – 21.00 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32

kostenfrei, Spenden erwünscht

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

SC105-201

Superhirn!

Online

Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch dieser einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden. Mit einer Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge

Di. 11.03., 19.00 – 21.30 Uhr

Online

€ 25,-



© Pixabav

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



SC106-601

Loslassen, Ausmisten, Frühjahrsputz

Ordnung schaffen für mehr Klarheit!

Können Sie zu Hause nicht wirklich abschalten? Erdrücken Sie Dinge, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung und Gerümpel uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt gegangen kann Frühjahrsputz Ihnen Klarheit und Orientierung bringen und zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen.

Katrin Crone

Fr. 21.03., 18.00 – 20.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 18,-

SC106-154

Online

Glücklich und zufrieden leben – was kann ich selbst dafür tun? Einführung in die Positive Psychologie

Sie erhalten in diesem Kurs einen Einblick in die grundlegenden Konzepte der Wissenschaft vom gelingenden Leben. In verschiedenen Übungen für den Alltag können Sie selbst erste Erfahrungen sammeln. Der regelmäßige Einsatz der für Sie passenden Übungen führt oft bereits nach wenigen Wochen zu ersten Verbesserungen Ihres Wohlfühlgefühls.

Karin Strobl

Mo. 31.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 10,-

SC106-155

Die eigenen Stärken kennen und nutzen für mehr Zufriedenheit im Leben

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden, erfüllten Le-

ben. Sie legt den Fokus bewusst auf die Stärken von Menschen. Im theoretischen Teil unseres Workshops geht es darum, zu verstehen, was Stärken im Sinn der Positiven Psychologie sind und welchen Nutzen Sie persönlich vom Einsatz ihrer individuellen und oft nicht wahrgenommenen Stärken haben. Im Workshop werden wir danach gemeinsam herausfinden, welche individuellen Stärken für Sie am wichtigsten sind. Mit verschiedenen Übungen werden Sie den Umgang mit ihren Stärken erfahren und lernen, welche Einflussmöglichkeiten Sie durch den gezielten Einsatz Ihrer Stärken im privaten wie im beruflichen Umfeld haben.

Karin Strobl

Sa. 12.04., 10.00 – 15.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 45,-

SE301-102

Frauenpower

Wir stärken unsere feminine Seite

Sind wir im Einklang mit uns selbst, dann sind wir im Einklang mit unserem Leben und können all die Dinge erfahren und kreieren, die uns Freude bereiten, uns stärken, nähren und uns wachsen lassen. Mit geführter Meditation, Klängen und Bewegung kommen wir in uns an, verbinden uns mit unserer femininen Seite und verleihen ihr Ausdruck. Ihre Kraft liegt in der Intuition und der Verbundenheit mit unserem Sein. Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir zum Wellenreiter der Potentiale, die sich in Form von Möglichkeiten und fruchtbaren Beziehungen vor uns ausbreiten. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Claudia Castillon, Musiktherapeutin, Senioren- und Demenzbegleiterin

Sa. 12.04., 10.00 – 12.00 Uhr

Weilheim, Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock

€ 31,- / inkl. € 10,- Materialgebühr

SC106-155B

Bernried

Entdecke Dich selbst!

Einführung in die Praxis der Selbsterkundung

Wir haben gelernt, den größten Teil unserer Wahrnehmung auf die Außenwelt zu richten, und auf die Anforderungen, die diese an uns stellt. Dabei vergessen wir den Blick auf das, was uns am nächsten ist: den Blick in unser Inneres. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit der inneren Erfahrung zuwenden, entfaltet

sie sich. Die Abende beinhalten Meditation, methodische Einführungen und Selbsterkundung.

Franka Nagel / Christoph Keil, Diamond Approach® Lehrer

6x Mi., 21.5., 28.5., 4.6., 25.6., 2.7., 9.7., je 19.00 bis 22.00 Uhr

Praxis Keil, Neuseebogen 5, 82347 Bernried
€ 180,- / Ermäßigungen nach Absprache

Entdecken Sie auch unsere Onlinekurse zu diesem Thema ab S. 4 sowie auf unserer Homepage:

12 Zutaten für ein erfülltes Leben

17.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Das psychische Immunsystem stärken

Teil 1, 26.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch Positive Psychologie

03.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Souveränität – sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten

09.05., 16.00 – 21.00 Uhr

Weitere Angebote zum Thema seelische Gesundheit, Entspannung und Stressbewältigung finden Sie ab S. 74.

Familie, Beziehung & Elternschaft

SC106-513

Online

Familie & Beruf vereinbaren und dabei gesund bleiben!

Impuls-Workshop für Eltern

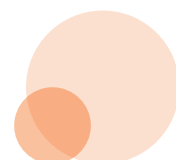
Viel wird derzeit über Vereinbarkeit gesprochen, aber was heißt das genau? Wie setzt Ihr tagtäglich Vereinbarkeitsfragen in Eurem Familienmodell um? Hattet Ihr euch dazu vorher explizit Gedanken gemacht oder „einfach gemacht“? Gab es Zeitpunkte, wo Ihr das bisherige überdacht habt? Was waren Anlässe? Mit diesem Format habt Ihr die Möglichkeit, in eine Reflektion Eurer persönlichen und partnerschaftlichen Ansätze zu kommen und durch den Austausch der Gruppe Denkanstöße für die weitere Ausrichtung zu erhalten.

Evdokia Hatzieleftheriadi, Pädagogin M.A.

Mo. 10.02., 19.45 – 21.15 Uhr

Onlinekurs

€ 10,-





Tradition, Qualität und ein starkes Team

Unser Familienbetrieb steht für Liebe zur Handwerkskunst und hochwertige Backwaren. Mit viel Leidenschaft und Sorgfalt stellen wir täglich frische Brote, Semmeln, Kuchen und Snacks her – mit besten Zutaten aus der Region und nach bewährten Rezepten.

In unseren Bäckereigeschäften finden Sie eine große Auswahl an Köstlichkeiten. Besuchen Sie uns und erleben Sie den Unterschied, den echtes Handwerk macht!

Auch als Arbeitgeber machen wir keinen Kompromiss: Fairer Lohn und flexible Arbeitszeitgestaltung gehört für uns dazu. Ob im Verkauf oder in der Produktion – es erwartet Sie ein herzliches Arbeitsumfeld und ein Team, das zusammenhält.



Jetzt scannen!



SC105-200 Wertschätzende Kommunikation für Eltern mit Kindern von 3–8 Jahren

Wie kann wertschätzende Kommunikation im Familienalltag gelingen? Und was können wir tun, wenn es mal wieder „danebengegangen“ ist? Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GfK) finden wir Wege zu einer Kommunikation auf Augenhöhe in der Partnerschaft, als Eltern und mit unseren Kindern. An diesem Abend erlernen Sie die Grundlagen der GfK in Theorie und Praxis. Sie erfahren, wie Sie Ihre Bedürfnisse und die Ihres Kindes wahrnehmen können, was unsere Gedanken bewirken und wie sich unsere Haltung auf unsere Kommunikation auswirkt.

Silvia Abeltshauser, Trainerin und Coachin
der GfK, familylab Familienberaterin
Mo. 31.03., 19.30 – 21.30 Uhr
KIM-Kita, Daserweg 1
€ 10,- pro Familie / Einzelteilnahme günstiger

SC105-203 Elternabend mit Film „Liebe, Wut und Milchzähne“

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film, weshalb er sich im Alltag immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt. Denn dieser Erziehungsautomat hat nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will. Bleibt zu klären: Woher kommt er? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los? Ein Abend für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen.

Silvia Abeltshauser, Trainerin und Coachin
GfK, familylab Familienberaterin
Mo. 17.03., 19.30 – 21.00 Uhr
KIM-Kita Penzberg, Daserweg 1
€ 10,- pro Elternpaar /
Einzelteilnahme günstiger



SC105-202 Herrschaftszeiten nochmal, kann hier endlich mal Ruhe sein!!? Streit unter Geschwistern

Online

Kennst Du das auch? Eben noch spielen Deine Kinder friedlich, plötzlich hörst Du Gebrüll aus dem Kinderzimmer. Beim Schlafengehen wird gestritten, wem Du zuerst eine Geschichte vorliest. Aber was für Eltern zur Geduldsprobe wird, ist für die kindliche Entwicklung wichtig. Warum das so ist und wie Du „Minenfelder entschärfst“ und gelassen bleiben kannst, erfährst Du hier.

Janine Hoepfner-Rademacher
Kurstage: Do., 27.03. und 10.04., je, 20.00 – 21.30 Uhr
Onlinekurs
€ 25,- pro Elternpaar /
Einzelteilnahme günstiger

Dozentenprofil



Janine Hoepfner-Rademacher
Familiencoach und seit 30 Jahren Erzieherin. Als Verhaltensübersetzerin zeige ich Eltern, wie sie die ersten Lebensjahre ihres Kindes überstehen, ohne sich dabei selbst zu vergessen. Mittlerweile bin ich Großmutter und weiß, dass der Alltag junger Familien heute mehr als herausfordernd für alle ist. Doch das muss nicht sein! An den richtigen „Stellschrauben gedreht“ können Wunder geschehen. Freude, Leichtigkeit und Verbundenheit kehren ein.

SC106-162
Du verstehst mich einfach
nicht!!! Oder doch?
Kommunikation in der Partnerschaft –
ein Kurs für Paare
Missverständliche oder unklare Kommu-

nikation ist in vielen Beziehungen Ursache und auch Folge von Beziehungsproblemen. Was braucht es, damit wir in unserer Partnerschaft in Kontakt kommen, Verständnis erleben und gemeinsam gut für uns sorgen? Warum streiten wir immer wieder? Weshalb entstehen immer wieder Missverständnisse? Ich möchte Sie dabei unterstützen, sich mehr zu verstehen, wohlwollender mit sich selbst und in der Partnerschaft zu sein und eine Beziehung in Offenheit und Vertrauen zu leben.

Silvia Abeltshauser, Trainerin und Coachin
der GfK, familylab Familienberaterin
ab Do. 13.03., 19.30 – 21.30 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 129,- / pro Paar (max. 5 Paare) inklusive
Unterlagen

Verbraucherbildung



Reparatur-Café

Reparieren statt wegwerfen! Das Reparatur-Café ist ein ehrenamtlicher Treff, bei dem kaputt gegangene Gegenstände repariert werden. Seniorenbeirat, Volkshochschule und Werkraum e.V. möchten so ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität setzen. Repariert werden können: Kleidung, elektrische Geräte, Spielzeug und vieles mehr.

Organisation und Durchführung:
Volkshochschule Penzberg e.V.
Seniorenbeirat der Stadt Penzberg
Werkraum Penzberg e.V.
sowie ehrenamtliche Fachleute

Wo: Werkraum e.V., Christianstr. 8
Wie: kostenfrei / Spenden willkommen
Wann: Je am dritten Freitag im Monat:
21.02., 21.03., 11.04., 16.05., 20.06., 18.07.
Je 14.30 – 17.30 Uhr, mit vorheriger Anmeldung über die vhs (Tel. 08856 3615)
Wo: Werkraum Penzberg e.V., Christianstr. 8





Onlinevorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

Online

Die Teilnahme ist unkompliziert und sicher möglich. Die Vorträge lassen sich live verfolgen, Fragen an die Experten der Verbraucherzentrale sind über einen Chat möglich. Bitte melden Sie sich vorab über den Link bei Edudip zum Vortrag an. Der Zugang zum virtuellen Raum der Veranstaltung ist erst nach der Anmeldung über das Formular in Edudip möglich. Persönliche Daten müssen Sie dazu nicht eingeben. Die Vorträge sind kostenfrei.

SC104-244 Schimmel vermeiden und beseitigen

Wie heize und lüfte ich richtig?

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung.

Di. 04.03., 19.00 – 20.30 Uhr



© Pixabay

SC104-246 Energie im Haushalt Wie kann ich sparen?

Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? In diesem Vortrag werden einfache und schnell umsetzbare Tipps für den Haushalt vermittelt. Wir schauen wo am meisten verbraucht wird und somit am effizientesten gespart werden kann.

Do. 17.04., 12.30 – 13.30 Uhr

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

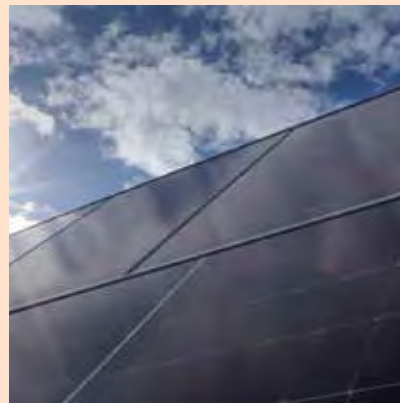
Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie achten müssen.

SC104-250

Mi. 12.03., 12.30 – 13.30 Uhr

SC104-250A

Mi. 09.04., 19.00 – 20.00 Uhr



SC104-251 Photovoltaik

Strom selbst erzeugen!

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen Sie sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?

Di. 15.04., 12.30 – 13.30 Uhr, 1 x

SC104-252 Anbieterwechsel Gewusst wie!

Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und Verbraucher können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Hier gilt es wachsam zu sein und die Tarife genau zu vergleichen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.

Mo. 19.05., 12.30 – 13.30 Uhr

SC104-253 Heizungserneuerung Wie packt man's richtig an?

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

Do. 12.06., 19.00 – 20.30 Uhr

SC104-254 Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse Hitze, Regen, Flut?

Jede spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.

Fr. 13.06., 12.30 – 14.00 Uhr

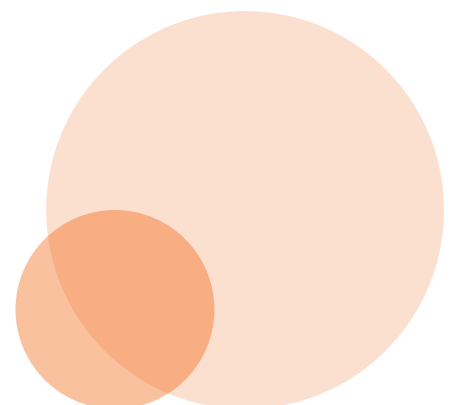


Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg





SE104-100

Schenken mit System an Kinder, Enkel und Urenkel

Ausbildung und/oder Altersvorsorge sichern schon mit kleinen Beträgen! Wir behandeln in diesem Vortrag vor allem folgende Fragen: Welche Produkte, mit welchen Kosten, Chancen und Risiken, bieten die Finanzinstitutionen? Welche Fallen lauern bei der Vertragsgestaltung auch steuerlich? Wie sichere ich die Sparziele für den Nachwuchs langfristig vor dem 18. Geburtstag der „Kleinen“ ab? Mit Zeit für Ihre Fragen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Arthur Wilm,
zert. Trainer Verbraucherbildung
Mo. 31.03., 19.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 5,-



SE104-101

Vorsorge und Absicherung für Frauen

Informationen für Frauen auf dem Weg zu selbstbestimmten Finanzentscheidungen (ein Mann ist keine Altersvorsorge)! Themen sind: Welche Risiken und Chancen bergen die persönlichen Verhältnisse? Überblick über die Sicherungs-/Sozialsysteme. Informationen zu Ergänzungen zum staatlichen Sicherungssystem. Die aktuelle Renteninfo richtig lesen und interpretieren. Vorsorge treffen und der „Armutsfalle Alter“ entgegen. Finanzielle Risiken beherrschen und gegensteuern lernen. Worauf muss man bei der Bewertung von Informationen achten? Mit viel Raum für Fragen der Teilnehmerinnen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Arthur Wilm,
zert. Trainer Verbraucherbildung
3x Do. 08.05., 15.05., 22.05.,
18.30 – 21.00 Uhr
Weilheim, Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I
€ 15,-

Online

SE104-102

Geld rentierlich anlegen und Risiken vermeiden!

Unabhängige Infos für Verbraucher über Kosten, Regularien, Garantien und Fallen. Es geht über die Themen Depots mit Fonds, ETFs, Aktien, Anleihen und Zertifikaten, bis zu Giro-, Tages-/ Festgeldkonten und Sparbriefen. Sie erhalten Hinweise zu „grauem und schwarzem“ Kapitalmarkt, dem Wesen von geschlossenen Fonds und Crowdfunding. Sie lernen kriminelle Angebote zu erkennen und sich davor zu schützen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Dipl.-Kfm Arthur Wilm,
zert. Trainer Verbraucherbildung
Do. 03.04., 19.00 – 21.30 Uhr
Online
€ 5,-

Online

SC104-255

Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst, geeignete ETFs mit System auswählen kann.

Paulina Lolov,
zert. Trainerin Verbraucherbildung
2x Di., 01.07. und 08.07.,
je 19.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 15,-

Online

SC103-140

Testament, Erbrecht, Erbrechtssteuer, Europäische Erbrechtsverordnung

Wenn Sie kein Testament hinterlassen, kann dies im Erbfall zu Streit führen. Wir klären: Wie erstelle ich ein Testament? Kann ich mein Testament widerrufen? Gibt es ein Ehegattentestament? Welche steuerlichen Freibeträge gibt es für wen? Sie können im Kurs eine Broschüre für € 10,- erwerben.

Andreas Völker LL.M.,
Fachanwalt für Erbrecht, FA für Steuerrecht
Mi. 04.06., 19.30 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 12,-

SC103-141

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- verfügung, Patientenverfügung

Die Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter ist elementar! Was tun, wenn Sie oder ein Angehöriger infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können? Wir klären, was zu tun ist.

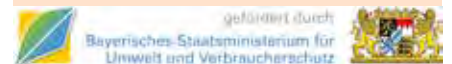
Andreas Völker LL.M.,
Fachanwalt für Erbrecht, FA für Steuerrecht
Mi. 14.05., 19.30 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 12,-

Stützpunkt Verbraucherbildung

Unsicherheiten bei der Geldanlage?
Notwendige Versicherungen? Daten-
schutz im digitalen Raum? Nachhaltiger Konsum? Die Stützpunkte für Verbraucherbildung bieten Orientierung in einer zunehmend komplexen Verbraucherwelt.

Seit 2022 sind die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel einer von insgesamt 50 anerkannten Stützpunkten für Verbraucherbildung in Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Profitieren Sie von dieser Anerkennung als Stützpunkt: Mit neutralen, aktuellen Vorträgen und Seminaren und günstigen Kursgebühren.



Erzählpraxis



SC202-155B

Kreatives Erzählen

Ein Wochenende voller Phantasie
im Kloster Bernried

Die Erzählerin und Autorin Wilma Pfeiffer lässt mit Ihnen das Geschichtenerzählen wieder aufleben. Wir erzählen und erfinden Geschichten, wecken die Kreativität, schreiben auf, was uns gefällt. In lockerer Atmosphäre werden Sie mit unterhaltsamen Übungen fast unbemerkt selbst zu Erzählerinnen und Erzählern. Genießen Sie die besondere Atmosphäre im Kloster am Starnberger See. Gesonderte Stornobedingungen: 8 Wochen: kostenfrei / 8-3 Wochen: 50 % der Kursgebühr / ab 14 Tage die volle Kursgebühr (Ausnahme: Stellen eines Ersatzteilnehmers). „Es war ein besonderes und inspirierendes Wochenende“, so eine Teilnehmerin.

Wilma Pfeiffer, Kulturwissenschaftlerin,
Autorin, Erzählerin

Fr., 23.05., ab 18.00 Uhr –

So., 25.05. ca. 14.00 Uhr

Bildungshaus Bernried, Klosterhof 8, Bernried

Anmeldeschluss: 28.03.2025

€ 355,- inkl. € 230,- ÜN/VP im EZ

Hinweis: Wir bieten Ihnen in diesem Kurs zwei Plätze ohne Übernachtung. Die Gebühr reduziert sich dann um € 54,-

Theater & Improvisation

SE204-100

Clownerie

Wochenendseminar

Clown, der menschlichste Mensch: Aus dem Universum der Clownerie zu destillieren, was das Leben in jedem Moment so köstlich machen kann – ob beruflich, privat oder überhaupt, für sich, 'die anderen', für alle – so lautet die Einladung. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Susi Wimmer, Clownin

2 Tage, Sa. 15.03., 14.00 – 18.00 Uhr und So., 16.03., 10.00 – 14.00 Uhr.

Weilheim, Ybelherstr. 2, Tanz-u. Gymnastikraum
€ 43,-

Kunst- und Kulturgeschichte

Entdecken Sie auch unsere Onlinekurse zur Kunstgeschichte in diesem Programmheft ab der S. 4 sowie auf unserer Homepage, z.B. die Vortragsreihe „Geniale Frauen – Malerinnen und ihre Geschichte(n)“: Malerinnen der Renaissance am 10.03., Malerinnen des Barocks und Rokoko 07.04., oder Künstlerinnen zwischen Weimarer Republik und Nationalsozialismus am 14.07.



SC206-205

Mürter-Haus

Kunstgeschichtliche Führung

Gabriele Mürter erwarb 1909 das Haus in Murnau und hielt sich oft mit Wassily Kandinsky dort auf. Sie richteten es ein, legten den Garten an, bemalten Möbel nach eigenen Entwürfen. Landschaft, Haus und Umgebung wurden zur Inspirationsquelle, das Haus zum Treffpunkt der Avantgarde. Der Maler Christian Schied führt Sie durch das Haus und erläutert, welche Entwicklung die Kunst hier genommen hat. Kooperation mit der vhs Murnau.

Christian Schied, akad. Maler und Grafiker

Sa. 24.05., 10.00 – 11.15 Uhr

Murnau, Mürter-Haus, Kottmüllerallee 6

€ 18,-

MUSIKZENTRUM PENZBERG

Von Klassik bis Rock - für Jung und Alt

LERNEN MIT SPASS
AM MUSIKMACHEN

MUSIKUNTERRICHT

Elementarunterricht - Instrumentalunterricht - Ensembles - Workshops

Im Thal 4 • 82377 Penzberg • 08856-82543 • info@musikzentrum-penzberg.de
 Das Musikzentrum auf Instagram - immer ein Besuch wert - Folgen Sie uns!

Mitglied im
Idfm Bayern
Landesverband der freien Musikschulen Bayern e.V.

Mitglied im
bdfm
Bundesverband der freien Musikschulen

KATAKLUMP.

Heinrich Campendonk,
Fritz Stuckenberg, Paul van Ostajien

museum-penzberg.de

08.03. –
15.06.2025

Fritz Stuckenberg, Explosion, 1919
© Haus Coburg | Städtische Galerie Delmenhorst

MUSEUM PENZBERG
SAMMLUNG CAMPENDONK

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Malen & Gestalten



SC207-199

Workshop Hinterglasmalerei

Heinrich Campendonk & der Blaue Reiter
Gabriele Münter brachte die Technik der Hinterglasmalerei in die Künstlergruppe ein, die als „Der Blaue Reiter“ berühmt wurde. Auch Kandinsky, Marc und Campendonk experimentierten mit der Technik. Campendonk jedoch setzte sich am intensivsten damit auseinander, erreichte ein einzigartiges Tiefenlicht. Wir starten mit einer Führung zu den Hinterglasbildern Campendonks im Museum. Ca. um 13.30 Uhr beginnt der praktische Teil: Nach der Einführung in die Technik der Glasmalerei folgt die Umsetzung Ihrer Ideen. Faszinierend bei der Technik ist die Entwicklung starker Leuchtkraft. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Johanna Michalowski,
Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin
Sa. 10.05., 11.00 – 18.00 Uhr
Museum Penzberg und
vhs Kurszentrum Rathauspassage
€ 68,- inkl. € 3,- Material, Museumsbesuch
und -führung

Das Bild oben entstand beim letzten Workshop Hinterglasmalerei mit Johanna Michalowski.

In diesem Semester bieten wir auch einen Workshop für Kids & Teens an. Sie finden diesen auf Seite 92.

Beide Kurse sind eine Kooperation der vhs Penzberg mit dem Museum Penzberg. Sammlung Campendonk.

MUSEUM PENZBERG
SAMMLUNG CAMPENDONK



SC207-200

Malen in netter Runde

Aquarell für fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs möchte ich Ihnen vor allem beibringen locker zu malen. Auch mal zu riskieren, dass etwas daneben geht. Ich möchte zeigen, wie man mit wenigen Mitteln zu einem eindrucksvollen Ergebnis kommt. Materialliste senden wir Ihnen nach der Anmeldung zu.

Heidi Singelstein
ab Do. 20.02., 17.30 – 20.00 Uhr, 8 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 04
€ 92,-



SC207-201B Neu Bernried

Aquarellmalen im Park

Ein Kurs für alle, die gerne in der freien Natur malen möchten. Wir begeben uns im Bernrieder Schlosspark auf Motivsuche und aquarellieren in der Natur. Oft steigt bei einem Kurs draußen die Angst, dass das Bild nicht gelingt. Daher male ich das Motiv vor und helfe jedem bei der Umsetzung des eigenen Werkes. So lernen Sie Schritt für Schritt die Technik. Materialliste senden wir Ihnen nach der Anmeldung zu.

Heidi Singelstein

Sa. 31.05., 10.00 – 17.00 Uhr

Bernried, Parkplatz des Buchheim Museums
€ 49,-

SC207-304

Neu

Pop-Up Karten und Falt-Bücher

Dreidimensionales Falten und Gestalten

Gestalten Sie kreative Karten mit Pop-Up oder Faltbücher mit Wow-Effekt! Am ersten Samstag widmen wir uns ganz den dreidimensionalen Karten. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie die Karte basteln, Sie erhalten eine Anleitung für das Gestalten zuhause und viele Tipps und Tricks. Am zweiten Tag beginnen wir mit der Gestaltung eines Faltbuches (z.B. als Reisejournal, als Koch- oder Tagebuch).

Claudia Passreiter

ab Sa. 15.03., 10.00 – 12.30 Uhr, 2 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 35,- inkl. € 10,- Materialgebühr

SC207-309

Workshop Hand Lettering

Handlettering liegt im Trend und macht richtig Spaß. Ich zeige Dir, wie der richtige Schwung bei den handgezeichneten Buchstaben funktioniert. Die Materialgebühr umfasst einen Block fürs Lettering sowie zwei Stifte. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer.

Annemarie Fontanelle

Sa. 05.04., 10.00 – 14.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 06

€ 45,- inkl. € 18,- Materialgebühr

SC207-310

Workshop Hand Lettering

Aufbaukurs

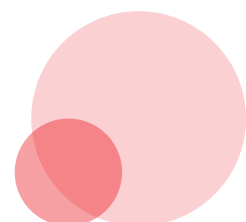
Du hast den Grundlagenkurs Hand Lettering besucht und „Blut geleckt“? Dann tauchen wir hier tiefer ein in die Gestaltung mit den handgezeichneten Buchstaben: Wir kreieren z.B. eigene Karten, bauen andere Techniken mit ein und vieles andere mehr. Ich freue mich auf Dich!

Annemarie Fontanelle

Sa. 10.05., 10.00 – 14.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 06

€ 45,- inkl. € 18,- Materialgebühr





BeaZaubernde Aquarelle

Tauche mit mir ein in die fröhliche Malwelt von BeaZaubernden Aquarellen. Erfahre, dass Malen nicht einfach nur Malen ist. Wir bringen fröhlich-bunte Motive aufs Papier und genießen die Freude und Leichtigkeit. Ein Abend mit erholsamem Un-Perfekt und Freude an der ureigenen Kreativität. Keine Vorkenntnisse.

Beatrice Amberg

Rathauspassage, Raum 02

Je € 45,- inkl. hochwertigem Material



Fröhlich-bunter Garten trifft auf Handschrift-Liebe

Was gibt es Schöneres, als das erste Grün zu genießen! Mit Aquarellfarben, Buntstiften und weiterem Zeichenmaterial zeige ich Dir, wie leicht das Malen sein darf und wie Du Deine eigene Handschrift in einem liebevollen Lettering in Deinem Bild einbindest.

Do. 20.03., 18.00 – 20.30 Uhr



SC207-404

Mehr Meer

In diesem Aquarell-Workshop reisen wir mit dem Pinsel ans Meer. Wir sammeln Muscheln und anderes Strandmaterial ein, und ich zeige Dir, wie leicht das Aquarellmalen sein darf. Buntstifte und weiteres Zeichenmaterial kommen außerdem zum Einsatz.

Mi. 30.04., 18.00 – 20.30 Uhr

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Pflegefachfrau/-mann

Dauer: 3 Jahre

Pflegefachhilfe

Dauer: 1 Jahr

Berufsfachschulen Heimerer GmbH
Marienplatz 4, 86956 Schongau
Tel. 08861 23350
schongau@heimerer.de
www.heimerer.de

Berufsfachschulen Heimerer GmbH
Bayerstraße 73, 80335 München
Tel. 089 5459470
muenchen@heimerer.de
www.heimerer.de

heimerer

Gemeinsam Zukunft bilden

jährlich ab
September

schulgeldfrei





Garten

SC210-150

Gartengestaltung Workshop

Von der Inspiration zur Realität – Schritt für Schritt zum Wunschgarten

In diesem Workshop entwickeln Sie Ihren Entwurf zum eigenen Wunschgarten! Zuerst widmen wir uns der Frage „Was inspiriert mich?“. Danach gehen wir in die konkrete Gartenanalyse (Boden, Lichtverhältnisse u.a.). Dann ist es Zeit für Ihren Gartenentwurf. Bitte mitbringen: Grundrissplan des Grundstücks, Papier und Stifte, Foto des Hauses und der Umgebung, Inspirationsfotos von Gärten, die Ihnen gefallen, sowie ein Getränk und etwas für die Mittagspause.

Carolyn Faulhaber

Sa. 22.03., 10.00 – 16.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 59,- inkl. € 10,- Materialgebühr

SC210-152

Die faszinierende Welt der Tomaten

Auswahl, Pflege und Anbau

In diesem Vortrag entdecken Sie die bunte Welt der Tomaten: von seltenen Sorten bis hin zu neuen Züchtungen. Egal, ob Sie einen Garten, Balkon oder eine Terrasse haben, hier erfahren Sie, welche Sorten am besten zu Ihnen passen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zu Auswahl, Pflege und Anbau. Dieser Vortrag ist für alle geeignet, die Freude an Gartenarbeit haben und die Besonderheiten von selbst angebauten Tomaten schätzen.

Carolyn Faulhaber

Do. 06.02., 18.00 – 19.30 Uhr

Online

€ 15,-

Keramik & Töpfern



SC208-102

Grundkurs Keramik

Töpfern an der Drehscheibe & weitere Techniken

Wir arbeiten an verschiedenen Werkstücken: Neben Arbeiten mit Tonplatten, Aufbau- und Drucktechnik, Oberflächendekoration und der japanischen Technik Kurinuki stehen zwei Drehscheiben zur Verfügung, auf denen Sie sich abwechseln können. Es können eigene Projekte (z.B. das Fertigen eines Geschirrsatzes oder einer Teekanne, ein Vasen-Trio oder Obstschalen) angegangen werden. Alternativ steht einfach der Prozess des Erlernens und Ausprobierens verschiedener Techniken im Vordergrund. Am 5. Kurstag werden die Stücke fertiggestellt und zum ersten Mal gebrannt, am 6. Kurstag glasiert. Nach dem zweiten Brand (ca. 2 Wochen nach Kursende) können die Stücke abgeholt werden.

Iris Jarsch

Fr., 21.02., 28.02., 14.03., 28.03., 04.04.,

11.04., je 17.30 – 20.30 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Werkraum

€ 205,- / zzgl. 4,- € Materialkosten pro kg Ton

Sie suchen ein
Geburtstagsgeschenk?

Verschenken Sie
doch mal einen vhs-Gutschein.

Wir stellen diese für Sie entweder
für einen bestimmten Kurs oder
in Ihrer Wunschkhöhe aus.

Gerne beraten wir Sie dazu unter
08856 3615 oder per Mail.

Textiles Gestalten: Nähen, Stricken, Häkeln

SC209-100

Kreativkurs für alle Nähbegeisterten

und die, die es werden wollen

In diesem Kurs kannst Du in gemütlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten und ganz in Ruhe Nähen lernen und Dein eigenes Nähprojekt umsetzen. Du hast eine Idee für ein Nähprojekt, möchtest vielleicht Deine Frühjahrgarderobe startklar machen? Kleidung ändern? Ich unterstütze Dich bei Deinem Projekt mit Tipps und Tricks an der Nähmaschine, beim Schnitt, Zuschnitt und Nähen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Nanette Müller

Mo. 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.,

je 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 1

€ 49,-

SC209-300

Socken stricken

An drei Samstagen stricken wir Socken, vom Anschlag über die Ferse bis zur Spitze. Dabei können Sie wählen, ob Sie eine Kappchenferse oder eine Bumerangferse stricken möchten. Vorkenntnisse: rechte und linke Maschen stricken. Bitte mitbringen: Sockenwolle, Nadelspiel Gr. 2,5 (20 oder 15 cm Länge). Material kann auch im Laden erworben werden.

Kerstin Dietsch

3x Sa., 15.03., 22.03., 29.03.,

je 14.00 – 16.00 Uhr

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg

€ 44,-

SC209-302

Trachtensocken stricken

Die Meisterklasse des Sockenstrickens! Wir stricken an drei Samstagen: Umschlag, Wade, Ferse bis zur Spitze. Wir beginnen mit etwas einfacheren Mustern und stricken eine verstärkte Ferse. Vorkenntnisse: Sie haben schon einmal Socken gestrickt! Die Materialkosten i.H.v. € 20,- bis 25,- werden im Kurs abgerechnet. Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

Kerstin Dietsch

3x Sa., 03.05., 10.05., 17.05.,

je 14.00 – 16.00 Uhr

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg

€ 44,-



Kunsth Handwerk



SC210-201

Schmuckwerkstatt Gold- und Silberschmieden

Ein Nachmittag zum kreativen Gold- oder Silberschmieden: In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens und erarbeiten sich selbst ein eigenes Schmuckstück. Arbeiten können Sie in Silber, Gold oder Platin. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs entstehen Nebenkosten i.H.v. € 10,-, die Sie bitte direkt an den Kursleiter zahlen. Gold, Silber oder Platin werden nach Verbrauch abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Fr. 04.04., 14.00 – 18.00 Uhr
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Werkraum
€ 49,- (zzgl. Material)



SC210-400

Flechten mit Weiden

An diesem Vormittag entsteht ein Weidenkunstwerk in Form eines Blattes, das in eine Astgabel geflochten wird, als

Deko für den Garten. Ich zeige Ihnen die Grundtechnik des Flechtens, den Umgang mit dem Material und unterstütze Sie bei Ihrem Weidenprojekt. Auch anderes Material kann eingeflochten werden – je nach Wünschen und Vorstellungen. Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere, unempfindliche Kleidung, eine kleine Brotzeit sowie ein Getränk.

Anna Jauß
Sa. 22.03., 10.00 – 15.00 Uhr
Mittelschule, Raum U 4
€ 50,- inkl. Materialgebühr

Musik

Onlinekurse zum Fachbereich Musik finden Sie auf der S. 5 oder auf unserer Homepage.

Ukulele und Djembe mit Alex A. Tchelebi

Bei allen Kursen kommt ggf. eine Leihgebühr für die Instrumente dazu (€ 5-10 pro Kurs). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument haben. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.



© Pixabay

Trommeln mit der Djembe

Rhythmus ist ein Grundbedürfnis für den Menschen und macht einfach Spaß! Wir trommeln auf afrikanischen Djembes festgelegte afrikanische, brasilianische und selbst geschriebene Rhythmen mit dem Heilpädagogen, Musiktherapeuten und Musiker Alex A. Tchelebi. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Alex A. Tchelebi,
Heilpädagoge, Musiktherapeut und Musiker
8x je Di., 11.03., 25.03., 08.04., 29.04.,
13.05., 27.05., 24.06., 01.07.
Probenraum Musikschule (Bergstr. 14)
Ggf. zzgl. Leihgebühr € 5,- für den gesamten Kurs. Bitte informieren Sie uns, falls Sie selbst ein Instrument haben.

SC213-104

Für (geübte) Anfänger

18.00 – 19.00 Uhr
€ 88,-

SC213-105

Fortgeschrittene

19.10 – 20.40 Uhr
€ 120,-

Freude am Singen

Mantren und einfache Lieder

In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden, sich tönen zu hören und einfache, berührende Lieder gemeinsam zu singen (afrikanisch, indisch, indianisch, deutsch....). Es sind keine Vorkenntnisse, wie Noten u.a. erforderlich! Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme, um die Resonanz mit sich und anderen. Das Singen in der Gruppe hat eine positive Wirkung auf das Allgemeinbefinden und fördert das Miteinander.

Silvia Grandy,
Klangtherapeutin und Singleiterin
Bewegungsraum, Im Thal 1 (Dachgeschoss)
€ 17,- / bei Buchung aller drei Kurse: € 45,-

SC213-403

Fr. 21.03., 17.30 – 19.00 Uhr

SC213-404

Fr. 09.05., 17.30 – 19.00 Uhr

SC213-405

Fr. 16.05., 17.30 – 19.00 Uhr

Die Kurse "Klangreisen" mit Silvia Grandy finden Sie auf der Seite 75.

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Nähere Informationen zur Förderung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen finden Sie auf S. 128.

Gesundheitsvorträge und Heilverfahren

SC305-102

Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen oder Kichererbsen sind Alleskönner, reich an Nährstoffen und nachhaltig. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum diese Lebensmittel zu den wahren Schätzen der Natur gehören und wie sie sich einfach und lecker in die Ernährung integrieren lassen. Abgerundet wird der Vortrag durch kreative Rezeptideen. Ein Vortrag für alle, die sich gesund ernähren möchten oder neugierig sind, mehr über Hülsenfrüchte zu erfahren.

Carolin Faulhaber

Do. 13.03., 18.00 – 19.30 Uhr

Onlinekurs

€ 15,-



SC300-140

Frühlingserwachen mit wildem Superfood!

Kraftvoller Aufbruch – Neubeginn

Gemeinsam die Natur erleben, gesund und vital in den Frühling starten. Es ist die beste Zeit zum Sammeln von essbaren Knospen von Birke, Ahorn, Linde, Apfel, Pflaume, Haselnuss und auch Wildkräutern wie Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennnessel oder Gänseblümchen. Wir lernen, wie wir Kräuter- und Energie-Drinks schnell und einfach zubereiten und unsere eigene Nussmilch aus Mandeln, Walnüssen, Haselnüssen selbst herstellen.

Claudia Meyer

Sa. 03.05. und So. 04.05., je 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Gut Hub,

Vordermeier 2, Penzberg

€ 35,- inkl. € 5,- für Zutaten

SC303-110

Ganzheitliches Seh- und Augentraining

Im Alterungsprozess des Menschen verlieren die Komponenten des visuellen Systems ihre Fähigkeit, präzise zu arbeiten. Die Augenmuskulatur wird schwächer, die Augenlinse verliert an Flexibilität, Gehirnleistung und Stoffwechsel verlangsamen sich, die Sehleistung lässt nach. Diesen Faktoren wirken wir mit Seh- und Augentraining entgegen! Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Fehlsichtigkeit, stellt jedoch keine Heilbehandlung dar.

Elisabeth Schmid,

Sehtherapeutin Buchbergklinik Bad Tölz

Sa. 15.03., 10.00 – 13.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 40,- inkl. € 3,- Skript

Onlinekurse und -vorträge zu Gesundheitsthemen finden Sie auch auf den Seiten 7–8 sowie auf unserer Homepage.

Entspannung & Körpererfahrung

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

SC301-105

Zen-Gruppe Penzberg

In den Räumen der Volkshochschule trifft sich wöchentlich eine Zen-Gruppe zum gemeinsamen Üben, jeweils Montag abends von 20.00 – 21.30. Wer daran Interesse hat, ist herzlich eingeladen. Information unter Tel. 08856-36 15.

Konrad Kürzinger

Montags, 20.00 – 21.30 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01
kostenfrei

SC301-107

Meditation: Der Weg in die Stille Kurs für Fortgeschrittene

Längst ist bewiesen, dass Meditation viele positive und tiefgreifende Wirkungen hat: Sie kann dazu beitragen, besser mit Stress umzugehen, den Blutdruck zu senken und vieles andere mehr. Das alles sind jedoch „Nebeneffekte“, denn der Weg

zur inneren Stille bringt uns zu uns Selbst. Die Stille kann uns innere Heimat geben. In diesem Kurs lernen Sie Wege kennen, die zu dieser Stille führen können. Inhalte des Kurses sind u.a.: Übungen zur Vorbereitung des stillen Sitzens, der Atem als Anker, Bodyscan, Gehmeditation.

Katja Wippermann

ab Mi. 26.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 6 x

KIM-Kita Penzberg, Daserweg 1

€ 48,- / Kleingruppe, max. 6 Teilnehmende



SC301-100

Zeit für mich

Entspannung und Achtsamkeit

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Klangmeditation – zur Ruhe kommen, den Körper wieder spüren und einfach mal abschalten.

Sonja Staab,

Entspannungstrainerin und -pädagogin

ab Mi. 19.02., 16.45 – 17.45 Uhr, 12 x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 96,-

SC301-440

Bewegung in Balance

Einstiegskurs in Spatial Dynamics®

Ein Kurs für Körper, Seele und Geist: Mit Spatial Dynamics® bewegen wir unseren Körper in einer ruhigen Art und Weise. Durch bewusst ausgeführte Bewegungsabfolgen schaffen wir ein gutes In-uns-sein und bekommen den Kopf frei. Wir gewinnen so nach und nach, wenn die Bewegungen stimmiger werden, mehr Balance, Leichtigkeit, Aufrichtung und kraftfördernde Belebung. Die Bewegungen sind der Natur abgelauscht: Welle, Wirbel, Spirale.

Amelie Kruse

ab Mo. 10.03., 10.00 – 11.00 Uhr, 4 x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 30,-

Neu



Dozentenportrait



Amelie Kruse

Ruhe und Bewegung sind scheinbare Gegensätze, die sich jedoch in Spacial Dynamics® sinnvoll vereinbaren. Es macht mir viel Freude, diese Bewegungsformen weiterzugeben. Seit den 1980er Jahren beschäftige ich mich mit verschiedenen Bewegungsarten, seit 2002 habe ich die Spacial Dynamics® Ausbildung und bilde mich seitdem kontinuierlich weiter. Seit 2003 habe ich langjährige – auch therapeutische – berufliche Erfahrung damit. Außerdem bin ich gerne in der Natur und bin dem Theaterspiel verbunden.

Klangreisen Eine Auszeit vom Alltag

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Klänge und Töne: Die gesprochene Meditation wird untermalt von Instrumenten wie z.B. Monochord, Handpan, Trommel, Klangschalen. Erleben Sie, wie entspannend die Klänge auf Körper, Geist und Seele wirken und Sie zur Ruhe kommen. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich eine Unterlage, Decke, Kissen und Socken mit, damit Sie entspannt liegen können.

Silvia Grandy, Klangtherapeutin
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 25,-

SC301-500

Fr. 21.03., 19.30 – 21.00 Uhr

SC301-501

Fr. 09.05., 19.30 – 21.00 Uhr

SC301-502

Fr. 16.05., 19.30 – 21.00 Uhr



Qigong – für Körper und Seele

Qigong fördert die Körper- und Selbstwahrnehmung und einen allgemeinen Gesundungsprozess auf körperlicher und emotionaler Ebene. Im Qigong arbeiten wir mit einzelnen Bewegungen und kleinen Bewegungsfolgen, unserer Atmung, mit geistiger Zentrierung und Achtsamkeit. Qigong dient u.a. der Stressbewältigung und Entspannung, aber auch der Kräftigung und Stabilisierung.

SC301-301

Anfänger

Sabine Grünwald
ab Do. 27.02., 15.45 – 16.45 Uhr, 11 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 82,-

SC301-300

Fortgeschrittene

Sabine Grünwald
ab Do. 27.02., 17.00 – 18.15 Uhr, 11 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 88,-

SC301-310

Anfänger und Fortgeschrittene

Holger Weichenrieder
ab Mo. 24.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 14 x
Mittelschule,
Eingang Sonnenstraße, Raum 01
€ 105,-

SC301-311

Anfänger und Fortgeschrittene

Holger Weichenrieder
ab Mo. 24.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01
€ 105,-

SC301-219B

Bernried

Ein Tag mit Qigong im Kloster Bernried

Vom Tun ins Sein: Ein Tag mit Qi Gong und Meditation zum Auftanken, zur Stärkung von Lebensfreude und Energie. Wir üben Qi Gong drinnen und – bei gutem Wetter – auch draußen im wunderbaren Klostergarten am See. Meditationen und Phasen der Stille schaffen Raum für innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit. Es gelten gesonderte Stornobedingungen!
Anmeldeschluss: 4. April 2025.

Sabine Grünwald,
Qi Gong- & Meditationslehrerin
Sa. 17.05., 10.00 – 17.00 Uhr
Kloster Bernried
€ 69,- inkl. € 39,- Verpflegung und Raum
/ Max. 10 TN

SC301-312

Tai chi ch'uan – Kurz-, Schwertform und sitzende Meditation – für Fortgeschrittene

Korrektur und Vertiefung von Kurzform und Schwertform.

Holger Weichenrieder
ab Mi. 26.02., 16.45 – 18.00 Uhr, 14 x
Mittelschule,
Eingang Sonnenstraße, Raum 01
€ 112,- / Max. 8 TN

Feldenkrais

Viele Bewegungen des Alltags, die wir unter Stress oder mit Anstrengung machen, werden unbewusst zur Gewohnheit. Dies führt zu Verspannungen, Schmerzen oder gar Schäden. Wir lenken durch sanfte, bewusste Bewegungen die Aufmerksamkeit auf den Körper und können so eine neue, leichte und schmerzfrei Beweglichkeit (wieder) erlernen. Für alle geeignet.

SC301-400

Brigitte Lidl
ab Mi. 12.03., 09.00 – 10.15 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 112,-

SC301-410

Regina Huber, zert. Feldenkrais-Trainerin
ab Do. 20.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 80,-

SC301-411

Regina Huber, zert. Feldenkrais-Trainerin
ab Do. 20.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 80,-





Yoga

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

Margot Boos, Yogalehrerin BDY/EYU

Bewusst geführte Körperbewegungen, tieferes Atmen, Ruhephasen und Interaktion bringen unsere guna, die energetischen Qualitäten, in Harmonie. Also macht die Yoga-Praxis wirklich „glücklich“, wie schon die Gheranda-Samhita sagt. Der Mensch bleibt gesund und wird resilienter, die Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Rathauspassage (R. 01) statt.
Kursgebühren: 161,- € (17 x) / 152,- € (16x)

SC301-200

ab Mo. 17.02., 09.15 – 10.45 Uhr, 17 x

SC301-201

ab Mo. 17.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 17 x

SC301-202

ab Mo. 17.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 17 x

SC301-203

ab Di. 18.02., 16.30 – 17.30 Uhr, 17 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstr., R. 01
€ 132,-

SC301-204

ab Mi. 19.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 17 x

SC301-205

ab Mi. 19.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 17 x

SC301-206

ab Do. 20.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 16 x

SC301-215B

Bernried

Yogawochenende

Energie tanken im Kloster Bernried

Das Wochenendseminar mit Yoga ist für alle Menschen, die etwas für sich tun wollen. Übungen aus dem Yoga und Meditationen schenken Lebensfreude, Kraft und Energie. Atemübungen, Entspannungsübungen und geführte Körperreisen sorgen für Ausgeglichenheit und Regeneration. Ein vitalisierendes Wochenende in der wunderschönen Natur rund um den Starnberger See. Die Kursgebühr

beinhaltet 2 Übernachtungen im EZ mit VP, Du/WC. DZ auf Anfrage. Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch/vegan essen. Es gelten gesonderte Stornobedingungen: bis acht Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, acht bis drei Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr (Ausnahme: Stellen eines Ersatzteilnehmers).

Margot Boos, Yogalehrerin BDY/EY

Fr. 18.07., 18.00 Uhr (Abendessen) –

So. 20.07. gegen 14.00 Uhr (Mittagessen)

Anmeldeschluss: 24. Mai 2025

Kloster Bernried

€ 365,- (inkl. € 236,- Ü/VP im EZ und € 129,- Kursgebühr)



Barbara Glück, Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga: Ein Übungsweg, der Körper, Atem und Geist verbindet. Neben dem Erlernen von Körperhaltungen (asanas), Bewegungsfolgen (karanas) und Atemübungen (pranayama) wird der Unterricht durch Entspannungsphasen und Meditation ergänzt. Mit speziellen Übungen zum Faszien-Training.

Kursgebühr: 133,- (14 x)

SC301-240

ab Mi. 12.03., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1(DG)

SC301-241

ab Fr. 14.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 01

Barbara Vecchi, Yogalehrerin BDY/EYU

Klassisches Hatha Yoga in der Tradition des Yoga der Energie. Es führt uns zur besseren Wahrnehmung unseres Körpers, zu Stabilität und in Balance. Damit bietet Yoga einen Ausgleich zum Alltag, erfüllt unser Bedürfnis nach mehr Energie und Lebensfreude. Schwerpunkt sind fließende Bewegungen, präzise Haltungen und die Verbesserung der Atemqualität.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Rathauspassage (Raum 01) statt.
Kursgebühr: 142,- € (15x)

SC301-250

ab Mo. 24.02., 16.30 – 18.00 Uhr, 15 x

SC301-251

ab Mo. 24.02., 18.25 – 19.55 Uhr, 15 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

SC301-253

ab Di. 25.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 15 x

SC301-254

ab Di. 25.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 15 x

SC301-252

Yoga auf dem Stuhl

Wir wollen Yoga auf dem Stuhl praktizieren, weil der Stuhl: uns den Einstieg zum YOGA ermöglicht, bei der Aufrichtung unterstützt, den Ebenen-Wechsel vom Sitzen zum Stehen erleichtert, Sicherheit beim Üben gibt, uns beim Üben bei akuten/chronischen körperlichen Einschränkungen unterstützen kann u.a.m.

ab Di. 25.02., 10.15 – 11.30 Uhr, 15 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 127,-

Kerstin Wolf-Stefan, Yoga-Lehrerin

Yoga bietet eine ideale Möglichkeit, um den Körper effektiv und behutsam wieder ins Lot zu bringen. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Minderung von Rückenbeschwerden. Yin Yoga ist eine ruhige, bewusste Yogapraxis, die entschleunigt, Beweglichkeit fördert, Verkürzungen löst und Achtsamkeit schult. Nach dem Aufwärmen werden die Haltungen länger gehalten.
Kursgebühr: 133,- € (14 x)
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

SC301-262

Yoga

ab Di. 25.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x

SC301-260

Yin-Yoga

ab Di. 25.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 14 x

SC301-261

Yin-Yoga

ab Di. 25.02., 09.30 – 11.00 Uhr, 14 x



Marianne Dörflinger, Yoga-Lehrerin

Das Wechselspiel zwischen körperlich fordernder Anspannung und wohltuender Entspannung gibt uns mehr Kraft und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die Verbindung der Bewegung mit dem bewussten Atmen befreit uns von allem Stress. Es wirkt hinein in den Alltag. Sie spüren mehr Energie und Leichtigkeit.

SC301-220

Yoga – für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Mi. 19.02., 18.10 – 19.40 Uhr, 15 x
 Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01
 € 142,-

Katja Kunze, Yoga-Lehrerin

Entdecke die wohltuende Wirkung von Hatha Yoga. In diesem Kurs erwartet Dich eine achtsame Praxis mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungseinheiten, die gezielt körperliche Beschwerden und Stress abbauen. Der Yoga-Kurs fördert Beweglichkeit, stärkt Deine innere Ruhe und schenkt Dir neue Energie. Erlebe Yoga als ganzheitlichen Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Dozentenportrait



Katja Kunze

Yoga als Lebensweg – Yoga bedeutet für mich, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es schenkt mir wertvolle Momente, in denen ich Ruhe finde, neue Energie tanke und bewusst im Moment ankomme. Diese Gelassenheit und innere Stärke nehme ich mit in meinen Alltag, um bewusster und ausgeglichener Entscheidungen zu treffen. Durch Yoga fühle ich mich sowohl körperlich als auch mental beweglicher, fitter und gestärkt. Es ist nicht nur eine Praxis auf der Matte, sondern ein Weg, der das ganze Leben bereichert.

SC301-215

Yoga

ab Mo. 24.02., 20.05 – 21.35 Uhr, 15 x
 Bewegungsraum, Im Thal 1(DG)
 € 142,-

Monday Morning Yoga – für Schwangere

Zeit für Dich und Dein Baby

Schwangerschaftsyoga kann eine große Bereicherung sein. Es kann Dich dabei unterstützen, körperlich fit und beweglich zu bleiben, Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern und Deine Gelassenheit zu stärken. Sanfte Übungen, Atem- und Entspannungsübungen bereiten Dich optimal auf die Geburt vor – egal, ob Du schon Yoga-Erfahrung hast oder neu einsteigst. Ich freue mich, Dich in dieser wunderbaren Zeit zu begleiten! Bitte kläre vor Kursbeginn mit Deiner Ärztin / Deinem Arzt ab, ob der Kurs für Dich geeignet ist. Normalerweise ist Yoga für Schwangere unbedenklich und empfehlenswert, aber wir wollen sicher sein, dass es Euch gut geht.

Bewegungsraum,
 Im Thal 1(DG)
 5x je € 42,-

SC301-210

ab Mo. 17.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

SC301-211

ab Mo. 31.03., 09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

SC301-212

ab Mo. 19.05., 09.00 – 10.30 Uhr, 5 x

Lu Jong: Tibetisches Heilyoga Dr. Gabriele Fiedler

Lu Jong ist eine 8.000 Jahre alte Bewegungslehre aus den Klöstern Tibets, leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Fließende Körperbewegungen werden in Kombination mit einem bestimmten Atemrhythmus und in einer achtsamen Haltung ausgeführt. Dadurch können physische, energetische und mentale Blockaden geöffnet und Heilprozesse unterstützt werden.
Kursgebühr: 120,- € (12 x).

SC301-230

ab Mi. 19.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 12 x
 Rathauspassage, Raum 01

SC301-232

ab Do. 20.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
 Bewegungsraum, Im Thal 1(DG)

SC301-231

Fortgeschrittene

ab Do. 20.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 12 x
 Bewegungsraum, Im Thal 1(DG)

SC301-234

Die 5-Elemente-Übungen für Anfänger

Lernen Sie in diesem Workshop die 5-Elemente-Übungen als Basis von Lu Jong kennen. Sie tragen dazu bei, physische, energetische und mentale Blockaden zu lösen und Heilprozesse zu unterstützen. Nach dem Workshop können Sie die Übungen selbstständig daheim praktizieren können.

Sa. 15.03., 14.00 – 17.00 Uhr
 Bewegungsraum, Im Thal 1(DG)
 € 45,-

Gymnastik & Fitness

Alle Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken bzw. hallentaugliche Sportschuhe sowie ggf. ein Getränk.

Pilates

Dieses ganzheitliche Körpertraining sorgt für eine Kräftigung der tiefer liegenden Muskulatur. Mit kontrollierten Bewegungen straffen Sie den Körper, verbessern ihre Kondition und entwickeln Körperbewusstsein. Die Übungen lassen sich nach Kenntnisstand variieren. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil.



SC302-100

Erika Fuchs

ab Di. 18.02., 08.30 – 09.30 Uhr, 14 x
 Rathauspassage, Raum 01
 € 105,-

SC302-111

Evdokia Hatzieleftheriadi

ab Fr. 21.03., 8.30 – 9.30 Uhr, 10 x
 Rathauspassage, Raum 01
 € 85,-



SC302-120

Tom Kappler

ab Do. 13.03., 18.30 – 19.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 105,-

SC302-151

Barbara Diehl

ab Di. 18.02., 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 90,-

Fitness- und Figurtraining Angelika Kottmann

Jugendliches Aussehen und ein straffer Körper haben wenig mit Pfunden zu tun. Vielmehr kommt es darauf an, dass die Proportionen stimmen. Das erreichen wir, indem wir nicht einzelne Muskeln, sondern Muskelketten trainieren. Das kurzweilige Training legt sehr viel Wert auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 105,- (14x)

SC302-131

Funktionelles Figurtraining

ab Mo. 17.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 14 x

SC302-132

Funktionelles Figurtraining mit Kleingeräten

ab Di. 18.02., 19.00 – 20.00 Uhr, 14 x



© Loredana da Rocca

SC302-130

Bauch – Beine – Po

ab Mo. 17.02., 18.45 – 19.45 Uhr, 14 x

SC302-200

Fit und in Balance

Wir bringen den Körper in Balance und stärken den Rücken. Nach dem Aufwärmen trainieren wir die (Halte-)Muskulatur, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen runden die Stunde ab.

ab Di. 18.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 14 x

SC302-150

Core & Stability

Training für Bauch – Rücken – Beckenboden

Core Training stärkt den Körperkern, die tief liegenden Stütz- und Haltemuskeln, in Bauch, Rücken und Beckenboden. Eine bessere Haltung und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg.

Barbara Diehl

ab Di. 18.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 90,-

Wirbelsäulen- Gymnastik

In dieser Stunde mobilisieren wir die Wirbelsäule, kräftigen und dehnen Rücken- und Beinmuskulatur. Wir schulen das eigene Körpergefühl, regen mit gezielten Übungen das Herz-Kreislauf-System an und entspannen am Ende der Stunde die Muskulatur.

Pia Bauer, Rückenfit Trainerin / Utta Wilhelm, Pilates Trainerin
Pfarrzentrum Iffeldorf, Pfarrsaal
€ 90,-

SC302-210I

ab Mi. 19.02., 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x

SC302-211I

ab Mi. 19.02., 18.45 – 19.45 Uhr, 12 x

SC303-100

Schultern und Nacken intensiv Workshop am Samstag

Beschwerden im Nacken-Schulter-Bereich sind häufig, nicht zuletzt durch Bildschirmarbeit und einseitige Belastungen. Doch die Halswirbelsäule muss den Kopf weiterhin zuverlässig tragen und ausbalancieren – wir lernen im Workshop eine Übungspraxis kennen, die weder kompliziert noch zeitintensiv ist, um Verspannungen effektiv vorzubeugen und die richtigen Muskelgruppen zu dehnen und zu kräftigen. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke und ein kleines Kissen für den Nacken.

Marianne Dörflinger, Yoga-Lehrerin
Sa. 29.03., 10.00 – 11.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 12,-

SC302-220

Fit und Beweglich

Ein ganzheitliches Körpertraining

Mit Bewegungsschulung, Herz-Kreislauf-

training, Muskelkräftigung, Stretching, Atem- u. Entspannungsübungen wird degenerativem Funktionsverlust vorgebeugt. Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper!

Sylvia Weißenbacher

ab Mi. 19.02., 09.30 – 10.30 Uhr, 14 x
Turnhalle am Wellenbad, Gymnastikraum
€ 105,-

SC302-190

Bodystyling

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun? Proportionen verändern und den Körper straffen? Muskeln aufbauen? Nach einer Aufwärmphase trainieren wir wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effektiv alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken wir den Rücken und verbessern die Haltung.

Angelika Wilke

ab Mi. 19.02., 18.45 – 19.45 Uhr, 13 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 97,-



© Loredana da Rocca

Jumping Fitness

Bei diesem dynamischen Fitnesstraining auf Trampolinen mit Musik sind Spaß, Fitness und Fettverbrennung garantiert. Der federnde Untergrund des Trampolins schonen die Gelenke, fördert Gleichgewicht und Koordination. Das Workout steigert die Ausdauer, trainiert Bauch, Beine, Po. Bitte mitbringen: feste, saubere Sportschuhe.

Marion Schneider

Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 90,-

SC302-160

ab Mi. 19.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x

SC302-161

ab Do. 20.02., 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x

SC302-170

Step & Fun

Dieser Kurs ist das ideale Fitness- und Fatburner-Training für Ausdauer und Koordination! Step & Fun stärkt das Herz-Kreislauf-System und viele Muskeln, stei-



gert Fitness und Ausdauer, körperliche Kraft und Koordination. Die einfache Choreografie zu fetziger Musik macht einfach Spaß. Leichte Vorkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

Michaela Schott
ab Do. 20.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 13 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 97,-

SC302-302

Dance Aerobic

Wir verbinden verschiedenste Tanzschritte mit sportlicher Ausdauer. Angelehnt an das klassische Aerobic, verbringen wir die gesamte Stunde in Bewegung. Wir lernen wir eine kleine, einfache Choreografie, die wir dann mit voller Power tanzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Marie Scheidler
ab Do. 20.02., 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 75,-

SC302-180

Hiit-Training

Intensiv und effektiv trainieren

Hier schmelzen die Pfunde! Nach einem Warm-up besteht das Haupttraining aus Intervallen kurzer, aber intensiver Übungen, die sich mit weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen abwechseln. Hiit ist für jeden geeignet, denn von jeder Übung gibt es leichtere und schwerere Varianten.

Nina Schott
ab Do. 20.02., 18.45 – 19.45 Uhr, 14 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 105,-

SC300-200

Selbstverteidigung für Frauen

Mehr als „Nein“

Es gibt Situationen, in denen Sie sich körperlich oder mental bedrängt oder angegriffen fühlen, Wege und Orte, die unheimlich sind. Doch jede Frau hat Stärke(n) und Möglichkeiten, sich zu wehren und sich zu behaupten! Sie erfahren ganz praxisnah, wie Sie solchen Situationen vorbeugen und sich wehren können. Für Frauen ab 16 Jahren.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- & Karate-Trainerin
Sa. 31.05., 10.00 – 12.00 Uhr
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Raum 01
€ 29,-

Outdoor

Kurse zum Bogenschießen sowie unsere Wanderungen finden Sie auf S. 93.



SC302-500

Laufkurs für Anfänger

Wir gehen auf die grundlegenden Dinge ein: Aufwärmen, Lauftechnik und Stärkung laufspezifischer Muskeln, immer mit Freude und dem Ziel der Verletzungsprävention. Schrittweise werden Sie an das Laufen herangeführt, beginnend mit kurzen Strecken und in langsamem Tempo. Ziel ist es, nach diesem Kurs 30 Minuten am Stück laufen zu können.

Tobias Schnekenburger
ab Di. 29.04., 17.45 – 18.45 Uhr, 8 x
Treffpunkt:
Parkplatz Hagebaumarkt / Berghalde
€ 60,-

Tanz



SC205-120

Die Welt des Flamenco!

Schnupperworkshop für Erwachsene

Flamenco ist ein ausdrucksstarker Volkstanz aus Andalusien und immaterielles Weltkulturerbe! Sie erhalten einen ersten Eindruck dieses Tanzes: Wir üben Grundschriffe, starten mit der Armarbeit und erlernen eine einfache Choreografie. Bitte mitbringen: Schuhe mit kleinem Absatz, Getränk, Damen: Flamenorock oder langen, weit schwingenden Rock. Tanzpartner ist nicht erforderlich!

Melanie Vogl
2x Sa., 01.03. und 08.03., je 17.30 – 19.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 32,-

SC205-121

Temperamentvoller Flamenco leicht gelernt!

Sie haben leichte Erfahrungen im Flamenco oder haben bei unserem Schnupperkurs Blut geleckt? In diesem Kurs soll ein lebhafter Palo gezeigt und eine Choreografie einstudiert werden. Alles kommt in Bewegung: von den Füßen, über die Hüften, den Armen, den Händen bis zum Kopf.

Melanie Vogl
6x Fr., 04.04., 11.04., 09.05., 16.05., 23.05.,
06.06., je 16.15 – 17.45 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 64,-

— ○ ○ —
OPTIK KANTWERK

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr

Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

08856 / 939369

Bahnhofstraße 27
82377 Penzberg

info@optik-kantwerk.de
www.optik-kantwerk.de



SC205-122

Tango Argentino **Workshop für Anfänger**

Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Tanz kann man an einem Tag erlernen: Führen und Folgen, die Verbindung zwischen den Partnern, Miteinandergehen in der Umarmung und zum Rhythmus, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen und Improvisation. Bitte paarweise anmelden, es sind auch Damen-Damen-Herren-Herren-Paare möglich!

Susanne Mühlhaus, Tangolehrerin
Fr. 23.05., 18.00 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 28,-



SC205-140

Salsa Cubana **Anfängerkurs**

Der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Die Salsa hat ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie Mambo, Cha Cha Chá und Rumba. Salsa ist nicht Musikstil und Rhythmus, sowie vor allem Lebensgefühl. Wir werden auch die einfacheren Tänze Merengue und Bachata kennen lernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

Manuel Baró Miyares & Nicole Avramidis
Sa. 22.03. und So. 23.03., je 15.00 – 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 48,-

SC205-141

Salsa Cubana **Aufbaukurs**

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind entweder Grundkenntnisse in der salsa cubana oder die Teilnahme am Kurs „salsa cubana – Anfänger“. Einzelpersonen sind willkommen.

Manuel Baró Miyares & Nicole Avramidis
Sa. 10.05. und So. 11.05., je 15.00 – 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 48,-

Naturkosmetik



SC304-300

Feine Seifen selbst gemacht

Selbst hergestellte Seifen sparen Ressourcen und jede Menge Plastik! Ein Kurs für alle, die von Renate Kreller ("sauberundreni") lernen möchten, wie man pflegende Naturseifen herstellen kann, ganz ohne synthetische Zusatzstoffe. Neben der Seifenherstellung bekommst Du eine Einführung in die benötigte Grundausstattung und erfährst viel über die Rohstoffe. In der Kursgebühr enthalten sind die Materialkosten sowie ein umfangreiches Skript mit genauen Anleitungen und benötigten Zutaten.

Renate Kreller
Sa. 12.04., 10.00 – 14.30 Uhr
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2
€ 45,- inkl. € 10,- Materialgebühr

Kochen & Genießen



Bitte zu allen Kursen mitbringen: Schürze, Spüllappen, Geschirrtuch und einen Behälter für Kostproben. Unsere Kochkurse finden in der Küche der Bürgermeister-Prandl-Mittelschule statt (Eingang Sonnenstraße, Raum U 2).

SC305-250

Syrische Küche

Ein kulinarischer Ausflug in den Orient

Die syrische Küche ist eine der ältesten und vielfältigsten. Farbenfroh und duftend, ein wahrer Gaumen- und Augenschmaus. In diesem Kochkurs bereiten wir ein vegetarisches 3-Gänge-Menü mit orientalischen Köstlichkeiten zu: Rote-

Bete-Salat & Hummus, Harra Esbao und Warbat zum süßen Abschluss. Sie werden von Ihrer Kursleiterin herzlich empfangen mit arabischem Kaffee und Datteln, erhalten Rezepte der Speisen sowie Infos zu den Gewürzen.

Sabreen Alawee
Sa. 22.02., 10.00 – 15.00 Uhr
€ 52,- inkl. € 12,- für Zutaten



SC305-231

Köstlichkeiten aus der Tajine

Vegetarisch und vegan

Tajine bezeichnet ein nordafrikanisches Gericht und gleichzeitig das traditionelle Kochgeschirr aus Lehm. Mit der Tajine kann auf allen Herdarten und über Lagerfeuer gebraten, geschmort, gedünstet und gebacken werden. Der Lehm sorgt für gleichmäßige Hitzeverteilung und schonendes Garen. So bleiben Nährstoffe und Geschmack erhalten. In diesem Kurs widmen wir uns der Gemüse-Vielfalt und bereiten vegetarische und vegane Gerichte in Bio-Qualität zu. Die Tajine wird gestellt.

Beatrix Budde
Sa. 15.03., 10.00 – 13.00 Uhr
€ 42,- inkl. € 15,- für Zutaten

SC305-232

Datteln

Faszinierende Reise in die (arabische) Küche

Aus der arabischen Küche ist die Dattel nicht wegzudenken. Auch hierzulande gewinnt sie immer mehr Freunde. Denn sie ist ein Allroundtalent, kann sowohl in süßen als auch in herzhaften Speisen eingesetzt werden, steckt voller Mineralstoffe und B-Vitamine. Wir verarbeiten in diesem Kurs die Dattel in köstlichen Tartlettes, kreieren süße und deftige Snacks und erfahren alles über die Dattel als Zuckerersatz.

Beatrix Budde
Sa. 22.03., 10.00 – 13.00 Uhr
€ 42,- inkl. € 15,- für Zutaten



SC305-221

Ravioli e Tortellini

In diesem Kurs lernen wir, gefüllte italienische Pasta, wie Ravioli und Tortellini, zuzubereiten. Wir kochen mit Zutaten, die auch in Deutschland leicht zu finden sind. Sie können alles ausprobieren: die Zubereitung der Pasta, die Füllung und das Formen. Gerne können Sie auch Ihre Pasta-Maschine mitbringen. Im Anschluss werden wir unsere selbst gekochten Gerichte probieren.

Cinzia Bedendo

Fr. 28.03., 17.00 – 21.00 Uhr

€ 49,- inkl. € 15,- für Zutaten

SC305-222

Kulinarische Reise durch Italien

In diesem Kurs reisen wir kulinarisch durch Italien. Wir starten in Veneto mit Spritz, bereiten kleine Pizzas und Blätterteiggebäck mit Spinat, Ricotta und Tomaten zu. Danach fahren wir nach Ligurien und kochen Trofie mit Pesto. Weiter geht unsere Reise nach Lazio mit Hähnchen & Paprika. Zum süßen Abschluss bereiten wir ein typisch italienisches Dessert zu: Tiramisu.

Cinzia Bedendo

Fr. 16.05., 17.00 – 21.00 Uhr

€ 49,- inkl. € 15,- für Zutaten

SC305-260

Los sabores de México

Kochkurs auf Spanisch

¡Descubre los sabores de México en nuestro curso de cocina auténtica! Aprende a preparar un tradicional Guacamole, Tacos de carne de res y Tinga de pollo, y de postre, una deliciosa Carlota de limón. Una experiencia culinaria perfecta para estudiantes de español a partir del nivel A2. Trae tu delantal, tu curiosidad y prepárate para disfrutar y cocinar.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

Sa. 29.03., 10.30 – 14.30 Uhr

€ 47,- inkl. € 13,- für Zutaten



© Pixabay

SC305-501

Köstlichkeiten aus der Pralinen-Manu-Faktur

Ein Traum aus Schokolade! In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Pralinen und sind danach in der Lage, diese auch zuhause selbst herzustellen. Sie lernen: Temperieren und Verarbeiten von Nougat, Herstellung von Pralinenfüllungen, Füllen, Verschließen und Fertigstellung der Hohlkörper. Zusätzlich erhalten Sie viele nützliche Tipps, was Sie bei der Pralinenherstellung beachten sollten. In der Kursgebühr enthalten sind ca. 25 Pralinen, die Sie mit nach Hause nehmen.

Manuela Haslinger

Fr. 21.03., 15.00 – 18.30 Uhr

€ 59,- inkl. € 25,- für Zutaten

SC305-600

Bier- und Brauseminar

Helles, Weißbier oder Dunkel? Kann ein gekauftes Bier mit einem selbstgebrauten mithalten? Das Team des Heim- und Hobbybrauvereins Penzberg e.V. führt Sie heute in die Geheimnisse des Bierbrauens ein. Gebraut wird in Teams zu je zwei Teilnehmern, Sie suchen sich pro Team eines aus vier Bieren aus. Sie lernen mit einfachen Gerätschaften und den Zutaten, die das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, ein leckeres, individuelles Bier zu brauen und setzen dieses direkt an. Vom Einmaischen, Abläutern bis zum Würzekochen sind Sie dabei. Das eigene Bier kann nach der Gär- und Reifezeit abgefüllt und mit nach Hause genommen werden. Hierfür wird ein besonderer Termin vereinbart.

Penzberger Hobbybrauerverein

Sa. 12.04., 09.00 – 17.00 Uhr

€ 59,-

Weitere Brauseminare in Schongau bieten wir Ihnen in Kooperation mit der dortigen vhs an.

Sie finden diese auf unserer Homepage www.vhs-penzberg.de oder www.vhs-pfaffenwinkel.de

Unsere Kochkurse sind auch ein beliebtes Geschenk.

Schöne Gutscheine erhalten Sie bei uns.

Die Kochkurse zur italienischen und mexikanischen Küche werden von unseren Sprachkursdozentinnen Cinzia Bedendo und Linda Hernandez Jimenez durchgeführt.

Vielleicht haben Sie Lust, die passende Sprache zum Kurs zu lernen? Die Kurse finden Sie ab Seite 85.

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Sprachen

Sprachen lernen mit System

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

Kostenloser Sprachtest unter:
[www.vhs-pfaffenwinkel.de/
service/sprachen-lernen-an-der-vhs](http://www.vhs-pfaffenwinkel.de/service/sprachen-lernen-an-der-vhs)

Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind Europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Information zu unseren Sprachkursgebühren

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

Niveaustufen

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



Deutsch als Fremdsprache

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in Deutsch ohne Prüfung und Zertifikate abschließen! Wenn Sie eine Frage zur Einstufung haben, beraten wir Sie gerne.



SC404-100 Deutsch als Fremdsprache A1 für Einsteiger

Montag & Mittwoch

For participants without any language skills. This course facilitates learning the German language without pressure and without an examination.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 17.02. 18.00 – 19.30 Uhr
(je Mo. und Mi.), 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC404-101 Deutsch als Fremdsprache A1.1 Fortsetzung – Montag & Mittwoch

Fortsetzung des Kurses SC404-100. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Continuation from SC404-100. For participants with very basics language skills.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 28.04. 18.00 – 19.30 Uhr
(je Mo. und Mi.), 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC404-102 Deutsch als Fremdsprache A1.2 Montag & Mittwoch

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. For participants with basics language skills

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 17.02. 19.30 – 21.00 Uhr
(je Mo. und Mi.), 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC404-103 Deutsch als Fremdsprache A1.2 Fortsetzung

Montag & Mittwoch

Fortsetzung des Kurses SC404-102. Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag für ein Leben in Deutschland.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 28.04., 19.30 – 21.00 Uhr
(je Mo. und Mi.), 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC404-200 Deutsch als Fremdsprache A2

In freundlicher Atmosphäre geht die Dozentin auf unterschiedliche Themen – auch in beruflicher Hinsicht – aus den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen ein. Mit gezielten Übungen wird die Grammatik vertieft.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Di. 18.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,
Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC404-300 Deutsch als Fremdsprache B1

In freundlicher Atmosphäre geht der Dozent auf verschiedene Themen aus den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen ein. Mit gezielten Übungen wird die Grammatik vertieft und der Wortschatz erweitert.

Gerold Hofmann, Gymnasiallehrer, DaF
ab Mo. 17.02., 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 102,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Englisch A1-B2



SC406-102 Englisch A1.3 Fortsetzung Einsteigerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Auf

leichte Art erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Lehrbuch: Fairway new A1 ab Lektion 7/8.

Beatrix Budde, Übersetzerin
ab Di. 11.03., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 1.1
€ 100,- / mind. 6 Teiln.

SC406-202 Englisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Auf leichte Art und mit viel Spaß an der englischen Sprache erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Lehrbuch: Fairway new A2 ab Lektion 3/4.

Beatrix Budde, Übersetzerin
ab Mi. 12.03., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 06
€ 100,- / mind. 6 Teiln.

SC406-301 Englisch B1/B2

Der Kurs wendet sich an alle, die ihr vorhandenes Wissen anwenden und gerne neues erlernen möchten. Schwerpunkt ist die Konversation. Wir lesen Artikel, erweitern den Wortschatz und erreichen so mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

Kathleen Kreuser-Klement
Rathauspassage, Raum 02

SC406-302
ab Di. 18.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 14x
€ 140,- / mind. 6 Teiln.

SC406-301
ab Mi. 19.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 14x
€ 126,- / mind. 8 Teiln.

SC406-401 Let's talk English Conversation B1

Take things easy and make friends with english language. Schnell und leicht besser Englisch sprechen in einem Konversationskurs, der an gute Englischkenntnisse anknüpft. Es werden die „skills“ Lesen, Sprechen und Hören optimal gefördert. Lehrbuch wird am ersten Kurs bekannt gegeben.

Annette Sieber
ab Do. 20.02., 10.15 – 11.45 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 126,- / mind. 8 Teiln.



SC406-400

Let's talk English Conversation B2

Take things easy and make friends with english language. Schnell und leicht besser Englisch sprechen in einem Konversationskurs, der an gute Kenntnisse anknüpft. Es werden die „skills“ Lesen, Sprechen und Hören optimal gefördert. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Annette Sieber

ab Do. 20.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 126,- / mind. 8 Teiln.

SC406-402

English Conversation B1/B2 Intermediate to Advanced Level

In a friendly and relaxed atmosphere we will discuss a wide variety of issues of general interest as well as current events taken from the news. A course for those wishing to improve their conversational skills (also on the telephone), extending their vocabulary and working on grammatical structures. Participants are encouraged to give short presentations on topics of their interest. Course material will be supplied by the instructor.

Elisabeth Mayer

ab Di. 18.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 03
€ 142,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Französisch A1 – C1



SC408-100

Französisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Französisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Wir werden in diesem Onlinekurs virtuelle Touren durch Städte und Dörfer machen, französische Lieder hören, Denkmäler und Museen besichtigen und typische regionale Kochrezepte kennenlernen. Je vous attends. Lehrbuch: On y va! A 1 – Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-1003325-5.

Online

Giustina Mangini

ab Mi. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Onlinekurs
€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC408-101

Französisch mit allen Sinnen A1.1

In diesem Semester sollen die bisher erworbenen Kenntnisse erweitert und vertieft werden. Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit verschiedenen Materialien wie z.B. Kochrezepten, Landschaftsbeschreibungen, kleinen Rätseln und Geschichten u.a. aus dem Buch „Französisch mit allen Sinnen“. Lehrbuch: Rencontres en français A1.

Ruth Magar

ab Di. 18.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 06
€ 142,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC408-102

Französisch A1/A2 für WiedereinsteigerInnen

Für Teilnehmer und für Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Voyage Neu, A2 (Klett Verlag).

Angelika Franke

ab Mo. 17.02., 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 06
€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC408-104S

Französisch A1/A2 Konversationskurs

Sie haben eingerostete Kenntnisse in Französisch? Und wollten schon lange einen unkomplizierten Konversationskurs besuchen? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Hier wollen wir ungezwungen und leicht ins Sprechen kommen, Texte oder kleine Lektüren lesen und dabei Grammatik und Vokabeln wiederholen. Der Kurs findet am ersten und dritten Montag des Monats statt.

Danièle Schießl

ab Mo., 3. März, je am 1. und 3. Montag im Monat (in den Ferien und an Feiertagen kann der Kurstag abweichen)
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr 10 x
Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Haus 3, UG
€ 100,- / mind. 6 Teiln.

SC408-200

Französisch A2

Fortsetzung des Kurses RC408-101. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Anhand von lebendigen Dialogen, informativen Texten sowie kleinen Video- und Audiodateien vertiefen und erweitern wir die Sprach- und Grammatikkenntnisse. Ein Einblick in die vielfältigen Landschaften und die kulturellen Schätze Frankreichs gehört ebenfalls zum Kursinhalt. Buch: Rencontres en français A2.

Ruth Magar

ab Mi. 19.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 142,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC408-201I

Französisch B1

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihr vorhandenes Wissen anwenden und Neues erlernen möchten. Schwerpunkt des Kurses ist die Konversation, um das Vertrauen in die eigenen Kenntnisse zu erhöhen und Sicherheit in Alltagssituationen zu gewinnen. Grammatik und Wortschatz werden wiederholt und vertieft. Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 3.

Ulrike Martin-Kellermann

ab Mi. 19.02., 16.15 – 17.45 Uhr, 14 x
Grundschule Iffeldorf,
Hofmark 5, Musikpavillon
€ 126,- / mind. 8 Teiln.

SC408-300

Französisch B1/B2 Auffrischkurs

In unserer Kleingruppe steht aktives Sprechen im Mittelpunkt. Anhand des Buches festigen wir mit gezielten Übungen die flüssige Rede. Wir lesen Texte und Lektüre. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Angelika Franke

ab Do. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 06
€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC408-301

Französisch B1/B2

In unserer Kleingruppe steht aktives Sprechen im Mittelpunkt. Anhand des Buches festigen wir mit gezielten Übungen die flüssige Rede. Wir lesen Texte und Lektüre. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Buch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Angelika Franke

ab Mo. 17.02., 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 06
€ 120,- / mind. 6 Teiln.

Iffeldorf



SC408-400

Französisch B2

Für Teilnehmende, die die französische Sprache wieder entdecken wollen. Mit gezielten Übungen und mit zusätzlichen abwechslungsreichen Texten und Chansons lernen wir zudem Land und Leute kennen. Priorität liegt auf aktivem Sprechen. Nebenbei lesen wir eine leichte Lektüre.

Angelika Franke

ab Di. 18.02., 09.30 – 11.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC408-500I

Französisch C1

Oberstufe

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Mit abwechslungsreichen aktuellen Texten, Übungen, Videos und Filmen werden Wortschatz, Grammatik, Landeskunde und vor allem der mündliche Ausdruck verbessert. Unterrichtsmaterial wird im Kurs verteilt.

Ulrike Martin-Kellermann

ab Mi. 19.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x

Grundschule Iffeldorf,

Hofmark 5, Musikpavillon

€ 126,- / mind. 8 Teiln.

Iffeldorf

Italienisch A1 – C1

SC409-100

Italienisch A1 am Nachmittag

Einsteiger

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Am Ende der Stufe A1 können Sie leichte Unterhaltungen führen und sich in alltäglichen Situationen, wie z. B. im Geschäft oder am Flughafen, verständigen. Freuen Sie sich auf einen Kurs in lockerer Atmosphäre mit einer muttersprachlichen Dozentin. Lehrbuch: Espresso 1 – ISBN 978-3-19-005438-1.

Cinzia Bedendo

ab Mi. 19.02., 15.45 – 17.15 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC409-104

Italienisch A1

Einsteiger

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Wir werden in diesem Onlinekurs virtuelle Stadtführungen von Trentino bis Sizilien machen, italienische Lieder hören, Denkmäler und Museen wie

z. B. „Cappella degli Scrovegni“ in Padua besichtigen und natürlich regionale Kochrezepte aus Apulien kennenlernen. Vi aspetto! Lehrbuch: Espresso 1 – Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1.

Giustina Mangini

ab Di. 18.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Onlinekurs

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC409-101

Italienisch A1

Tutto da capo (Auffrischung)

Die Kenntnisse aus Ihrem letzten A1 Kurs fangen an zu verblasen und bedürfen dringend einer Auffrischung? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Alle wichtigen Redewendungen, Vokabel und die Grammatik vom Niveau A1 werden wiederholt, damit Sie sich sicher in alltäglichen Situationen verständigen können. Unser muttersprachlicher Kursleiter begleitet Sie mit Freude und guter Laune durch den Kurs.

Franco Guizzo, Dipl.-Übersetzer

ab Do. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Onlinekurs

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC409-102

Italienisch A1

Fortsetzung

Weiterführung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Die Konversation steht diesmal im Vordergrund, damit Sie sich in alltäglichen Situationen sicher verständigen können. Des Weiteren vertiefen wir die bisher erworbenen Kenntnisse. Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione.

Karina Bachmann

ab Mi. 19.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 5 x

Rathauspassage, Raum 02

€ 50,- / mind. 6 Teiln.

SC409-105

Italienisch A1 Teil 2

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Wir werden in diesem Onlinekurs virtuelle Stadtführungen vom Piemonte bis Sizilien machen, italienische Lieder hören, Denkmäler und Museen wie z. B. Musei Vaticani in Rom besichtigen und typische regionale Kochrezepte kennenlernen. Vi aspetto! Lehrbuch: Espresso 1 – Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch

mit CD, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1, ab Lektion 3/4.

Giustina Mangini

ab Do. 20.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x,

Onlinekurs

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC409-110

Italienisch für den Urlaub A1

Intensivkurs am Wochenende

Planen Sie eine Reise nach Italien? Möchten Sie sich an den italienischen Stränden, in den italienischen Bergen oder auch beim Shopping-Bummel durch die lebhaften italienischen Innenstädte verständigen können, dann sind Sie hier richtig. Unsere muttersprachliche Dozentin nimmt Sie mit auf die Reise in Ihre Heimat und vermittelt Ihnen alles, was Sie für einen gelungenen Urlaub benötigen.

Elena Merlino

Fr., 09.05, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa., 10.05. und

So. 11.05., je 10.00 – 13.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 64,- inkl. € 6,- Kopiergeld / mind. 5 Teiln.

SC409-204

Italienisch A1 Fortsetzung

Fortsetzung vom Herbstsemester 2024. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Wir werden in diesem Onlinekurs virtuelle Stadtführungen machen, Denkmäler und Museen besichtigen sowie typische Kochrezepte kennenlernen. Vi aspetto! Lehrbuch: Espresso 1 – Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1, ab Lektion 6/7.

Giustina Mangini

ab Mi. 19.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Onlinekurs

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC409-200

Italienisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Freuen Sie sich darauf, mit unserem muttersprachlichen Dozenten Ihr Italienisch zu vertiefen. Gute Laune erforderlich! Lehrbuch: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, ISBN 978-3-19-275449-4, ab Lektion 1.

Franco Guizzo, Dipl.-Übersetzer

ab Di. 18.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Onlinekurs

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



SC409-201

Italienisch A2 Fortsetzung

Dieser Kurs baut auf gute Vorkenntnisse auf. Auf leichte Art erweitern Sie mit unserer muttersprachlichen Dozentin Ihren Wortschatz und vertiefen die Grammatik. Mit guter Laune und Freude an der italienischen Sprache werden Sie zukünftig alle alltäglichen Situationen meistern. Fortsetzungskurs vom Vorsemester, Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Kursbuch: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8 Hueber Verlag ab Lektion 7.

Cinzia Bedendo

ab Mo. 17.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 02

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.



SC409-202

Italienisch mit allen Sinnen A2

Ein Kompaktkurs, der alle Sinne anspricht. Eine aktive Teilnahme als Grundlage dieser Methode hilft den Kursteilnehmenden, die Lerninhalte schnell zu begreifen und abzuspeichern. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen, wichtig ist die Bereitschaft sich einzubringen und den Unterricht lebendig mitzugestalten. Lehrbuch: Italienisch mit allen Sinnen, Pons, ISBN: 978-3-12-562405-4.

Elena Merlino

ab Mi. 19.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 02

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC409-203

Italienisch A2 Konversation

Sie haben Spaß an der italienischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse ausbauen, dann sind sie hier genau richtig. In diesem Konversationskurs erweitern Sie auf leichte Art Ihren Wortschatz und vertiefen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Cinzia Bedendo

ab Mi. 26.02., 17.30 – 19.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC409-500

Italienisch B2/C1 Corso di conversazione

Italia oggi. Parliamone! Voglia di trattare temi d'attualità, fatti e avvenimenti dei nostri giorni, come se ne parla in Italia? Voglia di scoprire, al di là dei percorsi turistici, tanti aspetti di vita italiana nella sua variegata realtà di oggi? Scegliamo insieme di volta in volta i diversi argomenti del corso, secondo ciò che preferite. Il materiale didattico sarà fornito dall'insegnante.

Elena Merlino

ab Do. 20.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 02

€ 132,- inkl. Kopiergeld / mind. 4 Teiln.

Spanisch A1 – C1

SC422-101

Spanisch A1 Einsteigerkurs Teil 3

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Die muttersprachliche Dozentin nimmt Sie mit in die spanischsprachige Welt. Sie lernen sich in alltäglichen Situationen zu verständigen, vertiefen Ihre Vorkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 8.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

ab Mo. 17.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 04

€ 140,- / mind. 6 Teiln.

SC422-203

Spanisch A1 für Einsteiger Teil 4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Auf lebendige und leichte Art werden Sie die spanischsprachige Welt entdecken und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Lehrbuch: „ Caminos Hoy A1“ ab Lektion 8.

Guadalupe Fangmann,

ab Mo. 17.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04

€ 100,- / mind. 6 Teiln.

SC422-200

Spanisch A2

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Entdecken Sie anhand von leben-

digen und informativen Texten die spanischsprachige Welt. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und erweitern gleichzeitig Ihren Wortschatz und die Grammatik.

Heidrun Boos

ab Di. 18.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 02

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC422-202

Spanisch A2

Fortsetzung des Kurses RC422-103. Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse auf die nächste Stufe heben? In unserem Spanischkurs lernen Sie wichtige Kommunikationsfähigkeiten, die nötige Grammatik, praktische Konversationsübungen und interessante Einblicke in die Kultur. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen und nun ihre Fähigkeit, sich im Alltag und in kulturellen Kontexten sicher zu verständigen, erweitern möchten.

Estibaliz Lang-Barrutia

ab Di. 18.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

SC422-302

Spanisch A2 Auffrischung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2, die ihre erworbenen Kenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

Guadalupe Fangmann

ab Do. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04

€ 102,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC422-301

Spanisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die auf leichte Art ihr Spanisch vertiefen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden möchten. Urlaubs-Vorfreude garantiert! Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 – ISBN 978-3125146938 ab Lektion 3.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 14 x
Mittelschule,

Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1

€ 140,- / mind. 6 Teiln.



SC422-300

Spanisch B1/B2

Sie haben Kenntnisse aus B1, möchten Ihren Wortschatz erweitern und das freie Sprechen verbessern? Wir sprechen über Alltagssituationen und arbeiten mit Texten, Audios und Videos zu aktuellen Themen, z.B. aus Kultur, Gesellschaft, Sport. Hier nutzen wir die Publikation „Revista de la Prensa“. Kommunikation in entspannter Atmosphäre ist der Mittelpunkt dieses Kurses.

Estibaliz Lang-Barrutia

ab Di. 18.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 102,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

SC422-400

Spanisch B2 Konversation

¡Hola! ¿Quieres practicar tu español en una clase de conversación, con temas actuales, repasar vocabulario, gramática, juegos de agilidad mental y ver películas cortas? Este curso es para ti. ¡Te esperamos! Grammatische Übungen, Lektüre: Lesetexte aus ‚Hoy en clase‘ von Campus Difusión.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

ab Di. 18.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 05
€ 110,- / mind. 5 Teiln.

SC422-402

Spanisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. „Con gusto“ – genau das ist das Ziel dieses Kurses. Gemeinsam werden Sie mit der muttersprachlichen Kursleiterin in die Welt der spanischen Sprache eintauchen und Ihre Kenntnisse vertiefen. Neue TeilnehmerInnen herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 ab Lektion 6.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

ab Mo. 17.02., 17.45 – 19.15 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1
€ 140,- / mind. 6 Teiln.

Weitere Sprachen



SC421-100

Kroatisch A1

Einsteigerkurs Teil 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Freuen Sie sich schon auf Ihren Kroatien-Urlaub? Mit unserer muttersprachlichen Dozentin vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und lernen ganz nebenbei die Grammatik. Dabei erfahren Sie viele interessante Details über Land und Leute.

Nedeljka Ivos

ab Di. 18.02., 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 110,- / mind. 5 Teiln.

SC421-101

Kroatisch A1

Für den Urlaub – Fortsetzung

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Unsere muttersprachliche Dozentin bringt Ihnen auf entspannte und unterhaltsame Weise die kroatische Sprache näher. Wortschatz und Grammatik werden trainiert, so dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständigen können. Gleichzeitig erfahren Sie mehr über Land und Leute. Da kann der Urlaub kommen!

Nedeljka Ivos

ab Di. 18.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 110,- / mind. 5 Teiln.

SC420-100

Schwedisch A1.2

Anfänger Teil 2

Wir lernen Schwedisch bequem von zuhause aus und mit einsteigerfreundlichem Material. Die Dozentin Ina begleitet Sie live und in Farbe aus Trondheim. Wir setzen unseren digitalen Schwedischkurs aus dem letzten Semester fort. Neu hinzukommende Teilnehmende sollten bereits das Präsens sowie die Formbildung der Substantive im Singular beherrschen und kurze einfache Sätze zu Freizeitinteressen und Berufen bilden können. Bli med! Sei dabei! Bitte beachten Sie, dass die Teilnahmegebühr bei diesem Online-

Online

kurs von der Teilnehmeranzahl abhängig ist. In Kooperation mit der VHS Murnau

Ina Viola Mielke, B.A. Skandinavistik
ab Mi. 26.02., 9.00 – 10.30 Uhr, 15 x
Onlinekurs

€ 150,- bei 5-7 Teiln.; 120,- € bei 8-10 Teiln.

SC415-100

Online

Norwegisch A1 – Anfänger

Vikinger, Nordlichter und Sandstrände

Wir lernen Norwegisch von zuhause und mit einsteigerfreundlichem Material. Die Dozentin Ina begleitet Sie live und in Farbe aus Trondheim. Bereits in den ersten Stunden werden wir lernen, uns vorzustellen, über Familie und Reiseziele zu sprechen oder eine Restaurantbestellung aufzugeben. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahmegebühr bei diesem Onlinekurs von der Teilnehmeranzahl abhängig ist. Kooperation mit der VHS Murnau

Ina Viola Mielke, B.A. Skandinavistik

ab Di. 25.02., 9.00 – 10.30 Uhr, 13 x
Onlinekurs

€ 130,- bei 5-7 Teiln.; 104,- € bei 8-10 Teiln.

SC419-100

Online

Russisch A1.2 Anfänger

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Mit der muttersprachlichen Dozentin lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache, und das alles ganz bequem von zuhause. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Ludmilla Kilin

ab Mi. 12.03., 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Onlinekurs

€ 90,- / mind. 4 Teiln.

SC419-200

Online

Russisch A2

Sie lernen bequem von zuhause. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.

Lehrbuch: POECHALI!

Ludmilla Kilin

ab Mi. 12.03., 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Onlinekurs

€ 90,- / mind. 4 Teiln.

Sprachreise nach Litauen:

Für Reisebegeisterte bietet Frau Kilin vom 11. – 19. April 2025 eine Sprachreise nach Druskininkai an. Platzreservierung bis zum 30. Januar 2025. Weitere Informationen erhalten Sie unter: info.muellerkilin@web.de

Sie sind unsicher,
welcher Kurs der
richtige für Sie ist?

Sprechen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne!

Beruf und EDV

Vom Basis- bis zum Businessbereich, vom Wiedereinsteiger bis zur Seniorin: Unsere Kurse richten sich an verschiedene Lernstufen, Anwendungsbereiche und Personengruppen. Sie bieten Ihnen dank einer kleinen Gruppenstärke und unserer qualifizierten Dozenten einen hohen Lerneffekt.

Weitere Onlinekurse aus dem Fachbereich Beruf finden Sie ab Seite 8 in diesem Programmheft oder auf unserer Homepage.

Berufliche Beratung

Berufsberatung im Erwerbsleben Berufliche Zukunft gestalten

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben: Von Fragen zur beruflichen Laufbahn nach der Ausbildung oder dem Studium, über fehlende Berufsabschlüsse bis hin zum Wiedereinstieg nach einer Familienphase. Vielleicht haben sich im Laufe der Zeit Ihre eigenen beruflichen Ziele verändert oder das bisherige Berufsbild wandelt sich? Dann ist es Zeit, über persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen oder Alternativen nachzudenken. Wir schauen bei diesem Termin auf Ihre Fragen und Themen und besprechen, wo Ihre berufliche Reise hingehen kann.

Inge Lesser von der Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Weilheim bietet kostenfrei an, Fragen zur individuellen Berufswegplanung zu besprechen.

Damit wir genügend Zeit für Sie einplanen können, bitten wir Sie um Anmeldung.

Rathauspassage, Raum 04
Di. 11.02., 14.30 – 16.30 Uhr
Fr. 21.03., 13.00 – 15.00 Uhr
Mi. 09.04., 11.00 – 13.00 Uhr
kostenfrei



Basic & Fortgeschrittene

SC500-100

Windows 11

Es wird Zeit für die Umstellung

Sie haben schon mit Windows gearbeitet, sind aber unsicher, ob Ihr PC/Laptop mit Windows 11 klarkommt? Da in 2025 Windows 10 abgeschaltet werden soll, ist es an der Zeit, Ihren Computer umzustellen. In diesem Kurs schauen wir uns die Voraussetzungen für Windows 11 und die neuen Funktionen genauer an und vertiefen diese. Schwerpunkte sind z.B.: Desktop, Explorer, Apps und das Microsoft Konto.

Dirk Pastrik, IT-Projektleiter
Mo. 28.04., 19.30 – 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 20,- / Mind. 5 Teiln.

SC500-300

EXCEL für Einsteiger

Seminar am Samstag

Vertiefen Sie die Grundzüge der Tabellenkalkulation mit EXCEL. Beginnend von den Eingabe- und Formatierungsmöglichkeiten lernen Sie die Anwendung von Formeln und Funktionen. Der Umgang mit größeren Tabellen ist genauso Teil des Seminars wie der Druck von Tabellen. Zudem gibt es zahlreiche Tipps und Tricks, wie man effektiv mit dem Programm umgeht. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Wolfgang Rader
Sa., 15.03., 09.00 – 16.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 60,-

SC500-301

EXCEL für Fortgeschrittene

Sie haben Erfahrung mit Excel und möchten Ihre Fähigkeiten erweitern? Sie erfahren, wie Sie mit verschiedenen Excel-Funktionen umgehen und wie Sie sie einsetzen. Zudem bekommen Sie Einblicke in die Erstellung und Wirkungsweise von Pivot-Tabellen. VBA-Programmierung ist nicht Teil des Kurses.

cel-Funktionen umgehen und wie Sie sie einsetzen. Zudem bekommen Sie Einblicke in die Erstellung und Wirkungsweise von Pivot-Tabellen. VBA-Programmierung ist nicht Teil des Kurses.

Wolfgang Rader
Mi., 02. und 09.04., je 18.30 – 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 60,-



SC509-301

Neues Leben für den alten Laptop

Mit Linux sicher surfen!

Sie besitzen einen ausrangierten Laptop, der zu langsam wurde und nicht mehr genug Speicherplatz hat? Mit dem Linux-Betriebssystem können Sie aus diesem eine Surf-Station machen, mit der Sie unbeschwert im Internet stöbern können. Linux ist ein vielseitiges Betriebssystem, das lizenzkostenfrei ist und daher legal verwendet werden darf. Und das System kann viel: Für Linux steht kostenlose Anwendungssoftware bereit, z.B. auch Office-Software. Vorkenntnisse: PC-Grundwissen. Kenntnisse in Linux sind nicht erforderlich.

Dr. Wolfgang Klüver
Fr. 11.04., 14.00 – 18.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 20,-

Kommunikation und Rhetorik

SC506-201

Die Kunst des Smalltalks

Vom Small Talk zum Smart Talk

Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative



Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und Geschäfte anzubahnen. Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom

Do. 26.06., 18.30 – 21.30 Uhr

Onlinekurs

€ 60,-

SC506-202

Online

Rhetorik Workshop

Sicher auftreten, überzeugend argumentieren, souverän ankommen

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist oft der passende Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In diesem Online-Workshop erleben Sie viele praktische Übungen, die Sie nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom

Do. 03.07., 18.30 – 21.30 Uhr

Onlinekurs

€ 60,-



Bitte beachten Sie: Auf diesen Seiten sehen Sie nur einen Auszug aus den Onlinekursen zum Thema „Beruf und EDV“. Weitere Kurse finden Sie ab Seite 8 oder auf unserer Homepage.

SE506-122

Stimmtraining

Wirkungsvolles & ökonomisches Sprechen

Erfahren Sie, wie Sie mit einer geübten Stimme Ihr Gegenüber besser erreichen und mit einer lebendigen Sprechmelodie Ihre Zuhörer emotional mitreißen und begeistern können. In diesem Workshop beschäftigen wir uns u. a. mit der idealen Sprechstimmelage, wie wir eine belastbarere und tragfähigere Stimme bekommen. Mit Hilfe praktischer Übungen lernen Sie Ihre Präsenz mittels Körperhaltung und Stimme zu entwickeln und auszubauen. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Lena Albrecht,

SchauspielerIn, SprecherIn, StimmtrainerIn

Sa. 29.03., 10.00 – 16.00 Uhr

Weilheim, Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock

€ 49,-

Internet, Social Media & Mediengestaltung

Für alle Onlinekurse gilt: Damit wir Ihnen den Link rechtzeitig zusenden können, bitten wir um eine Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Beginn. Voraussetzungen: PC/Laptop mit stabilem Internetzugang, Video/Webcam & Mikrophon (optional), MAUS zur leichteren Bedienung empfohlen.

SW501-606

Online

ChatGPT 1

Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz

Sie möchten ChatGPT kennenlernen und direkt ausprobieren? In diesem Onlinekurs lernen Sie die Grundlagen, um das KI-Tool effektiv zu nutzen, sei es für kreative Texte, alltägliche Aufgaben oder als Assistent für Beruf und Freizeit. Der Kurs ist interaktiv gestaltet: Sie arbeiten live mit und können Ihre ersten Erfahrungen direkt unter Anleitung sammeln.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Mi. 02.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 35,-

SW501-600

Online

Instagram 1

Social Media für Anfänger

Sie lernen nicht nur die Basics der Instagram Plattform kennen, sondern knüpfen auch gleich erste Kontakte. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie privat, geschäftlich oder ehrenamtlich tätig werden wollen. Kursinhalte: Instagram-Account anlegen, Fotos bearbeiten & posten, Texte formulieren, Verwendung von #Hashtags, Standorte markieren & Personen taggen, Tipps & Tricks.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Mo. 24.02., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 25,-

SW501-601

Online

Instagram 2

Social Media für Fortgeschrittene

Sie haben einen Instagram Account und wissen wie man einen Beitrag postet, aber irgendwie bleiben der Spaß oder die Follower aus? Nachdem wir uns im Kurs „Instagram 1“ mit den grundlegenden Techniken eines Posts beschäftigt haben, konzentrieren wir uns nun auf die sozialen Kontakte und bringen Leben in das Netzwerk. Instagram-Benutzerkonto erforderlich.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Mo. 24.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 25,-

SW501-602

Online

Effektives Social Media Management

Eine sorgfältige Social Media spart Zeit und dadurch Geld. In diesem Onlinevortrag stellen wir die Vor- und Nachteile von geplanten und spontanen Beiträgen gegenüber und geben Anregungen für eine effektive Contentstrategie. Weitere Themen: Marketing-Kampagnen, Nutzung kostenfreier Software-Anwendungen. Zielgruppe: Firmen, Kleinunternehmer, Hobbyblogger und Vereinsverantwortliche.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Mo. 07.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 25,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



SW501-605

Online

Mediengestaltung mit Canva Flyer, Social Media und viele weitere Designs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der kostenlosen Canva Software Flyer, Poster & weitere visuelle Inhalte für Print, soziale Netzwerke und Co erstellen. So können Sie nach diesem Seminar nicht nur Geburtstagsseinladungen und Visitenkarten, sondern auch berufliche Präsentationen oder Vereinsflyer professionell in Szene setzen.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Di. 11.03. und 18.03.

je 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 50,-

Kurse für alle ab 60



SC509-103

Computer-Grundlagen Für Einsteiger/innen ab 60 Jahre

In diesem Kurs erhalten Sie systematisch und kompakt einen Überblick über die praktische Bedienung und die Anwendungsmöglichkeiten Ihres PCs /Laptops: Dateien verwalten, Emails (mit und ohne Anhang) schreiben und versenden, sich im Internet bewegen, die wichtigsten Office-Programme wie Word oder PowerPoint (z.B. für Einladungskarten u.a.m.). Alle weiteren Themen werden individuell im Kurs abgesprochen. Kleingruppe mit viel Zeit für Ihre Fragen.

Kurt Gallenberger

ab Do. 27.03., 14.00 – 16.00 Uhr, 6 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 63,- bei 6 Teiln. / € 75,- bei 5 Teiln. /

€ 93,- bei 4 Teiln.

SC500-305

Gewusst wie: Smartphones & Tablets verstehen & nutzen

Ein Kurs für alle, die sich bei der Nutzung digitaler Geräte und Anwendungen unsicher fühlen und Anschluss an die digitale Welt suchen. Ich unterstütze Sie beim Einstieg und Umgang mit modernen Technologien wie Computern und Smartphones. Der Kurs behandelt folgende Themen:
Technische Geräte: Einführung und Tipps zur Nutzung eines Handys oder Laptops /
Digitale Konzepte: Verständliche Erklärungen zu Sicherheit im Netz, Passwortmanagement und Datenschutz /
Spezifische Anwendungen: Schritt-für-Schritt-Anleitungen für WhatsApp, Google Maps und andere häufig genutzte Apps.

Über mich:

Ich bringe langjährige Erfahrung im Umgang mit diesen Themen mit und bin in meinem persönlichen Umfeld der "erste Ansprechpartner" für alle Fragen rund ums Thema Technik. Durch meine Tätigkeit als IT-Beauftragter an der TU München konnte ich mein Fachwissen vertiefen. Ständige Weiterbildung sorgt dafür, dass ich auf dem neuesten Stand der Technik bleibe.

Leon Richter

2x Fr., 28.03. und 04.04., je 16.00 – 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 34,-



SC501-500

Kreatives Gestalten eines Fotobuchs

Ein Kurs auch für Ältere

Haben Sie viele Fotos auf Ihrem Handy, Ihrem Tablet oder Ihrem Laptop? Urlaubsbilder, Familienfotos und Bilder von sonstigen wichtigen oder einmaligen Ereignissen? In diesem Kurs erlernen Sie, wie man die Fotos zu einem wunderbaren Fotobuch gestaltet. Mit marktgängigen kostenfreien Software-Produkten erstellen wir ganz leicht eine Vorlage für ein hochwertiges u. professionell gedrucktes Fotobuch.

Wolfgang Rader

2x Do. 13.03. und 20.03. je 18.30 – 20.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 36,-

Digital-Senioren



Sie möchten wissen, wie Sie ins Internet kommen? Eine Fahrkarte buchen? Wie das Versenden von Bildern mit WhatsApp funktioniert oder wie Sie mit Ihren Enkeln skypen können? Dann sind Sie hier genau richtig!

An den Treffs können Sie mit Ihrem Tablet, Laptop oder Smartphone und Ihren Fragen vorbeikommen. Für Ihre Fragen stehen Expert/innen mit umfangreichen Computerkenntnissen zur Verfügung, die Sie mit Rat und Tat unterstützen.

Wann: Am zweiten Donnerstag im Monat, Zusatztermine können nach Absprache vereinbart werden.

Eine vorherige Anmeldung über die vhs (Tel. 08856 3615) ist notwendig, denn die Digitalsenioren finden in einer 1:1-Betreuung statt. Bei der Anmeldung klären wir Ihre Fragen, damit wir Sie mit dem richtigen Experten bzw. der richtigen Expertin zusammen bringen können.

Termine:

Do. 13.03., 10.04., 08.05., 05.06., 10.07.
je 15.00 – 17.30 Uhr

Kurszentrum Rathauspassage, R02–R06.
kostenfrei / Spendenbasis



Kurse "on demand":
Sie wünschen sich einen
bestimmten Kurs
aus dem Themenfeld?
Und sind mindestens
vier Personen?
Dann sprechen Sie
uns an!



Berufliche Weiterbildungen



SC506-504

Führen mit Kompetenz und Herz Erfolgreiche Führung in einer dynamischen Arbeitswelt

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte und alle, die Führungsverantwortung übernehmen möchten. In fünf praxisnahen Abenden erwerben Sie essenzielle Grundlagen für erfolgreiches Führen. Der Fokus liegt auf den wichtigsten Führungsprinzipien, effektiver Kommunikation, Konfliktlösungsstrategien sowie Tools zur Teamentwicklung und Motivation. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Reflexion Ihres individuellen Führungsstils. Sie entwickeln Ansätze, um Teams gezielt zu stärken und sich selbst besser zu managen. Mit praxisnahen Übungen und Fallbeispielen bereiten wir Sie optimal auf die Anforderungen einer dynamischen Arbeitswelt vor. Profitieren Sie von intensivem Austausch in einer kleinen Gruppe und nehmen Sie wertvolle Impulse für Ihren Berufsalltag mit. Gerne senden wir Ihnen eine ausführliche Kursbeschreibung zu den einzelnen Modulen zu.

Sebastian Bauer,
Senior Projektmanager GPM®, Prokurist
ab Do. 13.03., 19.00 – 21.30 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 295,- / Frühbucherrabatt!
Bei Buchung bis 20.02. € 275,-

Projektmanagement

Weiterbildung in Murnau

Die berufliche Weiterbildung „Projektmanagement“ bietet Ihnen die Grundlage zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen in der Umsetzung und möglichen Leitung von Projekten. Die Grundlagen des Projektmanagements sind keine industriespezifischen Vorgehensweisen, sondern werden Sie in die Lage versetzen, in jedem beruflichen Umfeld bzw. Wirtschaftszweig aktiv in Projekten mitzuwirken, bzw. zu leiten. Eine Kooperation mit der vhs Murnau.

Dirk Paulsen, Betriebswirt,
Projektmanager, Dozent FOM München
82418 Murnau, Innovationsquartier, James-
Loeb-Str. 11



SC506-500

Projektmanagement Infoabend zur Weiterbildung

Der Infoabend bietet eine kostenlose, unverbindliche Möglichkeit, sich über den Inhalt und Ablauf der Weiterbildung zu informieren. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch per Zoom online möglich.

Mo. 24.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Online oder vor Ort
kostenfrei

SC506-501

Projektmanagement Berufliche Weiterbildung

Inhalte: 1. Projektmanagement-Methoden, 2. Projektmanagement-Prozesse, 3. Projektmanagement Leadership. Die umfassende Kursausschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage. Die Weiterbildung Projektmanagement umfasst 60 Unterrichtseinheiten (UE/45 Minuten) an mehreren Wochenenden.

Fr/Sa, 14./15.03., 21./22.03., 28./29.03.,
02./03.05., 09./10.05., 16./17.05., je Fr, 14.00
– 17.15 Uhr und Sa, 10.00 – 15.15 Uhr
€ 600,-

SC506-502

Projektmanagement Vorbereitung Zertifizierung

Bereiten Sie sich nach Abschluss der beruflichen Weiterbildung „Projektmanagement“ auf die Zertifizierung als „Projekt Management Professional (PMI)“ vor, eine Zertifizierung nach den Kriterien des weltweit größten Verbandes für Projektmanagement.

Fr/Sa, 14./15.03., 21./22.03., 28./29.03.,
je Fr. 14.00 – 17.15 Uhr und
Sa 10.00 – 15.15 Uhr
€ 300,-

**Auf dieser Seite bieten
wir Ihnen hochwertige
berufliche Weiterbildungen
mit qualifizierten Dozenten
zu bezahlbaren Preisen.**

**Sprechen Sie uns gerne an,
sollten Sie Fragen zu
diesen Angeboten
haben.**

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

CHANCEN FÜR IHR KIND!

Die Privaten Oberlandschulen in Weilheim

- WIRTSCHAFTSSCHULE**
(staatl. anerkannt) *Jetzt schon ab der 6. Klasse!*
- KAUFMÄNNISCHE SCHULE**
Berufsfachschule für Büromanagement (staatl. anerkannt)
- FREMDSPRACHENSCHULE**
Berufsfachschule für Fremdsprachen/Fachrichtung Wirtschaft (staatl. anerkannt)
- GYMNASIUM**
(staatl. genehmigt)



*Jetzt
anmelden!*

OBERLANDSCHULEN

WIRTSCHAFTSSCHULE KAUFMÄNNISCHE SCHULE FREMDSPRACHENSCHULE GYMNASIUM GEMEINSAM ZUM ZIEL

Private Oberlandschulen Weilheim e. V. | Leprosenweg 14 | D-82362 Weilheim i.OB | Tel 0881 9 25 35 03 | www.oberlandschulen.de

Kinder und Jugend

Forscherkurse für kleine Entdecker: Unsichtbares in der Welt

Für Kinder der 1./2. Klasse

Entdeckt mit uns die spannende Welt der Wissenschaft! Wir lernen, dass Luft unsichtbar ist, aber trotzdem wiegt. Mit tollen Experimenten erforschen wir, wie feste Stoffe sich in Wasser lösen und wie Lichtstrahlen reflektiert und gebrochen werden. Außerdem machen wir Schall sichtbar und erleben die Magie der statischen Elektrizität.

Beatrice Schwagerick

Kurstage: 5 x Mo, 10.03., 17.03., 24.03.,
31.03., 07.04., je 16.00 – 17.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 04
€ 49,-



SC830-405

Dein Mäppchen selbst genäht

Kurs in den Osterferien (ab 9)

In gemütlicher Atmosphäre bekommst Du an diesem Tag eine Einführung in die Nähmaschine. Dann startest Du Dein eigenes Projekt, ein Schlumper-Mäppchen. So bist Du fit, um künftig selbstständig eigene Näh-Projekte anzugehen.

Nanette Müller

Mi. 23.04., 09.00 – 14.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 22,-



SC801-300

Hinterglasmalerei für Kids & Teens

Ein Kurs in den Osterferien (7–12 Jahre)
Hinterglasbilder leuchten und strahlen!
Wenn Du die besondere Technik der Hin-

terglasmalerei kennenlernen möchtest, bei der man seitenverkehrt malt, hast Du jetzt die Möglichkeit. Zunächst geht Ihr auf eine Entdeckungsreise im Museum, dann werdet Ihr selbst kreativ und malt Euer eigenes Hinterglasbild. Keine Vorkenntnisse nötig.

Johanna Michalowski, Kunstpädagogin

Do. 24.04., 10.00 – 14.00 Uhr
Museum Penzberg und vhs Rathauspassage
€ 20,- inkl. € 3,- Material, Museumsbesuch
und -führung

SC801-301

Linolschnitt für Kids & Teens

Heinrich Campendonk zog 1916 mit seiner Frau und seinem kleinen Sohn nach Seeshaupt. Dort wohnte ab 1919 auch sein Malerfreund Fritz Stuckenberg. Es entstand ein Ort, an dem Künstler neue Ideen entwickelten. Und Heinrich Campendonk fing an, wieder mit Holzschnitten zu arbeiten. Heute begibst Du Dich auf seine Spuren: Zunächst geht es auf die Suche nach den Holzschnitten Campendonks im Museum, dann wirst Du selbst aktiv: Du überlegst Dir ein Motiv, wir zeigen dir, wie man es überträgt, aus der Platte schneidet und auf Papier druckt. Wir arbeiten dabei mit einer Art Linolschnitt.

Für Kids zwischen 10-12 Jahren.

Alice Grubert

Do. 24.04., 10.00 – 14.00 Uhr
Museum Penzberg und vhs Rathauspassage
€ 18,- inkl. € 3,- Material, Museumsbesuch
und -führung

Die beiden Kurse 801-300 und 801-301 werden freundlich unterstützt vom Freundeskreis Heinrich Campendonk e.V.

SC810-200

Superhirn!

Vokabeln lernen im Sekundentakt (ab 15 J.)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Bestsellerautor und Pädagoge Helmut Lange zeigt euch den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange, Dipl. Sozialpädagoge

Di. 18.03., 16.00 – 18.00 Uhr
Onlinekurs
€ 25,-

Online

SC810-121

Löwenstarke Kids Selbstbehauptungs- und Resilienztraining (6–11 Jahre)

In diesem Kurs bekommt Ihr leicht umsetzbare Strategien fürs Leben an die Hand: Ihr lernt, mit mehr Selbstvertrauen in herausfordernden Situationen entspannt zu bleiben, selbstbewusst zu werden, gesunde Entscheidungen treffen, klar zu kommunizieren und sicher zu handeln. Inkl. Elterninfo, damit das Erlernte zuhause weitergeführt werden kann. Für Kinder von 6-11 Jahren.

Johanna Voss

2x Sa., 05.04. und So., 06.04.,
je 10.00 – 12.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 59,- / zus. Geschwisterkind: 39,- €
inkl. Elterninfo (15 Min)

SC801-720

Flamenco Kids

Schnupperkurs für Kinder (8–12 Jahre)

Flamenco ist ein cooler Rhythmus aus Spanien. Tolle Moves zu fetziger Gitarrenmusik! Wir tanzen als Gruppe und erarbeiten gemeinsam eine Choreo. Wenn möglich bitte mitbringen: Schuhe mit kleinem Absatz und die Mädels einen langen, weiten Rock. Getränk nicht vergessen! Ich freue mich auf dich!

Melanie Vogl

Kurstage: Sa. 01.03. und 08.03.,
je 15.30 – 17.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 20,-

We proudly present: „VHS Groß & Klein“

Die neue Kursreihe „Groß & Klein“ der vhs Penzberg bietet ein vielfältiges und buntes Angebot für Paare aus Erwachsenen und Kindern. Hier könnt Ihr in spannenden Kursen und Veranstaltungen mit viel Freude gemeinsam lernen, wertvolle und verbindende Zeit miteinander verbringen sowie Neues entdecken. Viel Spaß!

SC801-910

Abenteuer Familienurlaub

Ein Reisebericht
von Familien für Familien

Ihr braucht einen Tipp für eure nächste Reise? Dann lasst euch inspirieren vom Reisebericht einer Familie auf Abenteuerfahrt. Mit Fotos, Reiserouten und Anekdoten erzählen euch an diesem Nachmittag die Erwachsenen

und Kinder, wie sie ihre Reise erlebt haben. Eure Fragen werden in lockerer Atmosphäre direkt beantwortet. Diesmal führt die Reise mit der Bahn durch vier Länder und Hauptstädte, Berlin – Stockholm – Tallinn – Helsinki. Kommt vorbei und lasst euch inspirieren.

Sa. 22.03., 10.30 – 12.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 8,- pro Familie



SC801-930 Musikalischer Ausflug in die Welt der Beats & Klänge Cajon, Djembe und Ukule – Schnupperkurs für Groß & Klein

Wolltet Ihr schon immer mal Djembe, Cajon oder Ukule ausprobieren? Dann ist dieser Schnupperkurs perfekt! Ihr taucht ein in die Welt der Klänge, erfahrt Spannendes über diese drei besonderen Instrumente, und könnt Euch mit Unterstützung von Alex Tchelebi musikalisch ausdrücken. Leihinstrumente werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Alex A. Tchelebi, Musiktherapeut & Musiker
Sa. 28.06., 14.00 – 15.30 Uhr
Probenraum Musikschule (Bergstr. 14)
€ 18,- / pro Groß- und Klein-Paar, ab 7 Jahre

SC801-940 Syrische Köstlichkeiten für Groß & Klein

Vegetarischer Kochkurs für Familien
Ihr interessiert Euch für fremde Kulturen und Küchen? In diesem Familien-Kochkurs reist Ihr nach Vorderasien und entdeckt die farbenfrohe und vielfältige syrische Küche. Wir bereiten ein vegetarisches 3-Gänge-Menü mit Köstlichkeiten zu: frittierte Bulgurbällchen (Kebbeh), syrische Minipizzen (Fatayer) und zum Nachtisch ein süßes Hefegebäck (Marouk). Ihr werdet von Eurer Kursleiterin herzlich empfangen, erhaltet Rezepte und lernt die Gewürze kennen.

Sabreen Alawee
Sa. 05.04., 10.00 – 14.00 Uhr
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2
€ 51,- inkl. € 15,- für Zutaten / pro Groß- und Klein-Paar, ab 7 Jahre

Freizeitangebote für Erwachsene und junge Erwachsene

SC210-411 Minicamper selbst gebaut Individuell, kompakt, günstig!

Das Seminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte: Vor- und Nachteile eines Minicampers; geeignete Autos, Erwartungen und technische Umsetzbarkeit. Details u.a. zu den Themen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum, Sicherung der Ladung, Lüften, u.a. Wir erarbeiten eine Kostenkalkulation: von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante. Im praktischen Teil erlebst du, wie aus einem „normalen Auto“ ein autark ausgebauter Minicamper wird.

Lisa Vandea
2 Abende, Mi., 14.05. und Do., 15.05., je 18.00 – 21.00 Uhr
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 04
€ 84,- inkl. ausführlichem Skript



SC830-301 Instinktives Bogenschießen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des instinktiven Bogenschießens. Es fördert innere Ruhe und Konzentration. Der Bogenplatz befindet sich in Paterzell nahe dem Eibenwald. Bogausrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können mitgebracht werden. Jugendliche bis 16 Jahren müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

Michael Pier
Sa. 24.05., 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt:
Parkplatz Gut Moosmühle, 82405 Paterzell
€ 61,- inkl. € 13,- Platzgebühr



SC830-355 Gletscherwanderung im Nationalpark Hohe Tauern

Eine Wanderung im Nationalpark ins ewige Eis. Am Großglockner können wir den Rückzug der Gletscher unmittelbar erwandern. Wir bewegen uns im Lebensraum der Steinböcke, Gämsen, Adler und vieler anderer Tiere. Am zweiten Tag unternehmen wir eine Gipfelwanderung und tauchen tief in diese beeindruckende Bergwelt ein. Abends sitzen wir gemütlich zusammen. Anforderung: Geeignet für Personen ab 16 Jahren. Die Wanderungen stellen keine technischen Schwierigkeiten dar. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich. Alle weiteren Details finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage.

Karl-Heinz Reindl, Bergwanderführer
Fr., 18.07., 17.00 Uhr –
So., 20.07., ca. 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12. Juni 2025.
Berggasthof Glocknerhaus, Winkl 33, 9844 Heiligenblut, Österreich
€ 105,- / Kosten für Unterkunft und Verpflegung kommen dazu und werden vor Ort abgerechnet (Ü ab € 27,- zzgl. HP € 40,- / Stand 11/2024).

Erste-Hilfe-Kurs

Engeladen sind alle, die eine Kursbescheinigung brauchen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Passfotos und Sehtest können erworben werden. Wir bitten um eine Anmeldung, damit wir Sie bei Verzögerungen oder Änderungen kontaktieren können. Für den Sehtest bitte einen Personalausweis mitbringen. Der Kurs wird durchgeführt durch die Deutsche Unfallhilfe GmbH.

Je am 1. und 3. Samstag im Monat,
8.30 – 16.00 Uhr
Termine und Anmeldung:
<http://erstehilfe-penzberg.de>
Rathauspassage, Raum 02
Auffrischkurs: kostenfrei
Mit Kursbescheinigung: kostenpflichtig

- Hohenpeißenberg
- Oberhausen
- Huglfing

Grußwort	3
Online-VHS	4
Inhaltsverzeichnis vhs Peißenberg	94
Informationen vhs Peißenberg	95
Stadtplan/ Kursräume	96
Anmeldeformular	97
AGBs / Impressum / DSGVO	128

Gesellschaft und Leben

Geschichte / Zeitgeschichte	98
Politik / Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt	99
Recht / Finanzen	99
Ökologie und Nachhaltigkeit	100
Persönlichkeitsentwicklung	101
Länder- und Heimatkunde	
Exkursionen und Besichtigungen	102
Naturwissenschaften	105

Kultur und Gestalten

Tanz	106
Reisevorträge ausstellwerk Huglfing	107
Kunst- und Kulturgeschichte	107
Malen / Zeichnen	108
Töpfern	108
Textiles Gestalten	109
Goldschmieden	109

Gesundheit

Outdoor / Entspannung / Stressbewältigung	110
Yoga	110
Taiji Chan	113
Qigong	114
Feldenkrais / Bewegung / Fitness	115
Pilates / Zumba	116
Beckenboden / Faszien	117
Senioren gymnastik / Prävention	117
Gesundheit und Psyche	118
Essen und Trinken / Ernährung	119
Weinseminar / Typberatung	120

Sprachen

Europäischer Referenzrahmen	80
Englisch	121
Französisch	122
Italienisch	122
Spanisch / Norwegisch	123

Beruf und EDV

Chat GPT	124
Anwendungsschulungen	124
Smartphone / Navigation	124
Künstliche Intelligenz	124
Grundkurs	125

Junge vhs / vhs Spezial

Junge vhs	126
Kinderkino	127
vhs Spezial	127

Liebe Leserschaft,

Unter dem Thema „Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen“ erwartet Sie auch in diesem Semester ein vielfältiges Angebot an Kursen, Workshops und Vorträgen. Ob Sprachen oder Kunst, Gesundheit, Verbraucherthemen oder spannende gesellschaftliche Themen – wir laden Sie ein, Neues zu entdecken, Ihr Wissen zu erweitern und sich mit anderen auszutauschen. Im Mittelpunkt steht dieses Semester die Idee des gemeinsamen Erlebens. Lassen Sie uns voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren und Neues entdecken. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen ein bereicherndes Semester gestalten zu dürfen.

Die vhs Peißenberg zieht um

Sie haben es vielleicht schon mitbekommen. Wir verlassen zu einem wesentlichen Teil die Räume im Rigi-Center und behalten dort den Bewegungsraum sowie den Yogaraum auf der rechten Seite. Die Geschäftsstelle zieht zum 01. April 2025 in das Bürgerhaus Flöz um und nutzt auch den dortigen Saal für Veranstaltungen. Über die Regelung für die anderen Räume werden alle TeilnehmerInnen rechtzeitig informiert. Alle Veranstaltungen starten zu Semesterbeginn wie angegeben in den aktuellen Räumen!

Auch unsere Homepage zieht um

Der Verbund Volkshochschulen im Pfaffenwinkel geht den nächsten Schritt. Die Seite www.vhs-pfaffenwinkel.de wird im März dieses Jahres grundlegend neu gestaltet werden. Auch das Buchungssystem der vhs Peißenberg zieht auf diese Seite um, die Eingabe der aktuellen Adresse www.vhs.peissenberg.de wird Sie auf die neue Seite leiten. Sie finden dort, wie jetzt auch das Angebot der kooperierenden Volkshochschulen und können die meisten Veranstaltungen im Landkreis jetzt auch direkt dort buchen. Für Sie bedeutet das mehr Übersicht und Vergleichbarkeit, weil die verschiedenen Kursprogramme „Unter einem Dach“ zusammengeführt werden. Wenn Sie Kurse oder Vorträge an verschiedenen Volkshochschulen im Landkreis belegen, dann reicht zukünftig ein Buchungsvorgang auf dieser Seite.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie sich aktuell mit einem Stammböhrerlogin bei uns angemeldet haben, dann müssen Sie

diesen neu anlegen, die Login-Daten (E-Mail und Passwort) werden leider nicht übernommen. Wir informieren zur gegebenen Zeit ausführlich per Mail und auf unserer Webpräsenz.

Neue DozentInnen gesucht

Die vhs sucht neue DozentInnen zum Beispiel im Bereich Sprache. Wenn Sie sich hierfür interessieren, oder auch nur mit dem Gedanken spielen, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle. Wir übernehmen Administration, Werbung, Raumplanung und alles was sonst noch notwendig ist, damit Sie sich vollständig auf Ihr Kursangebot konzentrieren können. Auch über Anfragen für alle anderen Programmbereiche freuen wir uns sehr!



Das vhs-Team Peißenberg

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

Öffnungszeiten und Buchung

Geschäftsstelle der vhs Peißenberg
Hauptstr. 116 (Rigi Center, Westflügel)
Eingang Ecke Sulzer Straße
ab 01.04.25: Bergwerkstraße 1
82380 Peißenberg
vhs@peissenberg.de
Telefon: 08803 690-400, Fax: 800
(E-Mail Adresse, Telefon und Fax bleiben bestehen.)

Geschäftszeiten:

Mo. – Fr. von 09.00 – 12.00 Uhr
donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr

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

Anmeldungen sind jederzeit möglich:

- online: www.vhs.peissenberg.de
www.vhs-pfaffenwinkel.de (ab 03/25)
- vhs@peissenberg.de
- telefonisch unter 08803 690400
- persönlich zu den Öffnungszeiten
- per Anmeldeformular im Heft

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

Der Verein

Vorstand und Geschäftsführung Volkshochschule Peißenberg e.V.

1. Vorsitzende: Karin Leibold-Streicher
 2. Vorsitzender: 1. Bgm. Frank Zellner
 3. Vorsitzender: Maximilian Maar
- Kassiererin: Sabine Gerold
Schriftführerin: Sigrid Halbritter
Beisitzerin f. TN: Ursula Gallmetzer
Beisitzer f. KL: Herbert Unter
Geschäftsführer: Marco Sailer

Mitgliedschaft im Verein

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

Social Media

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:
www.facebook.com/vhspeissenberg
www.instagram.com/vhs.peissenberg

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

*„Keiner von uns ist so klug wie wir alle.“
(Ken Blanchard)*



1 vhs Geschäftsstelle
bis 31.3.
und Kurszentrum
Hauptstr. 116
(Rigi Center)



1 vhs Geschäftsstelle
ab 1.4.
Bergwerkstraße 1
(Bürgerhaus Flöz)



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



3 Grundschule
St. Johann
Schulweg 2
(Eingang Rückseite)



4 Staatl. Realschule
Sonnenstr. 29



5 Josef-Zerhoch-
Mittelschule
Pestalozzistr. 2



6 Schwimmbad
Rigi Rutsch'n
Pestalozzistr. 8



7 Montessori-Schule
Wörther Kirchstr. 10



8 Kindergarten
Regenbogen
Thalackerstr. 3

Weitere Kursorte



Haus der Vereine
Nordstraße 1
Hohenpeißenberg



Rathaus Oberhausen
Schulstraße 1
Oberhausen



Dorfgemeinschaftshaus
Ringstraße 34
Huglfing



HOP – Sozialer Treff im
Schächten, Hauptstr. 39
Hohenpeißenberg



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

Anmeldeformular

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

*

Teilnehmer*in: Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

*

Telefonnummer

*

Mobilnummer

*

E-Mail

Geburtsdatum

☐

weiblich

☐

männlich

☐

divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

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

☐

Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

*

Kontoinhaber*in: Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

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

Gesellschaft und Leben

Geschichte / Zeitgeschichte

SA101-100

Neu

Nornen, Matronen, Salige, Moiren, Bethen... die Verehrung der drei heiligen Frauen

Seit Jahrtausenden haben die Menschen in vielen Kulturen eine weibliche Trinität verehrt und um Hilfe in allen Dingen des menschlichen Lebens gebeten, vom Werden bis zum Vergehen. Auch unsere Sagen handeln von drei geheimnisvollen Frauen, die in versunkenen Burgen, unterirdischen Kammern und Gängen leben und den Menschen einen Schatz anbieten. Was verbirgt sich hinter diesen drei seltsamen Frauen? Gehen wir im Vortrag auf die Suche nach den Ursprüngen und der Bedeutung des drei-Frauen-Kultes!

Albin Völk

Di. 01.04., 19.00 – 20.45 Uhr /
mit kurzer Pause

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 11,-

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne Landsberg

Neu

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut“ – Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahre möglich. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne und führen Sie ein Ausweisdokument mit! Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peiting.

Team der militärgeschichtlichen Sammlung
Erinnerungsort Weingut II
Hauptwache der Welfenkaserne,
Siegfried-Meister-Str. 1, Landsberg
€ 5,-

SB101-100C

Mi. 12.03., 14.00 – 17.30 Uhr

SB101-101C

Fr. 16.05., 09.30 – 13.00 Uhr

SD101-200

Neu

Der fast verschwundene Flugplatz im Westen Schongaus

Wer weiß heute noch, dass in Schongau-West einmal von 1939 bis 1945 ein sehr aktiver militärischer Fliegerhorst (Flugplatz) war und warum er dort gebaut wurde? Welche Aktivitäten auf dem ehemaligen Flugfeld in dieser Zeit und danach stattgefunden haben? Wie heimatlose Flüchtlinge, in den Großstädten ausgebombte Familien, Vertriebene aus den ehemaligen deutschen Gebieten und auch einheimische Schongauer Bürger in die ehemaligen Militärbaracken eingewiesen wurden und dort lebten? Wie sich dieses Gebiet zum heutigen Schongau-West entwickelt hat und wo heute noch Teile der militärischen Anlagen zu sehen sind? Der Dozent zeigt einen Teil aus seinem inzwischen mehr als 300 Fotos bestehenden Fundus aus der Zeit von 1939 bis 1965, darunter auch etliche Aufklärungsflugaufnahmen der Royal-Air-Force ab Mitte 1944 bis Kriegsende. Sie erfahren dabei nicht nur etwas über den Fliegerhorst, sondern auch einiges über die ehemalige Flak-Kaserne Altenstadt auf den Burglachberg. Der Vortrag richtet sich an alle, die nichts oder nur wenig über diese Zeit und dieses Gebiet wissen und neugierig sind, etwas darüber zu erfahren. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau.

Werner Schmitt, Triebwerksingenieur, Pilot

Di. 18.02., 19.00 – 20.30 Uhr

Ballenhaus Schongau, Ratsstube,
Marienplatz 2
€ 10,-

SA101-204

Mein Peißenberg: Das Archiv

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

Christine Marksteiner

Sa. 12.04., 10.00 – 11.30 Uhr

Max-Biller-Haus, Marktarchiv,
Schongauer Straße 2
Gebührenfrei



SA101-220

Neu

Wallfahrtskirche Hohenpeißenberg

Die Wallfahrtskirche zu „Unserer Lieben Frau“ gehört zu den schönsten gelegenen Orten in unserem Land. Auf 1000 Meter Höhe hat sie ihren Platz gefunden und so schaut sie mit ihrer vielbesuchten Doppelkirche weit hinein ins Land und lädt die Menschen ein, sie zu besuchen. Bei dieser Führung erfahren Sie nicht nur vieles über die Wallfahrtskirche, sondern auch über das Kloster und den umliegenden Gebäuden.

Rudi Hochenauer

Sa. 26.04., 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang vor der Wallfahrtskirche
€ 14,-

RA101-202

Vortrag: "Steinkulte – Kultsteine"

Opfer-, Altar-, Fruchtbarkeits-, Heil-, Rechts- oder Grabsteine waren Mittelpunkt von Kultplätzen und kultischer Handlungen, die sich bis zur Christianisierung gehalten haben. Manche heidnischen Kultsteine wurden mit Kirchen und Kapellen überbaut, viele aber zerstört oder zumindest als Hexen- oder Teufelssteine geächtet. Wo finden wir heute noch Exemplare oder Hinweise auf sie in unserer Region? Der Vortrag lässt die alten Steinkulte und ihre reichhaltige Mythologie aufleben.

Albin Völk

Fr. 07.02., 19.30 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 14,-



Politik / Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt

SA102-300C

Das George C. Marshall Center Europäisches Zentrum für Sicherheitsstudien

Diese deutsch-amerikanische Bildungseinrichtung in Garmisch-Partenkirchen, die unter der Trägerschaft der Vereinigten Staaten von Amerika und der Bundesrepublik Deutschland steht, ist seit ihrer Gründung 1993 weltweit einzigartig und hat Modellcharakter. Sie feierte 2023 ihr 30-jähriges Bestehen. Nach einer Einführung in die Arbeitsfelder und Arbeitsweise des Marshall Centers werden die einzelnen Ausbildungsprogramme erläutert. Eine Diskussion über die Herausforderungen heutiger Sicherheitspolitik kann sich anschließen. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise auf unserer Homepage! Anmeldeschluss ist der 20.03.2025. In Kooperation mit der VHS Garmisch.

Stabsfeldwebel Mark Winkler

Do. 27.03., 18.30 – 20.00 Uhr

Treffp.: Marshall Center, Gernackerstr. 2,
Garmisch-Partenkirchen

€ 5,-

SA102-310C

Die NATO School in Oberammergau

Die NATO School Oberammergau wurde 1953 gegründet und feiert somit dieses Jahr bereits ihr 70-jähriges Bestehen. Die Ausbildungseinrichtung liegt am Fuße des Lamer. Bei einem Vortrag mit Führung erhalten Sie interessante Einblicke in dieses internationale Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung unter Nennung Ihres Namens, der Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit. (Diese Daten leiten wir vorab an die NATO School weiter.) Bitte halten Sie zu Beginn der Führung Ihren Personalausweis für die Einlasskontrolle bereit. Einen Anfahrtsplan mit Parkmöglichkeit schicken wir Ihnen vorab per E-Mail zu. Anmeldeschluss: 01.04.2025! In Kooperation mit der Volkshochschule Garmisch.

Hauptmann Christoph Brückner

Di. 08.04., 18.00 – 20.00 Uhr

Treffp.: NATO Schule,
Am Rainenbichl 54, 82487 Oberammergau

€ 5,-

SA102-600

Grundkurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer*innen

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

Martina Reichel-Beyer, Dipl. Sozialpäd. (FH)

ab Mo. 10.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum

Gebührenfrei

Recht & Finanzen

SA103-500

Immobilien vererben oder verschenken

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

Maximilian Maar, Fachanwalt für Erbrecht
und Steuerrecht

Mi. 12.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 12,-

SE103-113

Immobilien – eine sinnvolle Wertanlage in bewegten Zeiten?

Folgende Themen werden beleuchtet: Historische Entwicklung, Marktsegmente & Eigennutzung oder Anlageobjekt, Chancen & Risiken, Kosten, Steuern, Abschreibungen, Mieten, Preise, Förderungen, Eigenkapital & Finanzierungen, Unterschiedliche Investment-Vehikel. Nach dem Vortrag wissen Sie, worauf Sie bei der Überlegung eine Immobilie zu kaufen achten sollten, und können die für Sie bes-

te Entscheidung treffen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Miguel Savvides

Do. 05.06., 19.00 – 21.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock,
Weilheim

€ 5,-

SA103-200

Sicher für den Notfall: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und mehr

Planen Sie für den Ernstfall vor und tauschen Sie sich in einem geschützten Rahmen aus! In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie fundierte Informationen und praktische Tipps rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und weitere Aspekte der individuellen Notfallplanung. Der Kurs richtet sich an alle, die sich und ihre Angehörigen für unvorhergesehene Situationen absichern möchten. Bitte überlegen Sie sich im Vorfeld, welche persönlichen Fragen und Anliegen Sie zu diesem Thema haben, damit wir im Kurs gezielt darauf eingehen können. Herr Dr. Frohnheiser wird das Thema aus medizinischer Sicht beleuchten und dabei im Besonderen auf das Thema Organspende eingehen.

Hans Rauch, Generationenberater (IHK) /

Ernst Frohnheiser, Facharzt für Chirurgie u.

Notfallmedizin Sa. 10.05., 14.30 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1 EUR 17,-

SE104-100

Schenken mit System an Kinder, Enkel und Urenkel

Wir behandeln in diesem Vortrag vor allem folgende Fragen: Welche Produkte, mit welchen Kosten, Chancen und Risiken, bieten die Finanzinstitutionen? Welche Fallen lauern bei der Vertragsgestaltung auch steuerlich? Wie sichere ich die Sparziele für den Nachwuchs langfristig vor dem 18ten-Geburtstag der „Kleinen“ ab? Natürlich ist auch für Ihre Fragen Zeit reserviert. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.

Mo. 31.03., 19.00 – 21.00 Uhr

Onlinekurs

€ 5,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



SE104-102

Online

Geld rentierlich anlegen und unbekannte Risiken vermeiden!

Unabhängige Infos für Verbraucher über Kosten, Regularien, Garantien und Fallen. Es geht über die Themen Depots mit Fonds, ETF's, Aktien, Anleihen und Zertifikaten, bis zu Giro-, Tages-/ Festgeldkonten und Sparbriefen. Sie erhalten Hinweise zum „grauem und schwarzem“ Kapitalmarkt, dem Wesen von geschlossenen Fonds und Crowdfunding. Die Rolle der Aufsicht (BaFin) und hilfreiche Anlaufstellen, wenn doch etwas schiefgelaufen ist. Sie lernen kriminelle Angebote zu erkennen und sich davor zu schützen. Natürlich ist auch Zeit für Ihre Fragen reserviert. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Do. 03.04., 19.00 – 21.30 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

SW104-204

Online

Der elektronische Personalausweis und die BayernID

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und beeinflusst viele Bereiche unseres täglichen Lebens. In diesem Kontext gewinnen der elektronische Personalausweis (ePA) und die BayernID immer mehr an Bedeutung. Doch was verbirgt sich genau hinter diesen Begriffen und wie können Sie diese innovativen Techniken sicher und effektiv nutzen? Erfahren Sie mehr zu Grundlagen und Funktionen, Anwendungen im Alltag, Sicherheitsaspekte und eine praktische Anleitung zur Aktivierung. In Kooperation mit der vhs Südost.

Dipl. Betriebswirt (FH) Gregor Biedermann,
Zertifiz. Trainer für Verbraucherbildung
(StMUV Bayern)
Mo. 07.04., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs
Gebührenfrei

SW104-209

Online

Gefahren erkennen – Schutz vor KI-gestütztem Betrug und Social Engineering

Fingierte Telefonanrufe und vorge-täuschte Notsituationen (Enkel-Trick-betrug) oder gefälschte Absender in E-Mails. Die Vorgehensweisen und tech-

nischen Möglichkeiten des „Social Engineering“ – auch durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) – werden immer raffinierter und schwieriger zu durchschauen. Wir zeigen Ihnen die aktuellsten Methoden und wie Sie sich dagegen wappnen können. In Kooperation mit der vhs Südost.

Steffen Bahlinger
Mi. 26.02., 18.00 – 19.30 Uhr
Onlinekurs
Gebührenfrei

SW104-211

Online

Online-Banking – aber sicher!

Der umfassende Vortrag richtet sich an Verbraucher, die das Potenzial des Online-Bankings ausschöpfen möchten, ohne Kompromisse bei der Sicherheit einzugehen. Sie lernen alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Finanzen sicher und effizient von zu Hause aus zu verwalten. In Kooperation mit der vhs Südost.

Markus Bartsch
Mi. 19.03., 17.00 – 18.30 Uhr
Onlinekurs
Gebührenfrei

SW104-214

Online

Mobile Payment – Bezahlen mit Smartphone & Co.

In einer immer digitalen werdenden Welt verändert sich auch die Art und Weise, wie wir bezahlen. Mobile Payment, also das Bezahlen mit dem Smartphone oder anderen mobilen Geräten, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Doch wie funktioniert diese Technologie, welche Vorteile bietet sie und wie sicher ist sie? Erfahren Sie mehr über Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten, Sicherheitsaspekte und Tipps. In Kooperation mit der vhs Südost.

Dipl. Betriebswirt (FH) Gregor Biedermann,
Zertifiz. Trainer für Verbraucherbildung
(StMUV Bayern)
Mo. 12.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs
Gebührenfrei

Ökologie & Nachhaltigkeit

SE104-213

Online

Richtig und effizient Heizen mit Holz

Folgende Themen werden in diesem Vortrag zum emissionsarmen Heizen behandelt: Auswahl des passenden Ofens, richtige Bedienung der Festfeuerstelle,

rechtliche Anforderungen an die Aufstellung von festen Brandstätten, Auswahl des richtigen Brennholzes/ stoffes, richtige Brennstofflagerung Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von unserem Experten umfassend informieren zu lassen und Ihre Fragen direkt zu klären! Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt und dem Klimaschutzmanagement der Stadt Weilheim statt. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Christian Nörpel, bevollmächtigter Bez.-Kaminkehrer, Energieberater (HWK)
Mo. 07.04., 18.00 – 20.00 Uhr
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
Gebührenfrei

SW104-100

Online

Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Andreas Weischer
Di. 01.04., 19.30 – 21.00 Uhr
Onlinekurs
Gebührenfrei

SW104-217

Online

Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox? Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar

werden wir anhand des Daches eines/ einer Teilnehmenden einige ****praktische Tools**** kennenlernen. Fragen, die beantwortet werden: Welche Dachflächen sind geeignet? Wie groß sollte die PV-Anlage sein? Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen? Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Strom einspeisung? Die Teilnehmer:innen sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise an einem der „Balkonkraftwerk-Vorträge“ teilgenommen haben. In Kooperation mit der vhs Südost.

Andreas Weischer
 Di. 11.03., 19.00 – 22.00 Uhr
 Onlinekurs
 € 19,-

SW104-218 **Online-Workshop:** **Selbstinstallation (DIY)** **von Photovoltaik-Anlagen**

Online

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage. Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: Zeitlicher Ablauf, Planungstätigkeit, Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter), Modul- und Wechselrichterauswahl, Unterschied Modul- versus Stringwechselrichter, Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlage betreiben? Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen? Die Teilnehmer:innen sollten bereits über fundiertes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise an einem der „Balkonkraftwerk-Vorträge“ UND der „Photovoltaik-Seminare“ teilgenommen haben. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Andreas Weischer
 Di. 18.03., 19.00 – 22.00 Uhr
 Onlinekurs
 € 19,-

Viele weitere
 Vorträge zum
 Verbraucherschutz
 finden Sie
 im Onlineteil
 ab Seite 4



SW104-219 **Keine Angst vor der Wärme-** **pumpe“, günstige Alternativen**

Online

Eine unglaubliche Jahresarbeitszahl von JAZ = 6,8 und eine Gesamt-Energiekosten-Ersparnis von 3.000 Euro? Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt – bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Andreas Weischer
 Di. 08.04., 19.30 – 21.30 Uhr
 Onlinekurs
 Gebührenfrei

SW104-220 **Ist das nächste Auto ein E-Auto?**

Online

Ist das nächste Auto ein E-Auto? Kaum ein Thema wird so emotional und vorurteilsbehaftet diskutiert wie die Elektromobilität. Doch wie ist es aus der Sicht von jemandem, der schon seit Jahren elektrisch unterwegs ist? Welche Argumente sind berechtigt und welche nicht? Was spricht für alternative Antriebsarten? Welche alternativen Antriebsarten sind verfügbar und wie sind diese zu bewerten? In diesem Vortrag bekommen Sie Antworten auf diese Fragen und haben auch Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Paul Saxa
 Di. 11.02., 19.00 – 20.30 Uhr
 Onlinekurs
 € 9,-

SA104-110 **Abfalltrennung &** **Abfallvermeidung** **Mythen – Fakten -Tipps**

„Kompostierbar“? Hört sich gut an, aber stimmt das auch? Sie bekommen Antworten auf diesen Slogan und weitere Mythen.

Sie bekommen Hinweise und Hintergründe zur Abfalltrennung, die Sie noch nicht kennen.

Und viele Tipps, wie Sie Abfälle vermeiden können und auch noch den Geldbeutel schonen.

Claudia Knopp, Abfallberaterin EVA-Abfall-
 entsorgungsgesellschaft
 Do. 27.02., 19.00 – 20.00 Uhr
 vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
 € 5,-

Persönlichkeitsentwicklung

SC106-154 **Glücklich und zufrieden leben** **– was kann ich selbst** **dafür tun?**

Online Neu

Die Positive Psychologie kann durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, welchen Einfluss wir selbst auf unser Leben nehmen können, um insgesamt zufriedener und glücklicher zu sein. Sie erhalten in diesem Kurs einen kurzen Einblick in die grundlegenden Konzepte der Wissenschaft vom gelingenden Leben. In verschiedenen Übungen für den Alltag können Sie selbst erste Erfahrungen sammeln. Der regelmäßige Einsatz der für Sie passenden Übungen führt oft bereits nach wenigen Wochen zu ersten Verbesserungen Ihres Wohlfühlgefühls. Besuchen Sie im Anschluss den Präsenz-Workshop SA106-155 von Karin Strobl: „Meine eigenen Stärken kennen und nutzen: für mehr Zufriedenheit im Leben“ am Samstag, dem 17. Mai. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Penzberg.

Karin Strobl
 Mo. 31.03., 19.00 – 20.30 Uhr
 Onlinekurs
 € 10,-



SA106-155

Neu

Die eigenen Stärken kennen und nutzen für mehr Zufriedenheit im Leben

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. Sie legt den Fokus bewusst auf die Stärken und nicht die Schwächen von Menschen. Der Einsatz der Methoden der Positiven Psychologie fördert langfristig das eigene Wohlbefinden und die Motivation. Im Zentrum der Methoden steht die Identifikation der eigenen Stärken. Im theoretischen Teil unseres Workshops geht es darum, zu verstehen, was Stärken im Sinn der Positiven Psychologie sind und welchen Nutzen Sie persönlich vom Einsatz ihrer individuellen und oft nicht wahrgenommenen Stärken haben. Im Workshop werden wir danach gemeinsam herausfinden, welche individuellen Stärken für Sie am wichtigsten sind. Mit verschiedenen Übungen werden Sie den Umgang mit ihren Stärken erfahren und lernen, welche Einflussmöglichkeiten Sie durch den gezielten Einsatz Ihrer Stärken im privaten wie im beruflichen Umfeld haben. Für die Teilnahme an diesem Workshop ist es hilfreich, wenn Sie im Vorfeld am Onlinekurs SC106-154 „Glücklich und zufrieden leben – was kann ich selbst dafür tun?“ am Montag, dem 31.03. besucht haben.

Inklusive einer halben Stunde Mittagspause. Bitte bringen Sie sich etwas zu Essen und zu Trinken mit sowie Schreibutensilien.

Karin Strobl hat als Dipl. Betriebswirtin viele Jahre in verantwortlichen Rollen im Change Management und der Beratung gearbeitet. Seit einigen Jahren ist sie freiberuflich als Systemische Coachin und Trainerin tätig. Menschen auf dem Weg in ein zufriedeneres Leben zu begleiten, treibt sie an und motiviert sie.

Karin Strobl

Sa. 17.05., 10.00 – 15.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 45,-

SE106-504

Das Wissen um Trauma

Wir Menschen brauchen Liebe, Geborgenheit und Bindung. Belastende Lebensereignisse in der Kindheit aber auch im Erwachsenenalter hinterlassen

ein Lebensgefühl, das uns hilflos macht und uns von uns selbst und anderen Menschen abschneidet. Solche tief gehenden Erlebnisse werden Traumata genannt, weil sie die Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen. Wir leben, aber wir fühlen uns nicht wirklich lebendig. Trauma ist eine Tatsache des Lebens. In den letzten Jahrzehnten wurde intensiv zu diesem Thema geforscht und damit auch Hilfestellung entwickelt, wie Trauma geheilt werden kann. Der Vortrag gibt Information, wie Trauma entsteht, welche Auswirkungen es auf das Leben hat und unter welchen Umständen Heilung möglich ist. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Rosalie Maier, Dipl. Psychologin

Do. 03.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I,
Weilheim
€ 16,-

Länder- & Heimatkunde, Exkursionen & Besichtigungen

Stollenwanderung am Hohen Peißenberg

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

Thomas Weinfurter

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

SA109-200

ab Do. 01.05., 14.00 – 18.30 Uhr

SA109-202

Sa. 12.07., 14.00 – 18.30 Uhr

SA109-204

Neu

Mein Peißenberg: Wanderung zu den 2 Burgställen am Hohenpeißenberg – der Jaisburg und Georgsburg

Zwei Burgen standen einst am Peißenberg: die Jaisburg und die Georgsburg. Wir wandern zunächst zum alten Burgstall der 1383 zerstörten Jaisburg und erfahren dort die Geschichte der Burg, des Ortes Unterpeißenberg und der Grafen von Seefeld-Peißenberg. Anschließend fahren wir mit dem Auto weiter zum Treffpunkt hinter den Schrebergärten am St.-Georgenweg und wandern von dort hinauf zum Burgstall der Georgsburg mit Erklärungen zur Georgskapelle.

Albin Völk

ab So. 27.04., 13.00 – 16.00 Uhr, 1 x
Hinter den Schrebergärten, St. Georgsweg,
Peißenberg
€ 18,-

SD109-200

Neu

Auf dem Lecherlebnisweg von Urspring nach Prem

Wir wandern auf einem Teilabschnitt des Lecherlebnisweges von Urspring über Lechbruck zur Aumühle in Prem. Der Wechsel von Natur belassenem Gebirgsfluss und gezähmten Stauseen regt uns zum Nachdenken über den Umgang mit dem Lech an. Nach einer Mittagsrast geht es auf dem König-Ludwig Weg zurück nach Urspring. Der Moorlehrpfad im Premier Filz ermöglicht uns Einblicke in die Zeit des Torfabbaus. Dort erleben wir unvermittelt die Schönheit und Bedeutung der Moorlandschaft für Mensch und Natur. An ausgewählten Plätzen im Verlauf der Rundtour laden einfache Impulse zum Nachdenken ein. Markante Kultur- und Landschaftspunkte werden vor Ort erklärt. Hinweise: Strecke: ca. 13,5 km; 20 hm im Auf- und Abstieg, reine Gehzeit ca. 4 Std. Eine Einkehr ist in Prem geplant. Wanderausrüstung und gute Schuhe sind notwendig. Jeder geht auf eigene Gefahr. Änderungen vorbehalten. Bei unklarem Wetter bitte beim Wanderführer anrufen (0160 879 349 55). Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau.

Dr. Thomas Echter,

DWV- Wander- und Kulturführer

Sa. 03.05., 09.30 – 17.00 Uhr
Parkplatz Gasthaus Drei Mohren,
86989 Urspring
€ 13,-



„Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel“-Reihe

Neu

Der Pfaffenwinkel bietet zahlreiche Juwelen, die ein Zeugnis des christlichen Glaubens geben. Der jeweilige Abt eines Klosters gab für jeden Kirchenbau ein theologisches Konzept, ein Programm vor. Die Künstler aus der renommierten Wessobrunner Schule hatten den Auftrag, dieses Programm umzusetzen und bildlich darzustellen. Beim Besuch der Klosterkirchen Rottenbuch und Steingaden und ihrer zugehörigen Wallfahrtskirchen Hohen Peißenberg und Wies wird zum einen die künstlerische Darstellung erklärt. Zum anderen wird aufgezeigt, welche Aktualität und Brisanz die theologischen Aussagen bis heute und gerade in diesen Tagen haben. In der dritten Veranstaltung wird das romanische Kleinod Altenstadt und die stilistische Weiterentwicklung in den Kirchen Schongaus gezeigt. Die drei Veranstaltungen der „Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel“-Reihe stehen in ihrer zeitlichen und inhaltlichen Abfolge in einem Zusammenhang. Sie können jedoch auch einzeln gebucht werden. Hinweis: Am Besten reisen Sie mit dem Auto an, um nach dem Besuch der Klosterkirche die jeweilige Wallfahrtskirche zu erreichen. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau.

SD109-201

Rottenbuch/Hoher Peißenberg

Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit der Klosterkirche Rottenbuch und der zugehörigen Wallfahrtskirche Hohen Peißenberg.

Ulla Heitmeier

Sa. 22.03., 11.00 – 13.00 Uhr

Kirche Maria Geburt,

Klosterhof 32, 82401 Rottenbuch

€ 13,-

SD109-202

Steingaden

Welfenmünster/Wieskirche

Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit der Klosterkirche Steingaden und der zugehörigen Wallfahrtskirche, der Wieskirche.

Ulla Heitmeier

Sa. 29.03., 15.00 – 17.00 Uhr

Welfenmünster,

Marktplatz 12, 86989 Steingaden

€ 13,-

SD109-203

Basilika Altenstadt/ Kirche Schongau

Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit der Basilika St. Michael in Altenstadt und den Schongauer Kirchen.

Ulla Heitmeier

Sa. 05.04., 15.00 – 17.00 Uhr

Basilika, St.-Michael-Str. 2, 86972 Altenstadt

€ 13,-

RA109-460

Fackelwanderungen durch die Partnachklamm

Funkelnder Sternenhimmel und geheimnisvolle Schatten, die im Licht der Fackeln durch die dunkle Partnachklamm tanzen – eine geführte Fackelwanderung ist ein unvergessliches Erlebnis. Rückweg erfolgt wieder über die Klamm. Teilnahme ab 8 Jahren möglich (unter Aufsicht der Eltern).

Thomas Walser

Fr. 14.02., 18.00 – 19.15 Uhr

Treffpunkt: Graseckbahn Talstation,

Wildenau 3A, GAP

€ 32,90 inkl. Eintritt und Fackel;

8–11 Jahre 19,-€

SA109-240

Mein Peißenberg: Radtour in die Vorgeschichte Peißenbergs

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

Nur bei gutem Wetter möglich. Info bei zweifelhafter Wetterlage unter 08803/9770.

Albin Völk

So. 11.05.,

10.00 – 13.00 Uhr

Treffp.:

Wanderparkplatz

Fendter Str.,

Ortsausgang

Ri. Paterzell

€ 18,-

SA109-401

Pilzwanderung „Giftpilze, Speisepilze und Heilpilze“

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

Thomas A. Zick, Pilzsachverständiger der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie)

/ Ruth Zick, Heilpraktikerin, Pilzberaterin der BMG (Bayerische Mykologische Gesellschaft)

Mo. 29.09., 14.00 – 17.00 Uhr

Kursort wird kurz vor Kursbeginn bekanntgegeben

€ 22,-

Floristik Dekorationen Hochzeitsfloristik Trauerbinderei



Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 8.30–18.00 Uhr

Sa. 8.00–13.00 Uhr

Die Blumenbinder
Die kreativste Floristik rund um die Blume

Hauptstraße 46 • Peißenberg

Tel. 08803/60551 • www.die-blumenbinder.de

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



SA109-402

Neu

Frühjahrskräuter-Wanderung – essbare Vielfalt und natürliche Kraft

Im Frühling entfaltet die Natur eine Vielfalt an essbaren Pflanzen, die unseren Speiseplan bereichern und uns mit neuer Energie versorgen können. Während der Exkursion lernen wir die Pflanzen genauer kennen und besprechen ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sowie die passende Zubereitung. Da es unterwegs keine Einkehrmöglichkeit gibt, denken Sie bitte an eine Brotzeit und ausreichend Getränke. Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind empfehlenswert.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 05.04., 10.00 – 15.00 Uhr
Treffp.: Parkplatz am Sportplatz
in Wessobrunn
€ 35,-

SA109-405

Führung durch den einzigartigen Eibenwald bei Paterzell

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

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 28.06., 14.00 – 17.00 Uhr
Treffp.: Paterzell, Peißenb. Str. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 21,-, für Kinder bis 14 Jahre: € 9,-



SA109-450C

Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze Zentrum für Höhen- und Klimaforschung in Bayern

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die

Umweltforschungsstation Schneefernerhaus bei einer Führung zu besuchen und kennen zu lernen. Diese internationale Forschungs- und Experimentierplattform steht ansonsten Forschergruppen und Studenten oder für Tagungen zur Verfügung. Hören Sie von der beeindruckenden Historie und lassen Sie sich über die vielfältigen aktuellen Forschungsgebiete informieren. Ende der Veranstaltung ist gegen 12.00 Uhr auf dem Zugspitzplatt. Im Anschluss können Sie auf eigene Faust den herrlichen Ausblick über das Alpenpanorama genießen. Die Kursgebühr beinhaltet Berg- und Talfahrt. Anmeldeschluss 10.10.2024! In Kooperation mit der vhs Garmisch-Partenkirchen.

Dr. Till Rehm / Sonja Böll
Fr. 27.06., 08.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P.,
Olympiastr. 31, 82467 GAP
€ 70,-

SA110-111

Faszination Honigbienen – Führung mit Demonstration

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

Arno Bruder, Imkermeister und
Fachberater für Imkerei a.D.
Sa. 03.05., 15.00 – 18.00 Uhr
Imkerei- u Apitherapiezentrum. Oberland,
Riedanger 1, Polling-Oderd.
€ 21,-

SA110-112

Faszination Honigbienen – Von der Wabe bis ins Glas

Die Deutschen sind Spitzenreiter beim weltweiten Honigverbrauch – sie konsumieren jährlich 1,3 kg Honig pro Kopf. Ob zum Frühstück, zum Kochen, beim Backen, für Soßen oder in der Kosmetik, Honig wird vielfältig gebraucht. Aber wie sammeln und produzieren die Bienen den Honig? Wie gewinnt der Imker

den Honig aus der Wabe und bringt ihn dann ins Glas. Wieso gibt es verschiedene Honigsorten! Was ist dran am Mythos Honig der schon bei den alten Hochkulturen der Sumerer, der Ägypter, der Griechen und Römer einen besonderen Stellenwert hatte. All diese Fragen und was Sie schon immer mal über Honig, Bienen und das Imkern wissen wollten, erklärt Ihnen der ehemalige Leiter der Imkerei-fachberatung des Bezirks Oberbayern Arno Bruder. Die Teilnehmer erhalten je ein Glas frisch geschleuderten Honig.

Arno Bruder, Imkermeister und
Fachberater für Imkerei a.D.
Sa. 28.06., 14.00 – 17.00 Uhr
Imkerei- u Apitherapiezentrum. Oberland,
Riedanger 1, Polling-Oderd.
€ 21,-

Schon gewusst?

Eine Bienenkönigin legt bis zu 2000 Eier am Tag. Geht sie dem Volk verloren z.B. durch Fressfeinde oder Krankheit sind die Arbeiterinnen in der Lage alleine durch Fütterung mit „Gele Royal“ einer bestehenden Larve, eine neue Königin heranzuziehen. Ob aus einer Larve eine Arbeiterin oder eine Königin entsteht entscheidet sich also durch die Fütterung. Den Arbeiterinnen steht dabei nur ein enges Zeitfenster zur Verfügung, denn von der Eiablage bis zur Geburt vergehen nur etwa zwei Wochen. Sie müssen daher eine geeignete Larve im richtigen Alter auswählen. Die männlichen Drohnen hingegen entstehen aus unbefruchteten Eiern. Näheres und Wissenswertes rund um das Bienenvolk erfahren Sie in unseren Vorträgen SA110-111 und 112.





Naturwissenschaften

SA110-200

Neu

Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg

Seit 243 Jahren wird auf dem Hohenpeißenberg das Wetter erfasst. In den vielen Jahren hat sich das Spektrum der Arbeit in der ältesten Bergwetterwarte der Welt und im gesamten Observatorium stark geändert. Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die vielseitigen Aufgaben hier am Observatorium ein und lernen Sie beim anschließenden Vortrag die abwechslungsreiche Geschichte der Forschungseinrichtung kennen.

Stefan Schwarzer

Sa. 10.05., 10.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: Haupttor des Observatoriums, Albin-Schwaiger-Weg 10

€ 9,-



SE110-120

Führung durch das Radom, Erdfunkstelle Raisting

Die Erdfunkstelle Raisting, südlich des Ammersees, ist eine besondere Landmarke mit beeindruckenden Satellitenschüsseln und der markanten Kugel des Radoms. Diese Anlage ist die letzte erhaltene Großantennenanlage aus den frühen Tagen der Satellitenkommunikation. Seit den 1960er Jahren hat sie bedeutende Ereignisse wie die erste Mondlandung 1969 und die Olympiade 1972 in München weltweit übertragen. Heute ist das Radom Raisting ein bedeutendes Industriedenkmal und beherbergt interessante Ausstellungen. Bei dieser Führung erfahren Sie u.a. geschichtliche Hintergrundinformationen, zum Bau des Radoms, seine Besonderheiten und vieles mehr. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Radom Raisting GmbH

Sa. 29.03., 16.00 – 17.00 Uhr

Eingang vor dem Radom, Hofstätterweg 2, Raisting

€ 15,-

SW110-100

Online

50 Jahre Mondlandung

Es war ein außergewöhnliches Ereignis – der erste Mensch betritt einen fremden Himmelskörper. Mit der Mondlandung erreicht ein zehnjähriger Wettlauf zwischen den USA und Russland seinen Höhepunkt. Die USA sah damit ihre Überlegenheit im Weltraum bewiesen und den Schock nach dem Start des russischen Sputniks überwunden. Auf dem Wettlauf waren aber von beiden Seiten schwere Katastrophen zu verkraften. In Kooperation mit der VHS Südost.

Dr. Ing. Dieter Huttenloher

Di. 25.02., 18.30 – 20.00 Uhr

Onlinekurs

€ 9,-

SW110-101

Online

Unser Sonnensystem

Vor über 400 Jahren nutzte Galilei als einer der Ersten ein Fernrohr zur Himmelsbeobachtung. Er entdeckte Jupiters Monde und die Venusphasen und bewies damit, dass sich unsere Erde um die Sonne dreht. Heute ist unser Sonnensystem dank Satellitentechnologie gut erforscht. Der Vortrag behandelt die Entstehung des Sonnensystems und schildert, wie das Leben auf der Erde entstanden ist. In Kooperation mit der vhs Südost.

Prof. Dr. Werner Becker

ab Di. 11.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 1 x

Onlinekurs

€ 11,-



SW110-102

Online

Vom Regenbogen zum Polarlicht

Warum ist der Himmel blau? Wie entstehen Regenbögen und Sonnenuntergänge? Wann sind Polarlichter zu sehen? Und was ist der „grüne Strahl“? Einige dieser Phänomene haben Sie vielleicht schon gesehen, manche sind so selten, dass man an ihrer Existenz zweifeln mag. Anhand brillanter Bilder erklärt Physiker Dr. Markus Vossebürger, wie diese Leuchtphänomene entstehen, und gibt

Tipps, wo und wie Sie diese mit eigenen Augen beobachten können. In Kooperation mit der vhs Südost.

Dr. Markus Vossebürger

Do. 20.03., 18.00 – 19.30 Uhr

Onlinekurs

€ 9,-

Frontensystem und Sommergewitter



Seit einigen Jahren häufen sich immer wieder Unfälle in den Bergen, die vor allem durch fehlende Vorbereitungen und Fehleinschätzungen bezüglich des zu erwartenden Wetters passiert sind. Im Outdoorsport-Bereich sind aber elementare Kenntnisse von Wettererscheinungen und deren Gefahren essentiell, denn im schlimmsten Fall hängt das Leben davon ab, die Entwicklung abzuschätzen, die Aktivitäten daraufhin anzupassen oder ganz zu vermeiden. Die Vorträge findet in Kooperation mit dem Alpenverein Peißenberg statt.

SA110-102

Neu

Tiefdruckgebiete mit ihren Frontensystemen

Themen: Entstehung von Tiefdruckgebieten Frontensysteme, Unterschied zwischen Warm- und Kaltfronten. Was kann ich beobachten? Auftretende Gefahren. Vorhersagemöglichkeiten, Technische Hilfsmittel Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Alpenverein Peißenberg statt. Für Alpenverein- und vhs-Mitglieder ist dieser Vortrag kostenfrei.

Stefan Schwarzer

Do. 10.04., 19.00 - 20.30 Uhr

DAV Alpenvereinsheim, Alpstützstr. 13

€ 5,-

Gebührenfrei für DAV und vhs Mitglieder

SA110-103

Neu

Lokale Unwetter, insbesondere sommerliche Gewitter

Themen: Entstehung von Gewittern und Blitzen, Unterschiede zwischen verschiedenen Zelltypen, Was kann ich beobachten? Auftretende Gefahren, Verhalten bei Gewittern, Vorhersagemöglichkeiten, Technische Hilfsmittel

Stefan Schwarzer

Do. 08.05., 19.00 - 20.30 Uhr

DAV Alpenvereinsheim, Alpstützstr. 13

€ 5,-

Gebührenfrei für DAV und vhs Mitglieder

Online

Weilheim

Peißenberg

Peißenberg

Kultur und Gestalten

SA201-200

Märchenerzählabend für Erwachsene

- Zaubermärchen im Frühling

Voll neuer Energie und Kraft beginnt die Natur zu wachsen und zu sprießen wie von Zauberhand aufgeweckt. Auch uns Menschen berührt dieser Zauber und wird schon seit alters her in Geschichten, Märchen und Mythen erzählt und weitergegeben. Wir wollen sie an diesem Abend hineinführen in die Zauberwelt der Märchen und mit den darin verborgenen Schätzen und Werten vertraut machen. Lassen sie sich von den Geschichten fesseln und verzaubern. In Kooperation mit der Bücherei Peißenberg.

Maria Schumacher,
Tanzpädagogin, Märchenerzählerin /
Margaretha Mayr, Märchenerzählerin
Di. 25.03., 19.00 – 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, Bücherei, Schongauer Str. 2
€ 10,-

SE204-101

Neu

Clownerie – Wochenendseminar

Clown, der menschlichste Mensch: Aus dem Universum der Clownerie zu destillieren, was das Leben in jedem Moment so köstlich machen kann – ob beruflich, privat oder überhaupt, für sich, 'die anderen', für alle – so lautet die Einladung. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Susi Wimmer, Clown
Samstag, 15. März 2025, 14.00 – 18.00 Uhr,
Sonntag, 16. März 2025, 10.00 – 14.00 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum, Weilheim
€ 43,-

Tanz

SA205-100

Salsa Cubana Anfänger

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

Manuel Baró Miyares
Samstag, 15. März 2025, 09.30 – 12.00 Uhr,
Sonntag, 16. März 2025, 09.30 – 12.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 40,-

SA205-102

Salsa Cubana Aufbaukurs

Du möchtest deine Salsa Kenntnisse auffrischen? Dann ist unsere Aufbau-Workshop genau das Richtige! Dort wird der Kursinhalt kurz wiederholt und viel getanzt! Nicht nur Salsa, sondern auch Merengue und Bachata Schritte werden weiter erlernt.

Manuel Baró Miyares
Samstag, 05. April 2025, 09.30 – 12.00 Uhr,
Sonntag, 06. April 2025, 09.30 – 12.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 40,-

SA205-103

Salsa Cubana – Workshop

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

Manuel Baró Miyares
Di. 15.07., 18.30 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 20,-

SA205-106

Tanzkurs für Paare – Grundkurs mit einfachen Schrittfolgen (Standard und Latein)

Tanzen – ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Dieser Kurs richtet sich an Tanz-Neulinge ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox, jeweils mindestens zwei Figuren. Anmeldung möglichst paarweise. Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Mitzubringen: Bequeme Schuhe, Getränk für Tanzpausen. Kurstage: 16.3., 23.3, 27.4., 11.5., 18.5. und 25.5.2025.

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 16.03., 13.30 – 15.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

SA205-108

Tanzkurs für Paare, Fortgeschrittene (Standard und Latein)

Tanzen – ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Wir lernen weitere Figuren in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstepp, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Voraussetzung gute Vorkenntnisse von z.B. 5 Semester vhs-Kurse oder vergleichbare Tanzkurse. Anmeldung paarweise! Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Kurstage: 16.3., 23.3, 27.4., 11.5., 18.5. und 25.5.2025.

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 16.03., 15.30 – 17.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

SA205-109

Schnupper-Workshop Tango Argentino für Anfänger

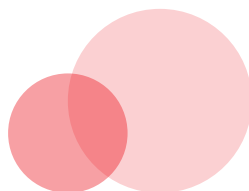
Erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz kann man in diesem Schnupper-Workshop erlernen. Anders als andere Tänze, ist Tango Argentino ein Improvisationstanz. Workshop-Teilnehmer*innen lernen wie Führen und Folgen beim Tango Argentino funktioniert, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartnern aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, miteinander gehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Auch Damen-Damen- Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich.

Susanne Mühlhaus, Tanglehrerin
Mi. 14.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 24,-

SA205-200

Discofoxkurs mit Figuren

Wer kennt nicht den Kultfilm „Saturday Night Fever“ – er löste ein weltweites Discofox Fieber aus. Heute ist der Discofox von keiner Tanzveranstaltung, Hochzeit oder Geburtstagsparty mehr wegzudenken. Deshalb wurden in den 70-iger Jahren einfache Elemente aus anderen Tänzen wie Boogie-Woogie, Swing, Salsa, etc. kombiniert. Erlaubt ist alles, was Spaß macht! Voraussetzung ist das





sichere Beherrschung des Discofox-Grundschrittes. Anmeldung nur Paarweise! Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin / Horst Klein, Trainer
ab Mo. 17.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 102,-

SA205-201

Boogie-Woogie – Grundkurs

Tanzen im Stil der 50er und 60er Jahre! Lernen Sie mit viel Spaß den Boogie-Woogie 8er-Grundschritt und leichte Tanzfiguren. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle, der Kurs ist für Erwachsene und für Jugendliche gleichermaßen geeignet und ist ein toller Ausgleich zum Alltagsstress, Körper und Geist werden gleichermaßen trainiert. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin / Horst Klein, Trainer
ab So. 16.02., 17.45 - 19.15 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 102,-

SA205-202

Boogie-Woogie für Fortgeschrittene

Wir lernen weitere Tanzfiguren und gehen auch genauer auf Musikinterpretation und dem Ausdruck im Boogie ein. Neu dazu kommen nun auch die Musikstops, wofür Voraussetzung das sichere Beherrschen des 8er-Grundschrittes und auch etwas schwierigere Figuren sind – es sind auch Quereinsteiger herzlich willkommen. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin / Horst Klein, Trainer
ab So. 16.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 102,-



SA205-300

Line-Dance –

Tanzen, auch ohne Partner*in

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

N.N.

ab Mi. 12.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 16 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 90,70

SA205-400

Tanz mit – Bleib Fit!

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

Maria Schumacher,
Tanzpädagogin, Märchenerzählerin
ab Mo. 10.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 15 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 127,50

SA205-500H

Musik und Bewegung

gesellige Tänze für alle Junggebliebenen

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

Adelheid Schmid
ab Do. 20.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 17 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 85,-

Kunst / Kulturgeschichte

SA206-200C

Münter-Haus:

Kunstgeschichtliche Führung

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

Akad. Maler und Grafiker Christian Schied,
Akad. Maler und Grafiker

Sa. 24.05., 10.00 – 11.15 Uhr

Treffpunkt: Münter-Haus, Kottmüllerallee 6, Murnau

€ 18,- inkl. Führung und Eintritt

Reisevorträge

„BILD + WORT“ – in Kooperation mit ausstellwerk Huglfing e.V.

Neu

Spannende Fotovorträge über
verschiedenen Ländern:

SA206-208

„Über den Wolken“, eine Reise mit dem Heißluftballon über die Alpen

Hans Peter Schöler
Fr. 07.02., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgersaal Huglfing
Eintritt frei!

SA206-209

Landschaften zwischen arktischen Eis und arabischer Wüste

Mark Robertz, Profiphotograph
Fr. 21.02., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgersaal Huglfing
Eintritt frei!



SA206-210

Glanzlichter eines Naturphotographen

Herr Weckerle ist ein engagierter, leidenschaftlicher Naturphotograph, dessen sehr schöne Aufnahmen jeden begeistern. Er ist Mitglied des Photoclubs Peißenberg. Uns erwarten Aufnahmen auf höchstem Niveau

Hermann Weckerle
Fr. 14.03., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgersaal Huglfing
Eintritt frei!

Kurs SA206-211

Bali und Lombok. Kleinode zwischen Balisee und Indischem Ozean

Die durch ihre Geschichte eng verbundenen beiden Inseln bieten durch die Schönheit ihrer teilweise noch unberührten Landschaft, die traumhaften Strände, die vielfach noch lebendigen Volkstraditionen mit ihren zahlreichen Festen, die außergewöhnliche handwerkliche Begabung ihrer Bevölkerung, die eigentümlichen offenen Tempel und die gewinnende Freundlichkeit der schönen Menschen, die durchaus noch in ihrer traditionellen Tracht gekleidet sind, viele Anreize sie zu besuchen.

Dr. Kühlenthal
Fr. 28.03., 19.00 – 21.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus „Schmitterhof“,
Ringstr. 34, Huglfing
Eintritt frei!

SE206-410

Skulpturenweg Weilheim – Von der Stadt bis an die Ammer

Erleben Sie den Skulpturenweg Weilheim! Auf diesem einzigartigen Kunstpfad präsentieren vierzehn ausgewählte Künstlerinnen und Künstler ihre beeindruckenden Skulpturen an verschiedenen Plätzen vom Stadtzentrum bis zum Bürgerpark In der Au. Entstanden in enger Zusammenarbeit von Stadtverwaltung, Stadtwerken und Kunstforum Weilheim, bietet der Skulpturenweg eine vielfältige und eindrucksvolle Begegnung mit zeitgenössischer Kunst. Entdecken Sie Weilheim neu und lassen Sie sich von der lebendigen Stadt und ihrer lebendigen Kunst inspirieren. Ein Besuch lohnt sich immer wieder! Schauen Sie mit unserer Führung ein wenig hinter die Kulissen des Skulpturenwegs. Eine Veranstaltung der Volkshochschule

im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Andrea Kreipe, Bildhauerin
Sa. 29.03., 11.00 – 13.00 Uhr
Geschichtsband,
Am Mittleren Graben 10, Weilheim
€ 13,-

Malen / Zeichnen

SA207-403

Malen in „Nass-in-Nass-Technik“ „Marienkäfer“

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialien zum Malen von Ölgemälden (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Es wird das Bild „Marienkäfer“ gemalt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann
Fr. 07.03., 14.00 – 20.30 Uhr
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
€ 90,- inkl. Material

SA207-404

Malen in „Nass-in-Nass-Technik“ Sanduhr

Nass-in-Nass-Technik ist eine Maltechnik, bei der in die noch nicht getrocknete Farbe hineingemalt wird. Sie malen nach einer Vorlage in der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialien zum Malen von Ölgemälden (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Es wird das Bild „Sanduhr“ gemalt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann
Sa. 03.05., 10.00 – 17.00 Uhr
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
€ 90,- inkl. Material

SA207-405

Malen in „Nass-in-Nass-Technik“ Sommervilla

Nass-in-Nass-Technik ist eine Maltechnik, bei der in die noch nicht getrocknete Farbe hineingemalt wird. Sie malen nach einer Vorlage in der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialien zum Malen von Ölgemälden (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Es wird das Bild „Sommervilla“ gemalt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann
So. 04.05., 10.00 – 17.00 Uhr
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
€ 90,- inkl. Material

Töpfern



Töpfern

(mit oder ohne Vorkenntnisse)

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

Sylvia Hold
Sylvia Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 65,-

SA208-100

ab Di. 25.02., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x

SA208-102

ab Mi. 21.05., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x



Textiles Gestalten

SA209-112

Nähmaschinenführerschein Workshop für Anfänger*innen (ab 15 Jahre)

Selber nähen macht Spaß! Wenn Sie gerne nähen lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lernen Sie ihre Nähmaschine kennen, erlernen Sie Grundtechniken und den Umgang mit Schnittmustern und Fachbegriffen. Nähprojekte: Tasche, Kissenhülle oder Loopschal. Bitte machen Sie sich vorab mit der Bedienung Ihrer Nähmaschine vertraut. Leihmaschine (5 € Gebühr) ist nach Absprache möglich. Teilnahme ab 15 Jahren.

Julia Zerruhn

Sa. 05.04., 10.00 – 15.30 Uhr

Grundschule St. Johann, Raum 112

€ 38,70



SA209-115

Nähkurs Upcycling Nähe aus deiner Ikea-Tasche ein neues Kleid

Wer hat nicht eine Ikea-Tasche zu Hause liegen? Wofür die riesige Ikea-Tasche aus Kunststoff nicht alles benutzt wird: als Wäschekorb, Badetasche, Einkaufstasche, Reisetasche, Spielplatztasche, Leerguttasche,..., nur hübsch ist sie ja nicht unbedingt. Hast du Lust ihr ein tolles Cover zu nähen und deine Ikea-Tasche zu einem hübschen & unverwechselbaren Unikat aufzuwerten? Dann mach mit bei der 3-stündigen Upcycling- und Verschönerungsaktion. Grundkenntnisse im Nähen, evtl. vorab Nähmaschinenführerschein. Leihmaschine (5 € Gebühr) ist nach Absprache möglich.

Julia Zerruhn

Sa. 17.05., 09.30 – 14.30 Uhr

Grundschule St. Johann, Raum 112

€ 31,60

Schneidern

Ihr neues/altes Hobby für den Herbst

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

Christel Stöger, Damenschneidermeisterin
Grundschule St. Johann, Raum 112

€ 93,40

SA209-150

ab Mi. 19.02., 18.30 – 21.00 Uhr, 7 x

SA209-151

ab Do. 20.02., 18.30 – 21.00 Uhr, 7 x

Goldschmieden

SA210-201

Ringe, Ohrringe, Anhänger – Goldschmieden-Crash-Kurs

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

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Sa. 07.06., 10.00 – 14.00 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum
(Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 64,-

Literatur

Neu

SA201-100

Lesekreis: Das Buch „Ulysses“

Wer hat nicht Bücher im Regal, die er immer schon lesen wollte, es aber nie geschafft hat? Eines dieser Bücher ist Ulysses von James Joyce. Viele Leser geben nach dem dritten Kapitel auf oder

trauen sich gar nicht erst heran, weil es als schwer lesbar gilt. Doch diejenigen, die es zu Ende lesen, sind oft begeistert und lesen es immer wieder. James Joyce schrieb sieben Jahre an diesem Werk, das 1922 in Paris erschien. Joyce prophezeite, dass Generationen von Professoren und Lesern sich mit seinen Rätseln beschäftigen werden. Unsere Lesegruppe ist zustande gekommen. Wir bieten diese in Kooperation mit der Bücherei Peißenberg an. Anmeldungen sind weiterhin möglich und die Gruppe freut sich jederzeit über Interessierte.

Fr. 21.02., 19.30 – ca. 21.00 Uhr, 14-tägig

Bücherei Peißenberg

Gebührenfrei



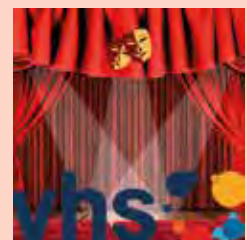
Bücherei Peißenberg



Volkshochschule
Peißenberg

Theaterfahrten

Die VHS Peißenberg bietet auch im kommenden Semester wieder Theaterfahrten an. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 08803 690400 oder unter vhs@peissenberg.de melden, um mehr Informationen zu erhalten und sich anzumelden. Das Programm ist vielfältig und abwechslungsreich gestaltet. Die Fahrten erfolgen gemeinsam mit dem Bus, mit Zustiegsmöglichkeiten von Peiting bis Weilheim. Alle angemeldeten Teilnehmer werden von der VHS informiert, sobald eine neue Theaterfahrt ansteht. Erleben Sie unvergessliche Theaterabende in guter Gesellschaft und ohne Stress. Melden Sie sich noch heute an und genießen Sie kulturelle Highlights!



PeissenBUCH

Lesen ist wie Reisen!



Kaffee &
Cookies

Buchhandlung und Cafe Peissenbuch

Di.–Fr. 9.00–12.30 und 14.30–18.00 Uhr | Sa. 9.00–13.00 Uhr

Hauptstr. 24 | 82380 Peißenberg | Tel. 08803-498581 | www.peissenbuch.de

Outdoor

SA300-310

Meditatives Gehen durch den zauberhaften Eibenwald

Wir gehen achtsam und ohne bestimmte Absicht durch die einzigartige Natur, verweilen an einem oder anderen Platz und praktizieren sanfte Übungen des Yoga, Meditation im Tun, Schweigeeinheiten, Atemübungen, korrekte Körperhaltung, innere Ausrichtung und Sinneswahrnehmung. Jeder ist für sich unterwegs (innerhalb der Gruppe).

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 16.05., 16.30 – 19.00 Uhr
Treffp: Paterzell, Peißenberger Str. 11
(Parkplatz „Eibenwald“)
€ 20,90

Entspannung / Stressbewältigung

Schon gewusst?

Der Kammerton 432 Hz, oft als „natürliche Frequenz“ der Musik bezeichnet, zieht wegen seiner vermeintlich harmonischeren Wirkung auf den menschlichen Körper und Geist zunehmend Interesse auf sich. Die Bedeutung von 432 Hz reicht bis in die Antike zurück. Es wird angenommen, dass antike Instrumente wie tibetische Klangschalen und Stradivari-Geigen auf 432 Hz gestimmt waren. Und hier geht der Streit schon: „Es wird angenommen...“ War es wirklich so? Eine wissenschaftliche Beweisführung gibt es nicht. Wer jetzt also die Probe aufs Exempel machen möchte, der ist bei unseren Veranstaltungen „Klangreise“ z.B. SA301-100 gut aufgehoben.



Klangreise

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

Sylvia Hold
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 26,-

SA301-100

Sa. 15.03., 19.30 – 20.45 Uhr

SA301-101

Mo. 19.05., 20.00 – 21.15 Uhr

SA301-102

Fr. 18.07., 19.30 – 20.45 Uhr

SA301-103

Entspannt in den Abend – Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Was ist PMR? Die Kursleiterin lädt Sie ein, das Entspannungsverfahren nach Jacobson kennen zu lernen oder bei Vorkenntnissen die An- und Entspannung im eigenen Körper wieder zu erspüren. In diesem Schnupperkurs steht das aktive, angeleitete Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen im Fokus. Ein kurzer Bodyscan zu Beginn der Stunde und eine Meditation zum Abschluss sind hilfreich, um den eigenen Körper ganz bewusst wahrzunehmen und zu entspannen. Gesundheitliche Fragen oder Probleme bitte vorab ärztlich bzw. therapeutisch abklären lassen.

Sonja Nießing
ab Do. 15.05., 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 40,-

Yoga

SA301-200

Yoga am Morgen

Früh am Morgen sind unsere Gelenke noch steif und weniger beweglich. Die Energie der frühen Morgenstunden hilft uns, mit sanften Yogapositionen in Bewegung zu kommen, den Körper und

Geist zu mobilisieren, zu kräftigen und erfrischen. In jeder Stunde gibt es dynamische und statische Haltungen, intensivere Momente sowie Entspannung und Meditation.

Susanne Seeling, Yoga-Lehrerin (BDY)
ab Di. 11.03., 08.15 – 09.15 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 91,60

SA301-201

Yoga-Wochenende im Kloster Bernried

Das Yoga-Wochenendseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Körper und Geist etwas Gutes zu tun, Abstand vom gewohnten Alltag zu bekommen. Die Kursgebühr beinhaltet 2 ÜN im EZ mit VP (inkl. Kaffee und Kuchen), Du/WC. DZ auf Anfrage. Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch/vegan essen. Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Eine kostenfreie Stornierung ist bis 8 Wochen vor Kursbeginn möglich, bis 2 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr und ab dem 13. Tag vor Kursbeginn 60% der Kursgebühr. Mitzubringen: Bequeme Kleidung für Drinnen, wetterfeste Kleidung für Draußen, Hausschuhe, Isomatte, Decke, warme Socken.

Gabriela Bickel, Yoga- und QiGong-Lehrerin,
Psychotherapeutin
Freitag, 23. Mai 2025, 18.00 – 22.00 Uhr,
Samstag, 24. Mai 2025, 09.00 – 21.00 Uhr,
Sonntag, 25. Mai 2025, 09.00 – 13.00 Uhr
Kloster/Bildungshaus St. Martin, Bernried
€ 375,-

SA301-202

108 Sonnengrüße – Meditation in Bewegung

Die Zahl 108 hat im Yoga eine tiefere spirituelle Bedeutung und symbolisiert Ganzheit und Vollendung. Diese intensive Praxis stärkt die Muskulatur, fördert die Ausdauer und verleiht mentale Klarheit. Durch den gleichmäßigen Atemrhythmus entsteht eine meditative Atmosphäre, die innere Ruhe und Fokus unterstützt. Yoga-Erfahrung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung – der Kurs ist für alle Levels geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, großes Handtuch und ggf. Wechselkleidung

Robert Schmid, Yogalehrer und
Entspannungskursleiter (BYV)
ab Fr. 14.03., 08.30 – 10.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 42,-



Yoga auf und an dem Stuhl

„Yoga? Das ist nichts für mich, dafür bin ich zu unbeweglich oder alt. Von wegen!“ Der Weg auf die Matte ist zu beschwerlich? Alles was gebraucht wird, ist nur ein Stuhl. Der Kurs ist auch für Senior*innen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Die Yogaübungen werden an die körperlichen Begebenheiten ausgeführt – ohne Leistungsanspruch, ohne Erwartungshaltung, aber stets achtsam und bewusst.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 50,-

SA301-205

ab Mi. 19.03., 15.00 – 16.00 Uhr, 6 x

SA301-206

ab Mi. 21.05., 15.00 – 16.00 Uhr, 6 x

Die magische Wirkung von Yin Yoga

Yin Yoga ist ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit und Flexibilität erhöhen möchten. In der Praxis mit ruhigem Atemmuster wird eine Reihe von passiven Körperhaltungen mehrere Minuten gehalten, damit das tiefere Gewebe wie Sehnen, Faszien, Bänder und Bindegewebe des Körpers sich dehnen können ohne den kraftvollen Einsatz von Muskeln. Yin Yoga hat viele Vorteile, denn es revitalisiert (Massageeffekt), verbessert die Stresstoleranz, ermöglicht persönliches Wachstum und schafft Raum für Erfahrungen. Yin Yoga ist für ALLE und findet auf der Matte (Bodenarbeit) statt.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yin-Yogalehrerin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 75,-



SA301-207

ab Di. 18.03., 17.00 – 18.30 Uhr, 6 x

SA301-208

ab Di. 13.05., 17.00 – 18.30 Uhr, 6 x

SA301-210

Mit Yoga der Energie ins Wochenende

Yoga der Energie ist eine Form des Hatha Yoga. Mit fließenden Bewegungen und Schulung des Atems wird die Atemqualität verbessert. Um sich mental auszurichten werden die klassischen Yogahaltungen statisch ausgeführt. Einen großen Stellenwert hat das Nachspüren im Yoga der Energie, um die Wirkung und das sich entwickelnde Wohlbefinden wahrnehmen zu können. Yoga der Energie ist ein langsamer, ruhiger Yogastil. Kurze Meditationsübungen bzw. eine Schlussentspannung schließen die Stunde ab.

Christine Egner, Yoga-Lehrerin (BDYoga/EYU)
ab Fr. 14.03., 17.30 – 18.45 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 143,80

Hatha Yoga

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

Helmut Essig, Hatha-Yoga-Lehrer
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 157,50

SA301-211

ab Do. 20.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x

SA301-212

ab Do. 20.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 15 x

RA301-214

Rückenyooga und Entspannung

Mit Yoga können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten und wieder steigern und Ihrem Rücken etwas gutes tun. Sie nehmen Ihren Körper intensiver wahr und finden mehr Ruhe und Entspannung. Mit Atemübungen wird die Energie gesteigert und man fühlt sich lebendiger. Der Kurs ist auch für Einsteiger und Personen mit wenig Vorerfahrung geeignet. Der zweite Teil jeder Kurseinheit besteht aus Entspannungsübungen.

Robert Schmid,
Yogalehrer und Entspannungskursleiter (BYV)
ab Mo. 03.02., 14.30 – 16.00 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 52,50

SA301-215

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Für mehr Beweglichkeit im Alltag

Im Alltag merken Sie, dass Sie unbeweglicher werden und Ihnen der Körper zunehmend zu schaffen macht? In ungezwungener und entspannter Atmosphäre in einem gesunden Maß und Tempo üben wir beweglich zu bleiben. Yoga der Energie ist ein sanfter Yogastil – die Haltungen werden individuell angepasst. Einfache Asanas verbessern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Mit einer Entspannungsübung beenden wir die Stunde.

Christine Egner, Yoga-Lehrerin (BDYoga/EYU)
ab Fr. 14.03., 15.45 – 17.00 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 143,80

Dozentenporträt



Eugenia Schlegel

Vor fast 18 Jahren bin ich „zufällig“ in einen Yogakurs gestolpert; was sich zunächst als Hobby etablierte, wurde von Jahr zu Jahr zu meiner großen Leidenschaft. Diese magische und wohltuende Wirkung dieser uralten Tradition auf den Körper und Geist hat mich so begeistert und dazu ermutigt den Weg der Yogalehrerin zu gehen, um so das Wissen und Wirken an meine SchülerInnen weitergeben zu können. Mir ist es wichtig, dass sich jede/r auf seiner Matte wohlfühlt, die Zeit genießt und einem Lächeln und einer Leichtigkeit im Herzen nach Hause geht. Wenn man mich nicht auf der Matte findet, so bin ich in den Bergen und in der Natur unterwegs oder genieße die Zeit mit meiner Familie und guten Büchern.



Vinyasa Yoga

Unser Vinyasa Yoga Kurs bietet eine dynamische und fließende Praxis, bei der Atem und Bewegung verbunden werden. Durch den Wechsel von körperlicher Anspannung und ruhigeren Phasen gelingt es, Stress abzubauen und die Verbindung zum Körper und Geist zu verbessern. Dieser Kurs stärkt die Muskulatur, verbessert die Flexibilität, steigert das Körpergefühl und fördert die Entspannung. Durch kreative und kraftvolle Sequenzen, Pranayama (Atemübungen) und Raum für Entspannung am Ende der Stunde eignet sich dieser Kurs besonders für Menschen, die über einen Zustand des Flows ihre Gedanken beruhigen möchten. Bei diesem dynamischen Yogastil ist es von Vorteil, wenn bereits einige Yoga Haltungen (Asanas) bekannt sind. Der Freitagkurs findet auch am 7.3.2025, in den Faschingsferien statt.

SA301-2170

Vinyasa Yoga am Freitag

Lucie Scholz, zertif. Yogalehrerin
ab Fr. 21.02., 08.30 – 09.45 Uhr, 12 x
Rathaus Oberhausen, Schulstr. 1,
Mehrzweckraum
€ 115,10

SA301-216

Vinyasa Yoga am Samstag

Eugenia Schlegel, zertif. Yogalehrerin
ab Sa. 15.03., 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 76,70

SA301-220H

Hatha Yoga am Vormittag

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

Noel Perera, Yoga-Lehrer
ab Fr. 21.02., 08.30 – 09.45 Uhr, 15 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 131,20

SA301-225

Kundalini Vinyasa Yoga

Dieser Kurs stellt eine Verbindung zweier Yogastile dar. Die fließenden Bewegungen des Vinyasa Yoga werden mit kraftvollen Atemtechniken, Meditation

und Energiearbeit des Kundalini Yoga verbunden. Der ganzheitliche Ansatz der durch die Verbindung der beiden Yogastile entsteht, bietet einen sicheren Raum, um das eigene Selbst auf allen Ebenen tiefer zu erfahren..

Jasmin Schreiner, zertif. Yogalehrerin
ab Di. 04.03., 17.30 – 18.45 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 134,20

Dozentenportrait



Jasmin Schreiner

Als Mentorin und zertifizierte Yogalehrerin begleite ich Menschen mit Sanftheit in ihre Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit. Ich möchte Räume schaffen in denen man sich mit dem eigenen Körper, den eigenen Emotionen und damit dem eigenen Selbst verbinden kann.

SA301-226

Yoga am Abend

Dieser Kurs stellt eine Verbindung zweier Yogastile dar. Die fließenden Bewegungen des Vinyasa Yoga werden mit kraftvollen Atemtechniken, Meditation und Energiearbeit des Kundalini Yoga verbunden. Der ganzheitliche Ansatz der durch die Verbindung der beiden Yogastile entsteht, bietet einen sicheren Raum, um das eigene Selbst auf allen Ebenen tiefer zu erfahren.

Jasmin Schreiner, zertif. Yogalehrerin
ab Di. 04.03., 19.00 – 20.15 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 134,20

SA301-2020

Yoga am Nachmittag

Yoga kann viel mehr als nur Entspannen! Erfahre die wohltuende Wirkung einer freien Atmung. Beruhigende Atem- und Bewegungsübungen und eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration. Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Eugenia Schlegel, zertif. Yogalehrerin
ab Di. 11.03., 17.00 – 18.15 Uhr, 14 x

Rathaus Oberhausen, Schulstr. 1,
Mehrzweckraum
€ 134,20

SA301-242

Yoga für die Füße

In diesem Workshop kümmern wir uns nun ausschließlich um die Füße, denn sie sind sensible Körperteile. Eine wohltuende Fürsorge für die ‚kleinen Kerle‘ sind die Grundlage für unsere flexiblen und kraftvollen Wurzeln, denn genau das sind sie. Wir wollen spüren, wahrnehmen und uns mit den Füßen, Zehen und Knöcheln vernetzen. Wir erlernen einfache Anatomie, wohltuende Körperübungen aus der Yogapraxis, Atembewusstsein, Gehmeditation. Alle sind willkommen und es sind keine Yogakenntnisse notwendig.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 06.06., 16.30 – 19.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 23,40

SA301-280

Workshop – die Seelendimension des Yoga: Yoga & Atmung

An diesem Abend wird die Yogapraxis und die inneren Zusammenhänge einer freien und natürlichen Atmung erläutert. Die heilsamen Aspekte einer freien Atmung beim Üben von Yogaasana's fördert unser Bewusstsein. Es erwartet Dich ein spannender Abend mit viel Yogapraxis und ersten Erkenntnissen über das freie Atmen. Den Unterschied von freier Atmung zur Atemführung lernst du kennen.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Fr. 07.02., 18.00 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 19,20

SA301-281

Workshop – die Seelendimension des Yoga: Yoga & die 7 Chakren

An diesem Vormittag erfährst du näheres über den Zusammenhang der Yogaübungen und den Chakren. Mit diesen wichtigen Energiezentren stehen große Entwicklungsprozesse im Zusammenhang. Jedes Chakra beschreibt etwas ganz charakteristisches. Praktisches Yoga üben wird durch inhaltliches Wissen bereichert.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Sa. 15.03., 10.00 – 12.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 19,20



Wandern & Yoga im Freien

Die Kombination Yoga & Wandern soll unsere Sinneseindrücke auf eine ganz neue Art und Weise schärfen. Wir lassen unsere Arbeitswoche bei einer kleinen Wanderung hinter uns und widmen uns bewusster der Natur. Auf dem Weg praktizieren wir wohltuende Atemübungen und erfahren die heilsame freie Atmung in der Natur. An ruhigen Plätzen halten wir immer wieder inne und machen Yogaübungen ohne Matte.

Bei schlechter Witterung wird die Veranstaltung im Yogaraum der VHS stattfinden.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Treffpkt: VHS Peißenberg, Kurszentrum,
Hauptstr. 116
€ 28,-

SA301-285

Sa. 28.06., 10.00 – 14.00 Uhr

SA301-286

Sa. 07.09., 10.00 – 14.00 Uhr

Taiji Chan

SA301-300

Taiji Chan für Einsteiger/innen

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Dieser Kurs der Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Mo. 17.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 120,-

SA301-301

Taiji Chan – ab Übung Nr. 6

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ab Übung Nr. 6.

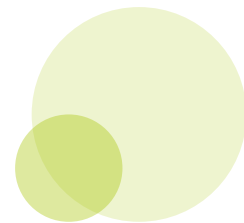
Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 20.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 120,-

SA301-302

Taiji Chan Grundstufe – ab Übung Nr. 21

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 20.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 120,-



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

IHR NEUES ZUHAUSE AM STARNBERGER SEE

Genießen Sie Seniorenwohnen mit
individueller Rundum-Betreuung in bester Lage



Seeresidenz Alte Post
Betriebs GmbH
Alter Postplatz 1
82402 Seeshaupt

Tel.: +49 (0) 8801.914.0
info@seeresidenz-alte-post.de
www.seeresidenz-alte-post.de



SEERESIDENZ
ALTE POST
SEESHaupt



Qigong



SA301-303

Qigong am Vormittag – Frühlingskurs

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

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 21.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 125,-

SA301-304

Qigong am Vormittag – Sommerkurs im Freien

Dieser Kurs vermittelt Qigong-Übungen, die jede(r) gut in den eigenen Alltag integrieren kann. Die Übungen sprechen Körper, Geist und Seele an und unterstützen auf genussreiche Weise Wohlbefinden und Gesundheit. So können Neueinsteiger*innen an 5 Vormittagen Qigong kennenlernen und Fortgeschrittene ihr Üben vertiefen. Und das alles draußen in der Natur!!! Mitzubringen: Für draußen: Angenehme Kleidung, passende Schuhe, Matte, Getränk, ggf. Sonnen- und Insektenschutz. Für drinnen: Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Getränk.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 27.06., 08.30 – 10.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: VHS Peißenberg, Kurszentrum, Hauptstr. 116
€ 62,50

SA301-306

Qigong – Ruhe in Bewegung

Im Qigong dürfen wir Bewegung und Ruhe als nährnde Einheit erleben. Mit den sanften Bewegungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bringen wir unser Qi in Fluss und können so unser körperliches und seelisches Wohlbefinden stärken. Qigong fördert die Entspannung, kräftigt uns und verleiht feinen Schwung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende mit Vorerfahrung geeignet.

Stefanie Heidmann, Qigong-Lehrerin
ab Mi. 12.03., 10.30 – 11.30 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 116,60

SA301-307

Workshop – Mit Qigong gestärkt in den Frühling

Mit Übungen und Selbstmassagen aus dem Qigong unterstützen wir die natürlichen Prozesse im Frühling. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften Bewegungen, die in der Tiefe wirken, bringen wir unser Qi – die Lebensenergie – in Fluss und stärken so unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qigong fördert die Entspannung, kräftigt uns und verleiht feinen Schwung.

Stefanie Heidmann, Qigong-Lehrerin
So. 09.03., 10.30 – 13.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-

SA301-308

Aus der Wurzel kommt die Kraft – Ein Sonntagsworkshop mit Qigong

Je besser unsere Wurzeln ausgebildet sind, desto freier können wir uns bewegen. Dieses Grundprinzip leitet uns im Qigong. In diesem Sonntagsworkshop nähern wir uns übend, massierend und wahrnehmend unseren Wurzeln und stärken sie, damit wir uns umso kraftvoller entfalten können. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften Bewegungen, die in der Tiefe wirken, bringen wir unser Qi – die Lebensenergie – in Fluss und stärken so unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qigong fördert die Entspannung, kräftigt uns und verleiht feinen Schwung. Der Workshop ist für Anfänger und fortgeschrittene Übende gleichermaßen geeignet.

Stefanie Heidmann, Qigong-Lehrerin
So. 04.05., 10.30 – 13.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-

SA301-350

Qi Gong – Ausgleich für Körper und Seele

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

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Do. 20.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 7 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 77,-

SA301-355

Starker Rücken – entspannter Nacken mit Qi Gong

Wir beginnen mit lockernden Übungen für mehr Vitalität und Geschmeidigkeit in den Faszien. Leichte Kräftigung bringt dir Energie zurück und hilft dir zu einer besseren Haltung. Abgerundet wird der Kurs mit fließenden Übungen aus dem Qi Gong für eine bessere Körperwahrnehmung und ein angenehmes Wohlbefinden.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Do. 08.05., 18.45 – 20.15 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 88,-

SA301-360

Qi Gong zum Kennenlernen – im Freien

Im Qi Gong wird die Lebensenergie in den Meridianen aktiviert, so sieht es die uralte chinesische Tradition. In diesem Workshop lernen Sie diese Kunst kennen, wie sich die Energie auf das gesamte Wohlbefinden auswirkt und sogar auf die Gesundheit positiven Einfluss nehmen kann. Durch die ganzheitlichen Übungen in Verbindung mit der Atmung werden Sie entspannter und ausgeglichener. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Yogaraum statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk



Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
Sa. 10.05., 09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt: VHS Peißenberg, Kurszentrum,
Hauptstr. 116
€ 16,-

Feldenkrais

Feldenkrais Methode - Bewusstheit durch Bewegung

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

Regine Drechsler,
Feldenkrais-Pädagogin, Krankengymnastin
vhs Kurszentrum, Entspannungsraum
€ 140,-

SA301-400

ab Mi. 19.02., 17.15 – 18.30 Uhr, 14 x

SA301-401

ab Mi. 19.02., 18.45 – 20.00 Uhr, 14 x

Bewegung / Fitness

SA302-101

Knie und Rücken Fit für Sie und Ihn

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

Birgit Bieber,
Übungsleiterin Prävention
ab Mo. 10.03., 19.00 – 20.15 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 140,-

Fit durch das Frühjahr

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

Christine Hayler, Übungsleiterin Prävention
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

SA302-102

ab Mi. 19.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x

SA302-103

ab Mi. 19.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 12 x

SA302-104

Fit von Kopf bis Fuß

Nach einem Warm-Up für unseren Körper trainieren wir mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerseinheiten. Mit einem abwechslungsreichen und dynamischen Workout kräftigen wir die Muskulatur von „Kopf bis Fuß“ und bringen den Körper in Form. Das Training endet mit Entspannung und sanfter Dehnung der Muskulatur. Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte.

Michaela Diermeier, Fitnesstrainer S-Lizenz
ab Di. 18.02., 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 120,-

SA302-106

Kickboxen für Anfänger – Einführung in den dynamischen Kampfsport

Tauchen Sie ein in die Welt des Kickboxens und entdecken Sie einen dynamischen Sport, der Körper und Geist gleichermaßen stärkt! Unser Kickboxen-Anfängerkurs bietet Ihnen die perfekte Möglichkeit, die Grundlagen dieses faszinierenden Kampfsports in einer unterstützenden und motivierenden Umgebung zu erlernen.

Kursinhalte: Einführung in die Geschichte und Philosophie des Kickboxens – Grundlegende Schlag- und Trittschläge – Aufbau von Kondition, Koordination und Flexibilität – Effektives Training zur Selbstverteidigung – Praktische Übungen und Partnertraining – Kursziele: Sicheres Erlernen der grundlegenden Techniken und Bewegungen – Verbesserung der

körperlichen Fitness und Ausdauer – Aufbau von Selbstvertrauen und mentaler – Stärke – Förderung eines respektvollen und sportlichen Umgangs miteinander – Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und alle, die sich für einen spannenden und effektiven Kampfsport interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – unser erfahrener Trainer sorgt dafür, dass Sie Schritt für Schritt die Techniken und Prinzipien des Kickboxens meistern. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihr Kickboxen-Abenteuer!

Michael Kupplmayr,
Trainer Selbstverteidigung; Übungsleiter
ab Mo. 10.03., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 36,-

SA302-200

Faszinierende Faszien – starker Rücken

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

Elke Drexler-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 20.02., 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 80,-

SA302-201

Faszinierende Faszien – starker Rücken Sommerkurs

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um vital, elastisch und dynamisch im Alltag und beim Sport zu bleiben. Ziel dieser Stunde ist die Kräftigung der Hauptmuskulgruppen mit Schwerpunkt Rumpf/Rücken, sowie die Mobilisation des Rückens. Mit einer Vielfalt von Übungen und Hilfsmitteln, sowie Elementen aus



dem Pilatetraining und der Rückenschule bringen wir unseren Körper in Form. Um elastisch und beweglich zu bleiben, werden Übungen aus dem Faszientraining und dem „Faszien-Pilates“ integriert. Diese „Fasziengymnastik“ ist ein Trainingserlebnis mit fließenden und harmonischen Bewegungen. Ein Spiel zwischen Spannung und Entspannung – ein Fitnessprogramm für Sie und Ihn.

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 26.06., 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 48,-

SA302-204

Starker Rücken mit der Neuen Rückenschule (ZPP-anerkannt)

Im Kurs lernen Sie, auf angenehme Weise durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm Ihren Rücken zu stärken. Zusätzlich verbessern Sie Koordination, Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmung und bleiben beweglich. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und vor allem Einüben rückengerechten Verhaltens zur Umsetzung in den Alltag runden zusammen mit Entspannungsübungen den Kurs ab. Kurs findet am 25.4., in den Osterferien statt, nicht am 2.5. und 30.5.2025 (Feiertage)

**Julia Melz, Physiotherapeutin,
Rückenschullehrer-Lizenz**
ab Fr. 14.03., 11.15 – 12.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

Pilates

SA302-230

Pilates zur Aufrichtung der Wirbelsäule mit Kleingeräten

Pilates sorgt für einen kräftigen Rumpf und eine gute Körperhaltung. Dieser Druck auf Schultern, Rücken, Hüften und Knie wird verringert. Pilates verbessert das innere Gleichgewicht, die Atmung und die Flexibilität. Die Bewegungen im Alltag und beim Sport werden effizienter und effektiver, Abnutzungserscheinungen und Verletzungsrisiken der Gelenke werden reduziert. Die Chance auf mehr Lebensqualität und eine schmerzfreie, geschmeidige Wirbelsäule steigt! Die effizienten und dynamisch sanften Bewegungen mit den Kleingeräten Flex-Band und Toning-Ball führen auto-

matisch zu einer besseren Körperwahrnehmung sowie zu einer optimalen Aufrichtung der Wirbelsäule. Am Ende jeder Stunde runden wir unser Programm mit einer Selbstmassage der Faszien durch Druck oder Streichungen, durch Entspannungsübungen oder durch gezielte Atmung ab, die zum Wohlbefinden in allen Wirbelfacetten beiträgt.

Timea Witzmann

ab Mo. 17.02., 16.45 – 18.00 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 150,-

Pilates

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

**Doris Lutz, Staatl. gepr. Sport- u.
Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor**
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

SA302-250

ab Do. 20.02., 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x

SA302-251

ab Do. 20.02., 19.45 – 20.45 Uhr, 12 x

SA302-252

Pilates am Morgen

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

**Doris Lutz, Staatl. gepr. Sport- u.
Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor**
ab Mo. 10.02., 08.30 – 09.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

Pilates

Ein „Körperzentrum“ orientiertes Training zur Rumpfstabilisation. Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur. Ein Workout für Körper, Geist und Seele, das die Muskelkraft, Geschmeidigkeit und Koordination fördert. Gleichmäßige Atmung, präzise Übungsausführung sowie Zentrierung auf die Körpermitte als Ausgangspunkt jeder Bewegung zeichnet PILATES aus. Ein sehr gutes Training, um die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und das Bindegewebe zu festigen. Ergänzt wird diese Stunde mit Übungen aus dem Faszientraining sowie «Faszien-Pilates».

SA302-255

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 20.02., 10.15 – 11.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 80,-

SA302-256

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 26.06., 10.15 – 11.15 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 48,-

ZUMBA® Fitness

SA302-300

ZUMBA® Fitness

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

**Lisa Haug, Tanzpädagogin,
Official ZUMBA® Instructor**
ab Fr. 07.03., 08.30 – 9.30 Uhr, 12 x
TanzArt, Otto-Hahn-Straße 5a
€ 108,-





Beckenboden

SA302-400

Beckenbodentraining – Intensivkurs für Frauen

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

Elisabeth Fritsch,
Exam. Krankenschwester,
BeBo® Beckenboden-Kursleiterin,
Urotherapeutin
ab Mi. 12.03., 19.30 – 20.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 120,-

Faszien-Training für Frauen mit Übungen aus dem Beckenbodentraining

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

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

SA302-401

ab Mi. 26.02., 16.30 – 17.45 Uhr, 8 x
€ 80,-

SA302-402

ab Mi. 26.02., 18.00 – 19.15 Uhr, 13 x
€ 80,-

Gymnastik für Senioren

SA302-403

Wer rastet, der rostet: Gymnastik für Senior*innen

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

Corinne Fischer, BRK-Übungsleiterin
ab Di. 18.02., 10.30 – 11.30 Uhr, 18 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 72,-

SA302-450

Bewegung tut wirklich jedem gut!

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Auch bei gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Diabetes Mellitus, können Sie durch Bewegung eine positive Veränderung erzielen. Unter physiotherapeutischer Anleitung und mit musikalischer Begleitung bewegen wir uns gemeinsam und im eigenen Tempo, mit dem jede/r sich wohlfühlt. Im Stehen, Sitzen oder liegend auf der Matte mobilisieren und kräftigen wir die Muskulatur und stabilisieren die Gelenke durch Koordinations-, Stabilisations- und Dehnungsübungen. Mit Entspannungsübungen bringen wir Körper und Geist in Einklang.

Bozena Morrissey, Physiotherapeutin
ab Di. 18.02., 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 80,-

SA302-461

„Agil und mobil“ im Alter

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

Gerd Suchanek,
Übungsleiter B (Prävention)
ab Mi. 26.02., 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13
€ 53,40

Prävention / Krankheit / Gesundheit

SA303-100

Organspende rettet Leben!

Das Transplantationsgesetz sieht eine explizite Zustimmung zur Organentnahme vor. Politisch wird aktuell die Widerspruchslösung diskutiert, wie sie in anderen Ländern schon existiert. Sind Sie selbst vielleicht noch nicht sicher, ob Sie sich auch als Spender/in registrieren lassen möchten? Der Referent, selbst Chirurg und Notfallmediziner i.R., informiert über die aktuelle Gesetzeslage zum Thema Organspende, Entnahme und Übertragung von Organen unter dem Motto „Wissen hilft entscheiden!“ Es gibt Raum für persönliche Fragen und zur Diskussion.

Ernst Frohnheiser,
Facharzt für Chirurgie u. Notfallmedizin
Mo. 31.03., 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 7,-

SA303-101

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, sich um sein Immunsystem zu kümmern. Doch, wer weiß schon genau, wie so etwas geht? Lassen Sie uns gemeinsam auf Entdeckungsreise zu den einzelnen Stationen der Stärkung unseres Immunsystems gehen. Schauen wir uns an, was die Ernährung, die Bewegung und der Stress alles mit unserem Immunsystem machen und wie wir es eben mit diesen Säulen auch stärken und pflegen können. Ein kleines Handout für diesen Vortrag ist vorgesehen.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin; Ernährungs-/Mental- und Bewegungsberater EMB®
Mo. 17.03., 18.00 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 15,-

SA303-102

Aufklärung Essstörung

In diesem Vortrag lernen Sie bekannte Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung kennen. Es gibt jedoch auch Mischformen und die Möglichkeit, dass eine Essstörung in eine andere Essstörung wechseln kann. In erster Linie geht es darum Betroffene zu unterstützen, aber auch das Umfeld wie Familie, Freundeskreis und Arbeitskollegen zu informieren und aufzuklären.



ren. Es ist wichtiger denn je, Betroffene würdevoll zu begleiten und das fängt bereits bei der Aufklärung an. Dieser Vortrag möchte aufzeigen, wie aktuell dieses Thema ist, denn es betrifft sehr viele Menschen – nicht nur Frauen – und die Zahl der Menschen, die an einer Essstörung erkrankt sind, nimmt stetig zu. Hören Sie in diesem Vortrag, dass im tiefsten Inneren der Wunsch nach Leben steckt.

Petra Lutzenberger,
Heilpraktikerin
Mo. 28.04., 18.00 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 15,-

SA303-103 Augengesundheit – unsere Sehkraft erhalten

Wer kennt das nicht? Die Augen sind müde von der Bildschirmarbeit, nachts sieht man nicht mehr so gut, die Augen sind trocken und tränen. In diesem Vortrag lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Augen im Alltag trainieren und „gesund ernähren“ können. Gemeinsame Augenübungen runden den Vortrag ab.

Petra Lutzenberger,
Heilpraktikerin
Mo. 26.05., 18.00 – 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 15,-

SW303-104 Gesund im Home Office – interaktiver Vortrag

Wir verbringen über 8 Stunden täglich am Arbeitsplatz, oft sitzend vor Monitoren. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Augenschäden. Technostress durch ständige Erreichbarkeit und Unterbrechungen beeinträchtigt Leistung und Konzentration, was Kopfschmerzen, Depression und Burnout begünstigt. Erfahren Sie, wie Sie mit den Methoden Deep Work und Digital Detox Ihre Gesundheit und Effizienz im Home Office steigern können. Nutzen Sie die Vorteile eines ergonomischen Arbeitsplatzes, gesunder Ernährung und Home-Workouts für erholsame Pausen und mehr Balance. In Kooperation mit der vhs Südost.

Nora Lynn Rodiek
Do. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs
€ 9,-

SA303-110 Charakter und Merkmale der Pflanzen

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das Wesentliche bleibt den Augen
verborgen.“ – Saint-Exupéry*

Man muss keine Schamanin sein, um die besondere Verbindung zu Pflanzen wahrzunehmen. Wer offen und bereit ist, kann sich auf die innere Wahrnehmung von Pflanzen einlassen und ihren Charakter und ihre Bedeutung auf einer tieferen Ebene erforschen. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Methoden, um Pflanzen ganzheitlich mit allen Sinnen zu erleben. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der paracelsischen Signaturenlehre. Bitte bringen Sie Farbstifte, Kreiden, einen Malkasten oder Ähnliches sowie einen Zeichenblock oder Papier mit.

Angelika Haschler-Böckle
Do. 13.03., 19.00 – 22.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 21,-

Gesundheit und Psyche

SA306-100 Schnupperabend MBSR

Was ist die MBSR Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction)? An diesem Abend bekommen Sie eine theoretische und praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining nach dem Konzept von Jon Kabat-Zinn. Dieser Schnupperkurs dient als Kennenlernangebot für den Kurs SA306-101.

Bettina Weiß, MBSR Lehrerin
Fr. 21.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Meditationsraum Hohenpeißenberg,
Schendrichweg 6
€ 12,-

SA306-101 MBSR-8-Wochen- Achtsamkeitskurs ZPP anerkannt

MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) zielt darauf ab, Stress in all seinen Formen konstruktiv zu begegnen, um schließlich einen heilsamen Umgang damit einzuüben und zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis wie Body Scan, sanfte Yogaübungen und Sitzmeditation kennen und tauschen sich in der Gruppe über ihre Erfahrungen aus. Die Übungen können unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung durchge-

führt werden. Zwischen den Kursabenden wird mit Hilfe von Audio-Anleitungen zu Hause geübt, wofür ca. 45 Minuten täglich benötigt werden. Der individuelle Lernprozess wird durch den „Tag der Achtsamkeit“, einen ganztägigen Übungstag am Samstag, 17.5.2025, unterstützt und vertieft. Das telefonische Vorgespräch mit der Kursleitung vor Kursbeginn dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Erwartungen. Dieser MBSR-Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert. Versicherte einer gesetzlichen Krankenkasse können sich die Kurskosten anteilig erstatten lassen.

Bettina Weiß, MBSR Lehrerin
ab Di, 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05.,
13.05., 20.05., 27.05., 18.00 – 20.30 Uhr
und Sa. 17.5., 10.00 – 16.00 Uhr
Meditationsraum Hohenpeißenberg,
Schendrichweg 6
€ 330,-

SA306-102 Stimmerfahrung – Stimmausdruck

Ankommen im Hier und Jetzt

Die Welt ist Klang. Diesen Montag Abend bist du für dich da. Komm gut im Hier und Jetzt an, indem du in dich rein spürst, tiefer atmest, in Bewegung kommst und deine Stimme tanzen lässt. Am Ende bist Du eingeladen loszulassen und den Klängen und Geräuschen von Klangschale und anderen Instrumenten zu lauschen. Elemente: musikunterstützte Bewegung, Stimmlockerung, freies Tönen, Meditation, Klangreise.

Lina Schönthier, Sprachtherapeutin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 31.03., 18.30 – 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 28,-

SA304-130 Hilfe im Umgang mit depressiven Angehörigen/Freunden

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



gehörige/Freunde/Bekannte unterstützen und sich selber schützen.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mo. 30.06., 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 15,-

Essen und Trinken/ Ernährung

SA305-100 Selbst ist der Mann – Kochkurs für Männer

Männer, die schon immer einmal ihre Familie oder sich selbst mit selbstgekochten Gerichten überraschen wollen, sind hier genau richtig: Der Kurs will die Teilnehmer motivieren, die Hemmschwelle zum Selbstversuch zu überwinden. In lockerer Atmosphäre will der Kursleiter, selbst Hobbykoch, sein Wissen rund um das „männliche“ Kochen an andere aufgeschlossene und neugierige Männer weitergeben und erste Erfolgserlebnisse mit dem Selberkochen vermitteln. An zwei Abenden wollen wir kleine, unkomplizierte Menüs, die geschmacklich wie optisch nicht alltäglich sind, gemeinsam kochen und anschließend gemeinsam essen.

Mitzubringen sind ein Küchenhandtuch, ein Geschirrtuch, eine Schürze und verschließbare Behälter für eventuelle Reste. Gerne darf auch das scharfe Lieblingsmesser von zu Hause dabei sein, ist aber nicht Voraussetzung.

Hans Peter Hoheisel
Fr. 14.3. und 21.3., 18.30 – 21.30 Uhr
Realschule Peißenberg, Schulküche,
Sonnenstr. 29
€ 62,- inkl. € 24,- Material

SA305-130 Neu Tagesseminar: Kräuter sammeln – Kräuterprodukte selbst gemacht

Vormittags werden wir Kräuter sammeln und praktische Hinweise zu diesem Thema erhalten wie z.B. über den optimalen Erntezeitpunkt nach Stand der Gestirne, die Verwendung der Pflanzenteile und das richtige Trocknen. Nach der Mittagspause bereiten wir Kräuterprodukte mit frischen oder getrockneten Pflanzen zu. Wir stellen Tinkturen, Mischungen, Auszüge, Salben, etc. her. Ein Skript wird ausgegeben. Mitzubringen: Stofftasche zum Kräuter sammeln, scharfes Küchenmesser und kleines Holzbrett. Bei

schlechtem Wetter werden heimische Pflanzen mit Bildern gezeigt und besprochen. (Multimedia)
In diesem Fall werden getrocknete Kräuter gestellt.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 24.05., 10.00 – 17.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche
(Untergeschoss)
€ 62,50 inkl. 10 € Material und Skript

SA305-170 Neu Alle lieben Strudel – egal ob süß oder herzhaft – Kochvorführung

Strudel ist immer ein Stück Heimatgefühl, denn nur hier bei uns im Alpenraum ist er so verbreitet und die Vielfalt kennt keine Grenzen. Vom klassischen Strudelteig inkl. dem richtigen Ausziehen, über Varianten beim Teig bis zu den Füllungen egal ob süß oder herzhaft strudeln wir uns in dem Kurs einfach durch. So steht dem köstlichen gemeinsamen Genuss nichts mehr im Wege. Zahlreiche Tipps rund ums „strudeln“ runden den Kurs ab.

Silvia Schlögel, Kochbuchautorin
Mi. 19.03., 18.30 – 22.00 Uhr
Realschule Peißenberg, Schulküche,
Sonnenstr. 29
€ 35,- inkl. € 15,- Material u. Rezepte

SA305-180 Neu Kunterbunte Familienküche

Kinder lieben es bunt und daher kochen wir gemeinsam „kinderfreundliche“ Gerichte, die der ganzen Familie schmecken. Die Rezepte sind ganz einfach gehalten, damit dann zuhause die eigenen Kinder mitkochen können. Wir kochen uns an dem Abend gemeinsam durch von Gerichten für Kinder ab 5 Jahren bis zu Gerichten für die Großen. Von tollen Frühstücksideen, über Snacks, schnellen Hauptgerichten und natürlich auch etwas für süße Schleckermäuler ist für alle etwas dabei. Natürlich isst hier das Auge mit und am Ende genießen wir die farbenfrohe Vielfalt der Kinderküche.

Silvia Schlögel, Kochbuchautorin
Do. 20.02., 18.30 – 22.00 Uhr
Realschule Peißenberg, Schulküche,
Sonnenstr. 29
€ 35,- inkl. € 15,- Material u. Rezepte

SA305-250 Die exotische indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine indonesische Reistafel zubereiten mit verschiedenen Gerichten und Geschmacksrichtungen – mild und würzig scharf – die miteinander harmonieren werden, z. B. Satay Spießchen, Balinesische Eier und Hähnchen-Rendang.

Gaby Halim
Mi. 14.05., 18.00 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche
(Untergeschoss)
Pestalozzistr. 2
€ 33,- inkl. € 12,- Material



SA305-251 Schnuppern in die Sushi-Welt

Wir werden wie im fernen Japan selbst verschiedene Sushi-Sorten zubereiten. Maki Sushi mit Avocado, Gurken, eingelegtem japanischen Rettich, Surimi und Lachs sowie weiteren Zutaten. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem wie lecker und gesund die sind.

Gaby Halim
Mi. 28.05., 18.00 – 21.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche
(Untergeschoss)
Pestalozzistr. 2
€ 33,- inkl. € 12,- Material

Pralinenseminar in der Schokoladenmanufaktur

Der jungen Konditormeister Michael und Max Kröner-Bräu ermöglichen es Ihnen, einen Nachmittag lang selbst zum Chocolatier zu werden. Sie lernen ihre Edelkakao-Schokoladensorten kennen und üben das richtige Temperieren. Miteinander werden drei verschiedene Pralinsorten hergestellt, die man mit nach Hause nehmen kann. Mit diesen und weiteren Rezepten sowie dem erlernten





Wissen über die richtige Verarbeitung gelingen Ihnen Pralinen in Zukunft auch zu Hause. Ein ganz besonderes Genuss-erlebnis! Im Preis sind die Materialkosten inbegriffen. Sie erhalten ca. 200 g der gemeinsam hergestellten Pralinen zur Mitnahme. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Michael Kröner-Bräu, Konditormeister
Schokoladenmanufaktur Murnau,
Seidlstraße 4
€ 85,-

SA305-350C

Sa. 26.04., 13.00 – 16.00 Uhr

SA305-351C

So. 27.04., 13.00 – 16.00 Uhr

Weinseminar

SA305-600

Weinseminar in Polling

Sie erwartet ein Weinseminar mit Weinverkostung und Brotzeit im Rathauskeller bei der „Pollinger Wein GbR“. Dort erfahren alle Weinfreunde mehr über die Geschichte und die Verbindung zwischen Polling und Meran und der Herkunft der Weine. Freuen Sie sich auf einen informativen und genussreichen Abend! Die Kosten für die Verpflegung sind bereits in der Teilnahmegebühr enthalten.

Gerhard Eichberger
Fr. 14.03., 19.00 – 21.30 Uhr
Rathauskeller Polling, Kirchplatz 11
€ 30,- inkl. Winzerteller und Wein

SA305-601

Weinseminar in Polling im Schneiderinnen-Garten

Sie erwartet ein Weinseminar mit Weinverkostung und Brotzeit im Rathauskeller bei der „Pollinger Wein GbR“. Bei schönem Wetter findet die Weinverkostung im Schneiderinnen-Garten (beim Rathaus) statt. Dort erfahren alle Weinfreunde mehr über die Geschichte und die Verbindung zwischen Polling und Meran und der Herkunft der Weine. Freuen Sie sich auf einen informativen und genussreichen Abend! Die Kosten für die Verpflegung sind bereits in der Teilnahmegebühr enthalten.

Gerhard Eichberger
Fr. 27.06., 19.00 – 21.30 Uhr
Rathauskeller Polling, Kirchplatz 11
€ 30,- inkl. Winzerteller und Wein



Bierbraukurs im Schongauer Brauhaus

Neu

Tauchen Sie ein in die Welt des Bierbrauens und lernen Sie in unserem Kurs alles von der Auswahl der Zutaten bis zum Abfüllen eines eigenen Biers. Das Erlebnis beinhaltet: Zubereitung von hellem Vollbier unter fachkundiger Anleitung / Brotzeit und Freibier während des Kurses / Gemeinsame Verkostung von 3-5 Bieren / 2-3 Flaschen des gebrauten Bieres nach ca. 6-8 Wochen / Benötigte Zutaten und Equipment / Tour durch die Brauerei. Erleben Sie einen unvergesslichen Tag im Schongauer Brauhaus, der einzigen noch existierenden Brauerei Schongaus! Gesonderte Anmeldebedingungen: Für diese Veranstaltung müssen Sie sich bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn anmelden! Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau.

Dr. Stephan Abrecht, Braumeister (HWK),
BA prof. Brewer Craft
Schongauer Brauhaus, Altenstadter Str. 13,
86956 Schongau
€ 129,90

SD305-601

Sa. 08.03., 11.00 – 17.00 Uhr

SD305-602

Sa. 05.04., 11.00 – 17.00 Uhr

Typberatung

SA304-303

Farbtypberatung für Sie

Erkunden Sie Ihre persönliche Farbenwelt und erfahren Sie, wie Farben Ihre natürliche Ausstrahlung unterstützen können. Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Farbkombination, die sich im 13-Farbtypen-System erfassen lässt. In der Beratung entdecken Sie, welche Farben optimal zu Ihnen passen. So lassen sich Fehlkäufe sowie unvorteilhafte Entscheidungen bei Haarfarbe, Brille oder Make-up künftig vermeiden. Nutzen Sie die Erkenntnisse aus Ihrer Farbberatung, um Ihre Persönlichkeit auf dezente und authentische Weise zu betonen.

Sigrid Guggemos-Perera, Schneidermeisterin,
Farb-Typ-, Stil und Imageberaterin
So. 23.03., 10.00 – 14.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 93,40

Das Flexticket

Auf der Programmübersicht unserer Internetseite www.vhs.peissenberg.de erhalten Sie eine Übersicht über unsere Flextickets für Bewegungskurse. Hier haben Sie die Möglichkeit einen Einzeltag für die jeweils folgende Woche für ausgewählte Kurse zu buchen. Manchmal muss man einfach spontan sein, oder? Flextickets werden für bestimmte Kurse mit Restplätzen regelmäßig angeboten und sind in der Regel auch für die Folgewoche verfügbar.





Englisch



SA406-105

Great! Englisch (A2) – Fortsetzung ab Unit 4

Es geht weiter mit dem Buch ‚GREAT! A2‘, wahrscheinlich ab Lektion 4. Wir arbeiten an Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, auf dem Niveau A2. Schauen Sie gerne in unserer Broschüre die Beschreibung dieses Sprachlevels nach dem Europäischen Referenzrahmen an. Wenn Sie Anfängerkenntnisse in Englisch haben und dazu stoßen möchten, laden wir Sie herzlich dazu ein, über neue Teilnehmer freuen wir uns sehr. Wir arbeiten besonders daran, die Scheu vor dem Sprechen abzubauen. Das Lachen kommt bei uns nicht zu kurz. Alles ist natürlich nicht einfach, aber wir haben trotzdem Spaß und kommen voran. Natürlich gibt es auch Hausaufgaben. Hope to see you in February to start your love-affair with English.

Jutta Geldsetzer

ab Mi. 19.02., 18.45 – 20.15 Uhr, 9 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 90,-

SA406-180

Englisch für den Urlaub Refresher A2/B1

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

Ingrid Schiebel

ab Do. 08.05., 10.00 – 12.00 Uhr, 3 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 42,-

SA406-202

English activities and games at A2 level

Wenn Sie sich erfolgreich bis zum A2 Level gearbeitet haben, bieten wir Ihnen mit diesem Kurs eine Übungsmöglichkeit auf diesem Level an. In Absprache mit den Kursteilnehmern werden Vokabelfelder, grammatische Punkte, das Hören, Lesen, Sprechen und auch Schreiben weiter intensiviert. Der Kurs lebt vom Austausch mit den Teilnehmern, es gibt kein Kursbuch, sondern, je nach den Wünschen der Teilnehmer, bereitet die Kursleiterin Lerneinheiten vor. Der Spaß an der englischen Sprache und ihre weitere Vertiefung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Ihren Sprachlevel können Sie schon im Vorfeld durch einen Einstufungstest (z. B. <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Englisch-A1-B2/>) herausfinden. Wir freuen uns auf Sie. Kurs findet auch am 6.3. statt!

Jutta Geldsetzer

ab Do. 20.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 9 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 90,-

SA406-208

English fun in the morning (A2 and B1)

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

Jutta Geldsetzer

ab Mi. 16.07., 09.00 – 10.30 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 42,-

SA406-210

English fun in the evening (A2 and B1)

During the months of July and August we offer four evening classes for games, activities and fun with the English language to everybody who can follow a basic conversation in English. We cater for your wishes, needs and interests – let us know what you want to do. For the first evening you have to take what you get :-)

We will do games with different vocabulary fields, different tasks for different levels. We might listen to some dialogues, do roleplays... wait and see...

Jutta Geldsetzer

ab Mi. 16.07., 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 42,-

SA406-301

Easy English Conversation (B1/B2)

Ziel dieses Kurses ist ein gutes und flüssiges Ausdrucksvermögen, welches sich die Teilnehmer/innen stressfrei, in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Hörverständnis- und gelegentliche Grammatikübungen sind ebenfalls beinhaltet. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen (gerne auch Aktuelles) werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt. Das Unterrichtsmaterial wird entsprechend vor dem Kursvormittag per E-Mail an die Teilnehmer versendet und im Unterricht gemeinsam bearbeitet, die Texte analysiert und diskutiert. Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. 5 Jahren Schulenglisch o.ä.. Kurs findet auch am 6.3. (Faschingsferien) und 17.4. (Osterferien) statt, kein Kurs am 13.3.2025.

Ingrid Schiebel

ab Do. 13.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 9 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 94,50

SA406-302

Practice your English – Communication in English (B1)

This course is for you if you can understand the main points of a conversation which uses a clear standard English. We will focus on the speaking skills to increase our vocabulary and our grammar skills. Input from the course members when it comes to topics, grammar repetition or any other features of the course are warmly welcomed. We will look at texts, play games to practise our vocabulary or grammar structures – altogether a lively course, come and see for yourself. Please check your B1 level either with the Common European Framework or with your tutor. You can also do an ‚Einstufungstest‘ online either through the VHS-Homepage or publishers like Klett.

Jutta Geldsetzer

ab Di. 18.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 9 x
vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum
€ 94,50

**SA406-303****Refresher Course (B1)
am Vormittag**

The Wednesday Morning English course is continuing the work with the book Refresh Now, Klett (ISBN 978-3-12-605189-7). We have reached unit 8 (approx) and go along the book, while also having lots of fun. Different game activities are included in the course to practice different grammar structures. We also look at cultural differences or similarities in England/America and Germany. Our aim is to practice the four basic skills: speaking, reading, writing, listening. We are welcoming new members to our group. Don't be afraid, come and see for yourself how much fun we have.

Jutta Geldsetzer

ab Mi. 19.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 9 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

€ 94,50

Französisch**SA408-100****Französisch für den Urlaub**

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse, die sich vor Beginn einer Reise nach Frankreich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Sie lernen, sich in Alltagssituationen (z.B. Begrüßung, Einkaufen, in Bar/Restaurant, Buchung von Hotel, Mietwagen, beim Arzt etc.) entsprechend verständigen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Hören und Verstehen und der einfachen Verständigung in Französisch sprechenden Ländern.

OSTRn Angelika Werner, Gymnasiallehrerin

ab Mi. 25.06., 17.00 – 18.30 Uhr, 5 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

€ 50,-

SA408-110**Französisch A1 Aufbaukurs**

Sie wollten immer schon einmal richtig Französisch können? Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die Vertiefung und Einordnung brauchen. Wir erlernen systematisch die Struktur der Sprache und ihren Wortschatz, auf die wir immer weiter ergänzend aufbauen. Schon vom ersten Kurstag an können wir uns in Alltagsfranzösisch unterhalten und ausdrücken. Anhand des Lehrwerks 'Perspectives, Allez-y, A 1' aus dem Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6 tauchen wir ein in den französischen Alltag und lernen die Lebensweise unseres wunderbaren Nachbarlandes kennen. Zuerst virtuell, und dann hoffentlich auch in Realität im nächsten Urlaub.

OSTRn Angelika Werner, Gymnasiallehrerin

ab Mi. 19.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

€ 120,-

Italienisch**SA409-120****Italienisch Aufbaukurs (A1 – A2)**

Sie haben bereits Basisgrundkenntnisse der italienischen Sprache und wollen diese erweitern und festigen? Haben Sie keine Bedenken, denn in lockerer Atmosphäre werden wir gemeinsam Stück für Stück Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen! Wir arbeiten am Wortschatz, der Grammatik, dem Lese- und Hörverstehen sowie der Konversation. Dafür nutzen wir das Lehr- und Arbeitsbuch 'Con piacere' ISBN: 978-312525180-9 und das Trainingsbuch ISBN: 978-3-12-525181-6. Zusätzlich werden verschiedene Übungen zur Vertiefung der Inhalte einbezogen.

Kyra Conhoff

ab Fr. 14.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x

vhs Kurszentrum, Mehrzweckraum

€ 110,-

**Unsere Online-
Angebote Italienisch****Italienisch intensiv – Aussprache**

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

Paola Hauswald

Onlinekurs

€ 16,-

SW409-300

Online

Fr. 04.04., 18.00 – 20.00 Uhr

SW409-301

Online

Fr. 23.05., 18.00 – 20.00 Uhr

SW409-302

Online

Italienisch intensiv – Pronomen

In diesem Online-Training wiederholen Sie die Pronomen intensiv mit System. Daher ist der Kurs für viele Level (A1.2 – C2) geeignet, auch als Festigung der Grundlagen. Sie müssen nur wissen, was ein Pronom ist und was Reflexiv bedeutet. Im ersten Teil werden 1. u. 2. Person Singular und Plural – Nominativ, Akkusativ, Dativ – Doppelte Pronomen behandelt. Am zweiten Kurstag (17.05.) wird die 3. Person Singular und Plural – Nominativ, Akkusativ, Dativ – Doppelte Pronomen behandelt. Nach der Grammatikphase gibt es jeweils eine gemeinsame intensive Übungsphase. In Kooperation mit der vhs Oberland

Paola Hauswald

ab Sa. 10.05., 13.00 – 16.00 Uhr, 2 x

Onlinekurs

€ 48,-

SW409-303

Online

**Italienisch intensiv –
Imperfetto e Passato Prossimo:
Come e quando?**

Diese Unterscheidung bereitet vielen nicht Muttersprachlern Schwierigkeiten, weshalb wir der Verwendung dieser beiden Zeiten ein eigenes Kapitel gewidmet haben. „Wann und wie“ ist der Schwerpunkt dieses Webinars. Nach dem Grammatikteil gibt es einen intensiven Übungsteil mit Breakout Sessions. In Kooperation mit der vhs Oberland



Paola Hauswald
Mi. 04.06., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs
€ 16,-

SW409-304
Italienisch intensiv –
Präpositionen Teil A
Preposizioni semplici...

In diesem Online-Training wiederholen Sie die Präpositionen intensiv mit System. Nach dem Grammatikteil wird im Übungsteil das Erlernte gemeinsam angewendet. In Kooperation mit der vhs Oberland.

Paola Hauswald
So. 18.05., 10.00 – 13.00 Uhr
Onlinekurs
€ 28,-

SW409-305
Italienisch intensiv –
Präpositionen Teil B
Preposizioni articolate...

In diesem Online-Training wiederholen Sie die Präpositionen intensiv mit System. Nach dem Grammatikteil wird im Übungsteil das Erlernte gemeinsam angewendet. In Kooperation mit der vhs Oberland.

Paola Hauswald
So. 25.05., 10.00 – 13.00 Uhr
Onlinekurs
€ 28,-

Spanisch



SA422-100
Spanisch A1 – Anfängerkurs

Hola y bienvenidos! Ein Kurs für alle, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben. Der Fokus liegt auf Spaß beim Lernen. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“ ab Lektion 1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-304545-4.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 19.02., 17.05 – 18.35 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 150,-

SA422-200
Spanisch A2 – ab Lektion 1

In diesem neuen A2 Kurs lernen Sie weiter Spanisch auf unterhaltsame und effektive Weise. Der Kurs ist auch für TeilnehmerInnen gedacht, die Ihre

Spanischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Nuevos participantes son bienvenidos! Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs und Lehrbuch Spanisch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-034545-8.

Mariana Inés Lescano, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 19.02., 15.30 – 17.00 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 150,-

Norwegisch

SE426-200
Norwegisch Anfängerkurs
ab Lektion 1

Unser Kurs „Norwegisch für Anfänger“ bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen dieser Sprache zu erlernen, die der deutschen näher verwandt ist, als Sie vielleicht denken. Lernen Sie mehr über die Welt der Trolle und Fjorde! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ideal zum Kennenlernen der Sprache oder für den nächsten Urlaub. Kursbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Karin Saastand-Rühl
ab Mo. 17.02., 17.45 – 19.15 Uhr, 7 x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock,
Weilheim
€ 77,-



MONTESSORI-SCHULE PEIßENBERG

mit Hort und offenem Ganztags
sowie Kinderhaus und Kinderhäuschen in Weilheim

Montessori-Fördergemeinschaft - Weilheim-Schongau e.V.
Wörther Kirchstraße 10 - 82380 Peißenberg - www.montessori-schule.com

35 Jahre

Anwenderschulungen

SA500-150

Neu

Virtuelle Computer und Betriebssysteme auf dem Computer einrichten

Sie möchten auf Ihrem Computer eine neue Software ausprobieren oder Onlinebanking machen, dies aber nicht auf dem PC tun, mit dem Sie normalerweise arbeiten. Gleichzeitig möchten Sie jedoch keinen neuen Computer anschaffen. Für diese Zwecke sind virtuelle Computer auf Ihrem eigenen PC eine gute Lösung. Im Kurs erfahren Sie, mit welcher Software dies möglich ist, wie eine virtuelle Maschine installiert und betrieben wird. Voraussetzung: PC-Anwender-Kenntnisse.

Herbert Unter, Systemadministrator
ab Mo. 17.03., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 40,-

SW501-603

Online

Cewe 1 – Fotobuch für Anfänger

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

Melanie Rehle
ab Fr. 14.03., 10.00 – 11.30 Uhr, 2 x
Onlinekurs via Zoom
€ 50,-

Smartphone

SA501-200

So klappt es mit dem Android Handy!

„WhatsApp, Facebook und E-Mail, alle meine Bekannten nutzen sie auf Ihrem Handy, nur ich weiß nicht wie es geht!“ Wenn es Ihnen auch so geht, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Kursinhalte: Begriffserklärungen und erste Schritte mit dem Smartphone (Einrichtung, etc.),

Telefonieren, Kontakte, SMS schreiben, WLAN einrichten, E-Mail einrichten, Apps installieren (WhatsApp, Facebook, etc.). Der zweite Kurstag wird dafür genutzt, aufgetauchte Fragen und Probleme zu lösen. 2. Kurstag: 22.2.2025 Bitte mitbringen: Handy mit Android (kein Tablet oder iPhone/iPad) sowie das Ladekabel!

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
ab Sa. 15.02., 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 58,-

SA501-201

Neu

Kinderschutz auf Android-Smartphones mit Family Link

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der kostenlosen App Google Family Link den digitalen Alltag Ihrer Kinder sicherer gestalten können. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die App einrichten, Bildschirmzeiten verwalten, Apps freigeben oder blockieren und kinderfreundliche Inhalte ermöglichen. Sie erfahren, wie Sie die Nutzung von Android-Smartphones kontrollieren und dabei gleichzeitig die Privatsphäre und Eigenständigkeit Ihrer Kinder respektieren. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte, die sich mit den Möglichkeiten des Kinderschutzes auf digitalen Geräten vertraut machen möchten. Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphones sind von Vorteil.

Herbert Unter, Systemadministrator
Mo. 28.04., 19.00 – 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, 1. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 18,60

Navigation

SA501-700

Komoot – die Wander- und Fahrrad-App

Die kostenlose Navigations-App „Komoot“ (für Apple-IOS und Android) ist ein wunderbarer Begleiter auf Wanderungen, Berg- und Radtouren. Während des Kurses lernen wir die Planung am Rechner sowie die Nutzung am Smartphone kennen: – Eigene Touren erstellen

– Lesen von Oberflächen und dem Höhenprofil – Touren speichern – Karten-nutzung ohne mobiles Internet (offline) – Touren importieren. Mitzubringen: Smartphone/Tablet und Ladekabel.

Andreas Maier, Dozent Informationstechnik
Sa. 05.04., 09.00 – 12.00 Uhr
Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1
€ 29,-

Künstliche Intelligenz



SA500-700

Chat GPT – Künstliche Intelligenz in der praktischen Anwendung

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

Herbert Unter, Systemadministrator
Mo. 10.03., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 26,60

SA500-701C

Neu Online

KI – Meisterung von Künstlicher Intelligenz und Prompt Engineering mit ChatGPT

Der umfassende Workshop bietet Ihnen eine tiefgehende Einführung in die Welt der KI, mit speziellem Fokus auf ChatGPT. Beginnen Sie mit einem Überblick über die Geschichte und Entwicklung von ChatGPT, verstehen Sie seine Einsatzmöglichkeiten in führenden Unternehmen und lernen Sie, wie dieses fortschrittliche Wahrscheinlichkeitsmodell funktioniert.

Veranstaltungsreihe zur beruflichen Fortbildung
„Projektmanagement“

SA506-300C Infoabend zur Weiterbildung - Mo. 24.02. - 19:00 - 20:30 Uhr - gebührenfrei
SA506-301C Weiterbildung an 6 WE ab 14.03. - (Fr. nachm. /Sa. vorm.) - 600 €
SA506-302C Optionale Zertifizierung an 3 WE ab 27.06. - (Fr. nachm. /Sa. vorm.) - 300 €

Dozent: Dirk Paulsen, Betriebswirt, Dozent FOM München
Kursort: James-Loeb-Haus in Murnau

Detaillierte Informationen und Buchung auf www.vhs.peissenberg.de

vhs Volkshochschule Peißenberg
in Kooperation mit der VHS Murnau



Im Anschluss daran vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Prompt Engineering, indem Sie lernen, wie Sie präzise und effektive Prompts erstellen, die über einfache Anfragen wie „Verfasse mir eine E-Mail“ hinausgehen. Anhand zahlreicher Beispiele erkunden wir die kreativen und technischen Grenzen des Prompt-Techniken. Abschließend wenden Sie Ihr neues Wissen in einer praktischen Live-Prompting-Session an, in der individuelle Anforderungen und Prozesse des Publikums berücksichtigt werden, um Ihnen zu helfen, eigene Prompts zu gestalten und ein tiefes Verständnis des Prozesses zu entwickeln. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Murnau.

Gentrit Fazlija, Masterand, Prompt Engineer
Sa. 22.03., 09.30 – 14.30 Uhr
Onlinekurs
€ 24,-

SA500-702C

Neu Online

Mit KI die Kreativität und den Arbeitsmarkt erobern

In diesem Workshop erleben Sie wie Künstliche Intelligenz die Erstellung von digitalen Medien transformiert. Diese vierstündige Sitzung bietet eine umfassende Einführung in fortschrittliche Technologien und Werkzeuge, die für die Generierung von Fotos, Stimmen und Videos verwendet werden. Teilnehmer durchlaufen den gesamten Prozess – von der ersten Idee bis zur Fertigstellung eines Projekts – und entdecken, wie KI kreative Abläufe revolutioniert und in verschiedenen Branchen praktisch angewendet wird. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Murnau.

Gentrit Fazlija, Masterand, Prompt Engineer
Sa. 12.04., 09.30 – 14.30 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Onlinekurs
€ 24,-

SW501-400

Online

ChatGPT 1: Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz

In diesem Onlinekurs lernen Sie die Grundlagen, um das KI-Tool effektiv zu nutzen – sei es für kreative Texte, alltägliche Aufgaben oder als Assistent für Beruf und Freizeit. Der Kurs ist interaktiv gestaltet: Sie arbeiten live mit und können Ihre ersten Erfahrungen direkt unter Anleitung sammeln. Ob Sie privat oder beruflich durchstarten wollen – dieser Kurs bietet Ihnen einen fundierten und praxisnahen Einstieg.

Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs-pfaffenwinkel.de.

Melanie Rehle
Mi. 02.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs via Zoom
€ 35,-

SW501-401

Online

ChatGPT 2 – Schritt für Schritt zum personalisierten KI-Assistenten

Sie möchten ChatGPT personalisieren und gezielt für Ihre Bedürfnisse optimieren? In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie eigene Rollen und Prompts erstellen, mit denen ChatGPT genau so arbeitet, wie Sie es möchten. Dieser Kurs setzt auf praktische Anwendungen: Sie gestalten Ihren individuellen KI-Assistenten live im Kurs und erhalten wertvolle Tipps für die effiziente Nutzung. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs-pfaffenwinkel.de.

Melanie Rehle
Mi. 07.05., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs via Zoom
€ 35,-

SW501-402

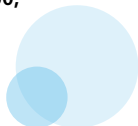
Online

Kreativ mit KI – Ein Überblick über moderne Bild- und Videogestaltung

Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten, die Ihnen Künstliche Intelligenz (KI) für die Gestaltung von Bildern und Videos bietet! In diesem Onlinevortrag erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Technologien Text-to-Image, Image-to-Image und Image-to-Video. Der Vortrag bietet eine Einführung in kostenfreie und kostenpflichtige Tools, die für unterschiedliche Ansprüche und Budgets geeignet sind. Ziel ist es, Ihnen die Funktionsweisen zu erklären und erste Experimente zu ermöglichen.

Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs-pfaffenwinkel.de.

Melanie Rehle
Do. 10.04., 19.00 – 21.00 Uhr
Onlinekurs via Zoom
€ 50,-



SW501-403

Online

Effizient und professionell zur perfekten Bewerbung mit ChatGPT

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das KI-Tool ChatGPT effektiv nutzen können, um Ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren, professionelle Texte zu verfassen und sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Ob Sie Ihren Lebenslauf übersichtlich strukturieren, ein präzises Anschreiben formulieren oder sich über potenzielle Arbeitgeber informieren möchten: ChatGPT unterstützt Sie bei all diesen Aufgaben und spart Ihnen wertvolle Zeit. Nähere Informationen zu den Kursinhalten unter www.vhs-pfaffenwinkel.de.

Melanie Rehle
Mi. 30.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Onlinekurs via Zoom
€ 35,-

Grundkurs

SA501-100

Neu

Grundkurs "Computer und Internet leicht gemacht" nicht nur für Senioren

Im ruhigem Tempo werden Schritt für Schritt alle wichtigen Techniken zur Bedienung eines PCs, Notebooks oder Tablets erklärt und von den Teilnehmenden praktisch geübt. Speziell auf die Belange von Senioren sind unsere Computerkurse für die Generation 50plus zugeschnitten. In den 5 - Kurseinheiten à 2 Std. lernen Sie das wichtigste Basiswissen kennen, dass Sie für den Umgang mit Ihrem Computer, Tablet, Handy benötigen. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Michael Pier, Systemadministrator CISO
ab Di. 11.03., 16.00 – 17.30 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, EDV-Schulungsraum
€ 72,50

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

LVM-Versicherungsagentur
Michael Wittmann
Schongauer Str. 32
82380 Peißenberg
Telefon 08803 6325592
<https://agentur.lvm.de/wittmann>



SA106-200K

Selbstverteidigung für Kinder (7–9 Jahre) – Grundkurs

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

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 17.05., 10.00 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

SA106-201K

Selbstverteidigung für Kinder (7–9 Jahre) – Aufbaukurs

Grundlagen aus dem Einführungs-Workshop werden wiederholt, vertieft und auf weitere Situationen angewendet. Voraussetzung: Teilnahme am Einführungs-kurs „Selbstverteidigung für Kinder“.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 28.06., 10.00 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

SA106-202K

Selbstverteidigung für Kinder u. Jugendliche (10–14 Jahre) – Grundkurs

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 24.05., 10.00 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

SA106-203K

Selbstverteidigung für Kinder (10–14 Jahre) – Aufbaukurs

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 05.07., 10.00 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

SA109-400K

Wildnis erleben (9–12 Jahre)

Wir machen uns gemeinsam auf Spurensuche in der Natur und entdecken, was die

Pflanzen und Tierwelt vor unserer Haustür zu bieten haben. Wir schleichen durch den Wald und machen „wilde“ Spiele. Unter Aufsicht lernen wir den verantwortungsbewussten Umgang mit Pfeil und Bogen, dem Schnitzmesser und entfachen Feuer ohne Streichholz oder Feuerzeug. Bitte passende Kleidung – die schmutzig werden darf und der auch ein Riss oder Loch nichts ausmacht – anziehen. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen. Materialien und eine Kleinigkeit zu Essen sind inbegriffen.

Thomas Schütz, Wildnispädagoge
ab Sa. 10.05., 14.00 – 18.00 Uhr, 2 x
Treffp.: Oberhausen, Thalhausen 3
€ 44,30

SA205-700K

Erlebnistanzen für Kinder von 3–4 Jahren

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

Katharina Mayr
ab Sa. 15.03., 14.00 – 15.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 24,-

SA205-710K

Schnuppern in die Welt des Tanzens (5–7 Jahre)

Tanzen macht Spaß und bringt Freude! Aus einem Mix der Grundlagen von Ballett und Jazztanz werdet ihr spielerisch kleine Schrittkombinationen erlernen. So könnt ihr in die Welt des Tanzens schnuppern. Bitte kommt in bequemer Sportkleidung mit Gymnastikschlappchen und bringt ein Getränk mit.

Katharina Mayr
ab Sa. 15.03., 15.15 – 16.30 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 30,-

SA205-715K

Schnuppern in die Welt des Tanzens (8–10 Jahre)

Katharina Mayr
ab Fr. 14.03., 15.00 – 16.30 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 36,-

SA207-301K

Kindermalkurs: „Blumenblase“ (ab 6–14 Jahren)

Die Nass-in-Nass Technik des bekannten Malers Bob Ross® ist eine sehr leichte und effektive Malmethode, die sich bestens für Anfänger eignet. Mit originalem Bob Ross® Pinseln und Ölfarben malen die Kinder Schritt für Schritt mit der Dozentin ein komplettes Bild. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Nur für Kinder ab 6 – 14 Jahren geeignet, die gerne länger malen können. Es wird das Bild „Blumenblase“ auf Leinwandgröße 24x30cm gemalt. Bitte beachten Sie, für den Transport, dass das Bild am Ende des Kurses noch nicht ganz trocken ist!

Nicole Hartmann
Sa. 17.05., 10.00 – 13.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Werkraum,
Schulweg 2
€ 46,60 inkl. Material

SA208-400K

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Fasching

In diesen Töpferkursen können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und tolle Projekte umsetzen – ob fantasievolle Figuren, Tiere, saisonale Deko oder praktische Dinge. Die Kursleiterin hilft den Kindern mit Ideen, Tipps und beim Umsetzen ihrer Werke. Am Ende dürfen alle ihre Kunstwerke bunt bemalen. Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf, und nach Bedarf etwas zu trinken. Detaillierte Infos auf der Homepage.

Sylvia Hold
Di. 04.03., 10.00 – 12.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 33,-

SA208-401K

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Ostern

Sylvia Hold
Mi. 09.04., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 33,-

SA208-402K

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Vogeltränke

Sylvia Hold
Do. 22.05., 16.00 – 18.00 Uhr
Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 33,-

SA208-403K

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Wassertiere

Sylvia Hold

Mo. 30.06., 16.00 – 18.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5

€ 33,- inkl. Material

SA209-100K

Näh-Workshop „Stofftasche nähen“ (ab 8 Jahre)

Meine selbst genähte Stofftasche! Werde Designer! Wir nähen und verzieren gemeinsam eine Stofftasche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nähmaschine kann ausgeliehen werden (5€ Gebühr). Bis ca. 11 Jahre ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erwünscht. Auch für Eltern-Kind-Paare geeignet!

Julia Zerruhn

Fr. 04.04., 14.30 – 18.00 Uhr

Grundschule St.Johann, Raum 112

€ 19,50



Peißenberg

Flöz (Bürgerhaus), Bergwerkstr. 1
ab 6 Jahren jeweils ab 10.00 Uhr

Samstag, 08.02.2025

Das Sams

Samstag, 15.03.2025

Pippi Langstrumpf

Samstag, 03.05.2025

Michel muss mehr Männchen machen

Samstag, 05.07.2025

Der kleine Drache Kokosnuss

Feuerfeste Freunde

Eintritt € 1

SA803-303K

4D Indoor Bogenschießen – 6–11 Jahre

Die neueste Entwicklung im Bogensport ist das Schießen im Bogenkino. Es macht großen Spaß und begeistert Menschen aller Altersgruppen. Geschossen wird hierbei natürlich mit echten Pfeilen und professionellen Bögen!

Christian Kuffer

So. 30.03., 11.00 – 13.00 Uhr

Tiefstollenhalle, Saal

€ 46,-

Programmbereich: Spezial

Bogenschießen

SA300-301

Lerne instinktives Bogenschießen kennen

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

Michael Pier, Schießsportleiter Bogen

Sa. 24.05., 09.00 – 13.00 Uhr

Bogenparcours Moosmühle, Ortsschild

Paterzell von Peißenberg kommend,

rechts abbiegen

€ 48,- zzgl. € 13,- Nutzungsgebühr Parcours

SA803-302

4D Indoor Bogenschießen – ab 12 Jahre und Erwachsene

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

Christian Kuffer

So. 30.03., 14.00 – 16.00 Uhr

Tiefstollenhalle, Saal

€ 52,-

Wassersport

SA300-405

Amtl. Sportbootführerschein See

(Küste), Theoriekurs

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

Stefan und Niki Marx Segelschule Ammersee

Fr. 04.04., 18.00 – 22.00 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

Kursgebühr ist an die Segelschule zu entrichten.

Motorsägen

SA508-100

Motorsägenkurs – Wir schneiden Brennholz selbst!

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

Tobias Weinzierl,

staatlich geprüfter Forstwirt /

Ingo Heinlein

Sa. 10.05., 10.00 – 17.00 Uhr

Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,

Schongauer Str. 2

€ 79,- inkl. € 9,- Materialkosten



1. Anmeldung

Der Kurs- und Veranstaltungsbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Jede vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs entgegen. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Eine gesonderte Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns nur bei Anmeldung per Email oder über unsere Homepage.

2. Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit dem Vertragsabschluss werden die AGB Vertragsbestandteil. Der/die Teilnehmer*in erkennt sie durch seine/ihre Anmeldung ausdrücklich an.

3. Teilnahmeentgelt und Zahlung

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Eventuelle Mahn- und Verwaltungskosten gehen zu Lasten der Teilnehmerin/ des Teilnehmers. Durch die Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer*in zur Zahlung der ausgeschriebenen Kursgebühr und der anfallenden Materialkosten unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden. Die Bezahlung kann durch Erteilung einer SEPA-Mandatserklärung (Abbuchungserlaubnis), in bar oder per Überweisung erfolgen. Wir weisen nachdrücklich darauf hin, dass Teilnehmer/-innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder den Kurs vorzeitig abbrechen, die volle Kursgebühr entrichten müssen. Wird der erteilten Abbuchungsermächtigung widersprochen oder führt die beauftragte Bank den Lastschriftenzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Zahlungspflichtigen zu tragen.

4. Umbuchung

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

5. Leistungsumfang

Die Leistungen der Volkshochschule erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse und Seminare entsprechend der Beschreibung im Programmheft. Lehrbücher, Lehrmaterialien und Materialkosten sind in der Regel nicht in der Gebühr enthalten.

6. Teilnahmebescheinigungen

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

7. Rücktritt oder Kündigung durch die Volkshochschule

Wenn bei Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist oder wenn andere sachlich ge-

rechtfertigte Gründe vorliegen, hat die Volkshochschule das Recht, die Veranstaltung abzusagen und auch im Laufe einer Veranstaltung diese abzubuchen. Es wird die anteilmäßige Gebühr erstattet. Weitergehende Forderungen oder Schadensersatzansprüche der Teilnehmenden werden ausdrücklich ausgeschlossen.

8. Mindestteilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl festgesetzt. Die Kurse können auch dann durchgeführt werden, wenn diese nicht erreicht ist, sofern alle Teilnehmer*innen mit einer höheren Gebühr oder mit einer Kürzung der Veranstaltungsdauer einverstanden sind. Bei Sprachkursen und Gesundheitskursen mit Gebührenstaffelung wird die Gebühr in der 2. Kursstunde festgelegt und anschließend nicht mehr geändert.

9. Ermäßigungen

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

10. Rücktritt von Teilnehmenden

Die Rücktrittserklärung muss der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen (E-Mail ist möglich). Ausschlaggebend ist der Tag des Eingangs der Rücktrittserklärung bei der vhs. Stornierungen über Dritte, z.B. Kursleitenden oder andere Teilnehmende, sind nicht gültig. Bei allen Rücktritten fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,- an. Abmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn: kostenfrei. Bei Abmeldung 7-4 Tage vor Beginn werden 50% der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Bei einer Abmeldung ab 3 Tage vor Kursbeginn oder später sowie bei Teilbesuch eines Kurses ist keine Gebührenerstattung möglich. Bereits getätigte oder in Auftrag gegebene Ausgaben seitens der Volkshochschule werden bei der Rückerstattung abgezogen. Auch bei teilweisem oder vollständigem Versäumnis des Kurses wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt ebenfalls bei vorzeitigem Kursabbruch.

Besondere Rücktrittsbedingungen gelten bei:

- Sprachkursen mit mehr als 6 Terminen. Hier ist ein Rücktritt bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin möglich. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- Euro sowie die anteilige Kursgebühr werden in Rechnung gestellt. Bei späterer Abmeldung ist eine Rückzahlung der Kursgebühr nicht möglich.
- Exkursionen, Reisen, Lehrgängen, Prüfungen und Zertifikaten. Beachten Sie hier bitte die Bestimmungen in der jeweiligen Ausschreibung.

- Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen. Sie sind keine Veranstaltungen der Volkshochschulen Pfaffenwinkel. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.
- Bei vorab gebuchten Karten für Einzelveranstaltungen wie Lesungen und Multimediavorträgen ist ein Rücktritt ausgeschlossen, die Karten sind übertragbar.

11. Werbung und Verkauf

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

12. Ordnung in den Unterrichtsräumen

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

13. Haftung

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

14. Urheberrecht

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

15. Datenschutz

(siehe: unsere Datenschutzerklärung)

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

16. Sonstiges

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab dem 01.08.2024. Alle früheren Fassungen verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

Stand: 01.01.2025



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

3. Newsletter

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

4. Eingesetzte Konferenz-Tools

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

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prü-

fungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Speicherdauer und Löschung

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

6. Kontaktaufnahme

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

7. Speicherdauer und Löschung

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

8. Ihre Rechte

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

Volkshochschule Weilheim e.V.:

datenschutz@vhs-weilheim.de, Tel. 0881 927 833 8

Volkshochschule Penzberg e.V.:

info@vhs-penzberg.de, Tel. 08856 3615

Volkshochschule Peißenberg e.V.:

andreas.fischer@peissenberg.de, Tel. 08803 690-143.

Förderung durch die Krankenkassen: Präventionsangebote nach §20 SGB V

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Gesundheitskursen.

Ihre vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Impressum

Herausgeber:

vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Verlag:

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

Anzeigen:

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

Druckauflage: 18.365 Exemplare

Titelbild: Shutterstock

Grafik: Martin Lobinger (PMS Penzberg)

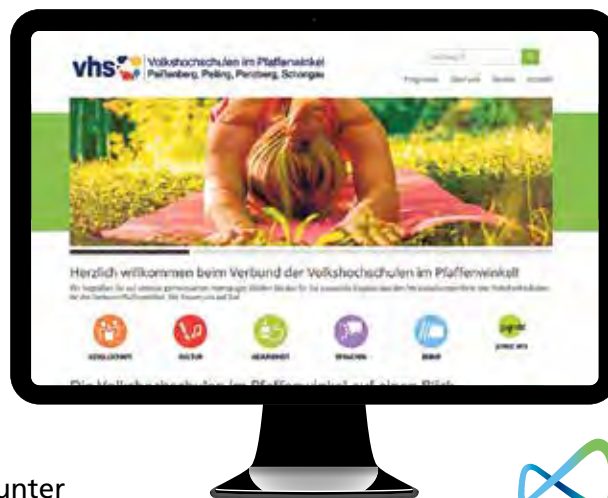
Druck: Mayr Miesbach

VOLKSHOCHSCHULEN IM PFAFFENWINKEL

WIR SIND IM GANZEN LANDKREIS FÜR SIE DA!

Vor Ort & digital!

Ihre Volkshochschulen
Peißenberg
Peiting
Penzberg
Schongau
Weilheim



Besuchen Sie uns auch unter

www.vhs-pfaffenwinkel.de

und wählen aus dem Gesamtprogramm
der Verbund-Volkshochschulen Ihren
passenden Kurs aus. Wir freuen uns auf Sie!



Kursfreie Zeiten

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

Kursfreie Tage im Frühjahr-/Sommer-Semester 2025
siehe Kalender unten!

vhs Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg

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

■ = unterrichtsfreie Tage: 03.03.–07.03.2025
14.04.–25.04.2025
01.05.2025
29.05.2025
09.06.–20.06.2025
01.08.– 15.09.205

Faschingsferien
Osterferien
Tag der Arbeit
Christi Himmelfahrt
Pfingstferien
Sommerferien

Biomichl

PREIS WERT.

ISS DICH SCHLAU!



DENN WEISHEIT
KANN MAN
DOCH MIT
LÖFFELN
ESSEN!

Biō
Markt

Heimat zum Anbeißen

Biomichl

Sei Teil einer besseren Welt.

Biomichl OHG · Pütrichstr. 9 · 82362 Weilheim · Telefon 0881 / 92790850
Weilheimer Str. 39, 82418 Murnau, Tel. 08841/6785409 · www.biomichl.bio



Ob Neu- oder Gebrauchtwagen,
ob Service oder Reparatur oder
einfach nur Ersatzteile & Zubehör –
bei uns sind Sie an der
richtigen Adresse!

- PKW
- Nutzfahrzeuge
- E-Autos
- Unfallinstandsetzung
- Rundum-Werkstattservice



AUTOHAUS
RAUSCHER



Mobilität vom Fach unter einem Dach!

vit:bikes | WEILHEIM

3 Schritte entfernt von
Deinem Traumrad!



Fahrradauswahl



Vermessung mittels Bodyscan



individuelle Beratung



RIESE & MÜLLER
VELO@BVILLE
M
CO GO



82362 Weilheim, Töllernallee 1 - Tel.: 0881/925440