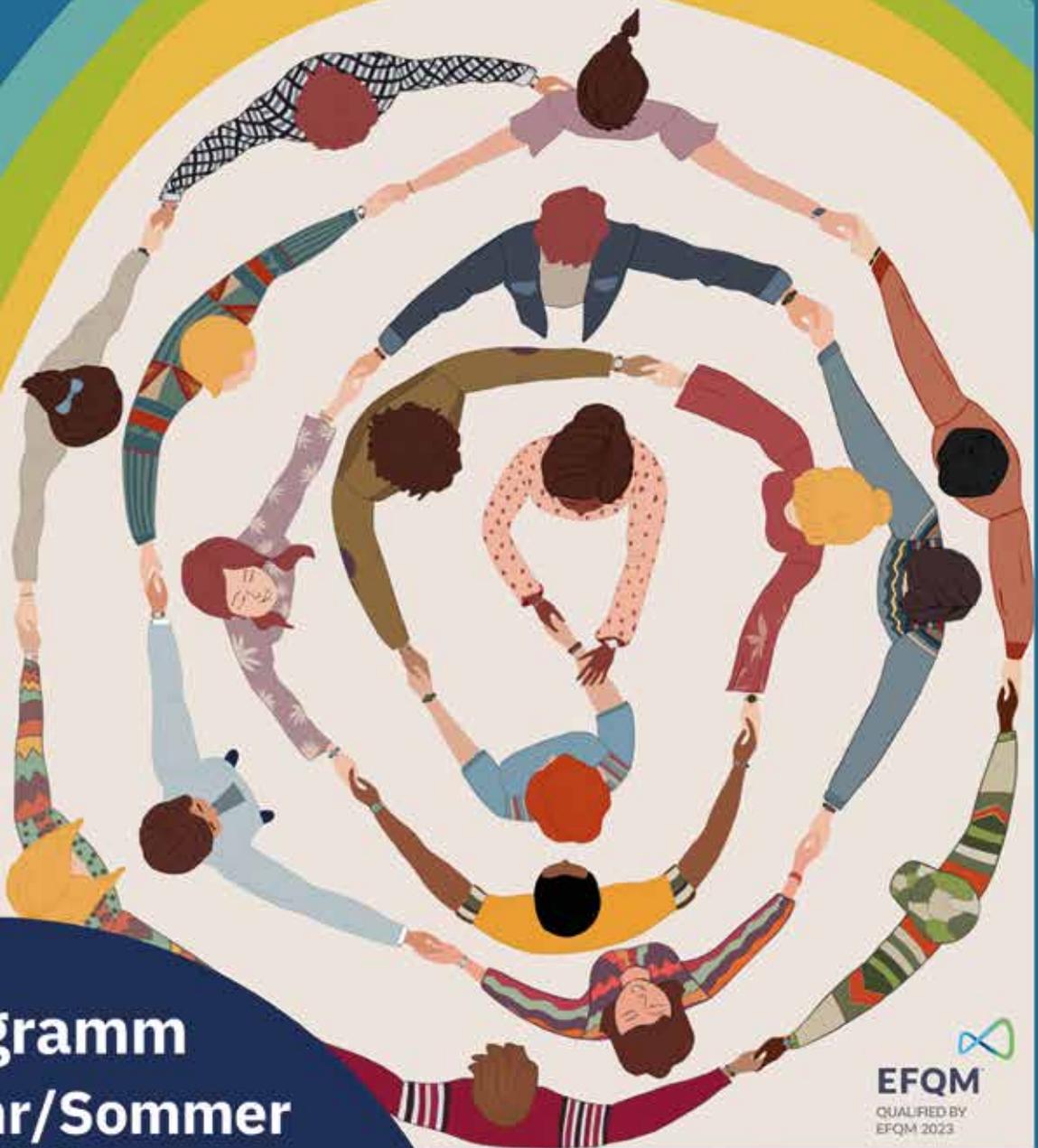




Volkshochschulen im Pfaffenwinkel  
Peißenberg, Peiting, Penzberg, Schongau, Weilheim

**Gemeinsam lernen.  
Gemeinsam wachsen.**



**Programm  
Frühjahr/Sommer  
2025  
Peiting  
Schongau**



# Museum im Klösterle

Abteilungen für Geschichte und Sakrales, Bergbau, Skimuseum, Imkerei sowie Jagd- und Fischerei zwischen Lech und Ammer



## Öffnungszeiten:

Jeden Mittwoch von 14-17 Uhr · Museum im Klösterle  
Kapellenstraße 1 · 86971 Peiting · kloesterle-museum@gmx.de

Zusätzlich können jederzeit Führungen über das Büro der  
Tourist-Information Peiting gebucht werden.



Kontakt: Tourist-Information  
Peiting · Hauptplatz 4  
86971 Peiting · Tel. 08861/59961  
touristinfo@peiting.de  
www.peiting.de

[raiba-pfaffenwinkel.de/karriere](http://raiba-pfaffenwinkel.de/karriere)

## Teamplayer gesucht!

In Voll- oder Teilzeit

- **Kundenbetreuer** (m/w/d) für unser KundenServiceCenter
- **Privatkundenberater** (m/w/d)

Das bieten wir Ihnen:

- flexible Arbeitszeitgestaltung
- Mobiles Arbeiten
- attraktive Mitarbeiterkonditionen
- Fahrrad-Leasing
- Lebensarbeitszeitkonto
- Sabbatical
- Entwicklungsperspektiven
- und vieles mehr



Unsere aktuellen  
Stellenangebote

 Raiffeisenbank  
Pfaffenwinkel eG

Bahnhofstr. 26  
86971 Peiting  
Tel. 08861 676-612

# 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](http://www.vhs-pfaffenwinkel.de)**  
und wählen aus dem Gesamtprogramm  
der Verbund-Volkshochschulen Ihren  
passenden Kurs aus. Wir freuen uns auf Sie!

  
**EFQM**

QUALIFIED BY  
EFQM 2023

**Liebe Interessentinnen und Interessenten an den Kursen unserer  
Volkshochschulen in Schongau und Peiting,**



Falk Sluyterman van Langeweyde  
Erster Bürgermeister  
Schongau



Peter Osterrieder  
Erster Bürgermeister  
Peiting

wir freuen uns sehr, Sie zum neuen Semester bei uns begrüßen zu dürfen! Unter dem Motto "Gemeinsam lernen. Gemeinsam wachsen." möchten wir Sie auf eine Reise voller gemeinsamer Entdeckungen und Begegnungen mitnehmen. Denn Lernen an der Volkshochschule ist mehr als das Erwerben von Wissen – es ist ein Ort der Gemeinschaft, ein Raum für Austausch und eine Chance, neue Menschen kennenzulernen.

Einsamkeit ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft immer präsenter wird. Dabei betrifft sie nicht nur Menschen in hohen Lebensjahren, sondern kann uns in jedem Alter begegnen. Gleichzeitig ist die Welt schnelllebig geworden, und es gibt immer mehr Menschen, die das Bedürfnis nach echter Verbindung und zwischenmenschlichem Austausch verspüren. Genau hier setzt die Volkshochschule an – sie bietet einen Ort, an dem wir gemeinsam lernen, lachen und neue Freundschaften schließen können.

In unserem neuen Semesterprogramm finden Sie zahlreiche Kurse, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch dazu einladen, mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen. Sei es beim Sprachkurs, bei kreativen Workshops oder bei gemeinsamen Exkursionen –

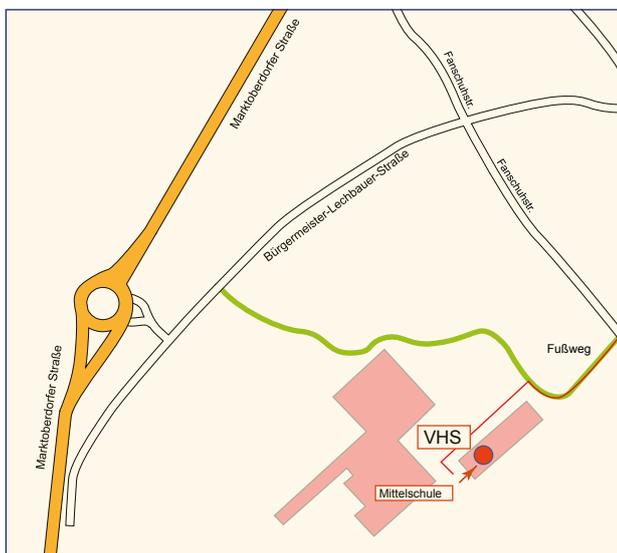
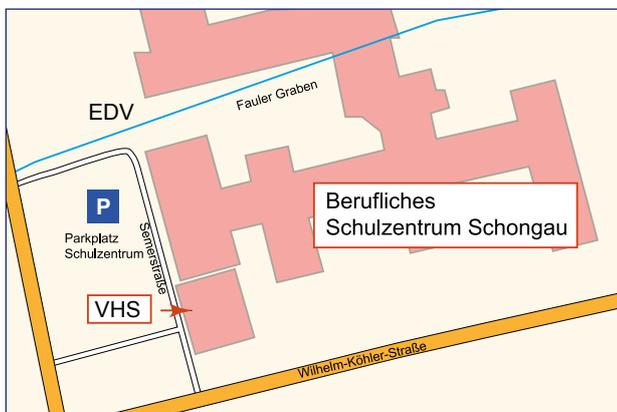
hier entsteht ein Raum, in dem wir voneinander lernen und einander unterstützen können. Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern und Ihre Interessen zu vertiefen, immer mit der Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen.

Wir möchten Ihnen Mut machen, diesen Schritt zu gehen, sich einzulassen und Neues auszuprobieren. Gerade in der Begegnung liegt ein unschätzbare Wert: Jeder Mensch, den Sie kennenlernen, bringt eine eigene Geschichte und neue Perspektiven mit sich. Gemeinsam entdecken wir Vielfalt, entwickeln Vertrauen und erleben, wie verbindend das Lernen sein kann.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Volkshochschule als einen Ort der Offenheit und des Miteinanders zu erleben. Lassen Sie uns gemeinsam ein Stück gegen Einsamkeit vorgehen und eine Gemeinschaft schaffen, in der sich jeder Mensch willkommen und verstanden fühlt und in der Wissen und Zusammenhalt Hand in Hand gehen.

Wir freuen uns auf ein Semester voller Begegnungen und wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Lernen!

Ihre Bürgermeister



Unser komplettes Programm im Internet:

[www.vhs-schongau.de](http://www.vhs-schongau.de)

mit direkter Anmeldeöglichkeit.



Münzstraße 1–3  
 86956 Schongau  
 Telefon: 08861 214-191  
 Fax: 08861 214-881  
[vhs@schongau.de](mailto:vhs@schongau.de)

#### Bürozeiten:

Montag bis Freitag von	08.30 Uhr – 12.30 Uhr
Dienstag zusätzlich von	14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Donnerstag zusätzlich von	14.00 Uhr – 18.00 Uhr

#### Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

Weihnachtsferien	21. Dezember 2024 bis 05. Januar 2025
Heilige Drei Könige	06. Januar 2025
Faschingsferien	01. März bis 09. März 2025
Osterferien	12. April 2025 bis 27. April 2025
Tag der Arbeit	01. Mai 2025
Christ Himmelfahrt	29. Mai 2025
Pfingstferien	07. Juni 2025 bis 22. Juni 2025
Sommerferien	01. August 2025 bis 15. September 2025

#### Bankverbindungen der Volkshochschule Schongau

- **Sparkasse Oberland:**  
IBAN: DE79 7035 1030 0190 0001 90, BIC: BYLADEM1WHM
- **HypoVereinsbank Schongau:**  
IBAN: DE88 7342 1478 0004 8139 28, BIC: HYVEDEMM666
- **VR Bank Augsburg-Ostallgäu eG::**  
IBAN: DE33720900000003007448, BIC: GENODEV1AUB
- **Raiffeisenbank Pfaffenwinkel eG:**  
IBAN: DE09 7016 9509 0000 1035 00, BIC: GENODEF1PEI

#### Inhaltsverzeichnis VHS Schongau:

Programm VHS Schongau	Seite 06 – 31
Gesellschaft und Leben	Seite 06 – 09
Kultur und Gestalten	Seite 10 – 14
Gesundheit	Seite 15 – 24
Sprachen	Seite 25 – 30
Spezial	Seite 31
Programm VHS Peiting	Seite 32 – 44
Ortsplan Peiting	Seite 32
Impressum	Seite 44
Anmeldeformulare	Seite 45
AGB	Seite 47



Wir sind gerne für Sie da.  
Von links: Maximilian Geiger, Undine Ammann und Roswitha Eimer.

Eine große Auswahl an Onlinekursen, die die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel gemeinsam anbieten, finden Sie unter <https://www.vhs-pfaffenwinkel.de/programm/online-angebote/>

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kursleitende,

wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Semester ein neues Programm voller Abwechslung, Vielfalt und Qualität präsentieren zu dürfen. Egal ob lehrreiche Sprach- und Bewegungskurse, kreative Workshops oder inspirierende Vorträge – bei uns finden Sie Angebote, die Ihre Neugier wecken und Ihre Interessen fördern.

Ab diesem Semester gibt es zudem eine Neuerung: war die Volkshochschule Schongau in den vergangenen Jahren im Schongauer Rathaus in der Münzstraße 1-3 beheimatet, steht nun der Umzug der Volkshochschule zusammen mit der Abteilung Tourismus in die neuen Räumlichkeiten in der Weinstraße 11 an.

Dort haben wir mehr Platz und Möglichkeit, das Angebot der Volkshochschule und des Tourismus zu präsentieren und vermehrt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. Trotz unseres Umzugs können Sie sich jedoch darauf verlassen, dass unser gewohnter Service und unsere persönliche Betreuung unverändert bleiben. Unser Team steht Ihnen also weiterhin mit Engagement und Kompetenz zur Seite. Entdecken Sie unser Programm und lassen Sie sich von der Vielfalt begeistern.

Ich wünsche Ihnen ein interessantes Frühjahrssemester mit zahlreichen attraktiven Angeboten.

Es grüßt Sie herzlichst  
Maximilian Geiger  
Leiter der Volkshochschule Schongau

	GRAFIK DESIGN   WERBUNG   BRANDING   WEBSITES   INTERAKTIVE KONZEPTE & UMSETZUNGEN   ONLINE MARKETING   TEXTE   FOTOGRAFIE   LOGO-ENTWICKLUNGEN   MESSBARE ZIELSETZUNG   PR   STRATEGISCHES MARKETING ...		www.netmark5.
	DIREKT AUS LANDSBERG Lassen Sie sich unverbindlich beraten – Tel. 08191-4011040		



Dr. Thomas Echtler



Carmen Hindelang



Ulla Heitmeier



Maximilian Maar



Werner Schmitt



Arthur Wilm

**SD101-100 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne, Landsberg – Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung "Erinnerungsort Weingut II"**

Mi 12.03.25  
14.00 Uhr – 17.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 5,00 EUR

Doz.: Soldaten der Bundeswehr  
Hauptwache der Welfenkaserne,  
Siegfried-Meister-Str. 1,  
Landsberg

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 23.000 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!  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peiting statt.

**SD101-101 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne, Landsberg – Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung "Erinnerungsort Weingut II"**

Fr 16.05.25  
14.00 Uhr – 17.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 5,00 EUR

Doz.: Sabine Hickisch  
Hauptwache der Welfenkaserne,  
Siegfried-Meister-Str. 1,  
Landsberg

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 23.000 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!  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peiting statt.

**SD101-102 Nornen, Matronen, Salige, Moiren, Bethen... die Verehrung der drei heiligen Frauen**

Di 01.04.25  
19.00 Uhr – 20.45 Uhr  
1 x  
Gebühren: 11,00 EUR

Doz.: Albin Völk, AK Heimatforscher im Ammerseegebiet, Vorstandsmitglied Wessofontanum  
Bürgerhaus "Flöz",  
Bergwerkstr. 1, 82380  
Peißenberg

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!  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peißenberg statt.

**SD101-200 Der fast verschwundene Flugplatz im Westen Schongaus**

Di 18.02.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Werner Schmitt,  
Dipl. Ing. Maschinenbau (FH),  
Schwerpunkt Luftfahrt  
Ballenhaus Schongau

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 Altstadt 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.

### SD102-600 "digital verein(t)" – Workshop: Soziale Netzwerke

Di 21.01.25  
17.30 Uhr – 20.30 Uhr  
1x  
Eintritt frei

Doz.: Team digital verein(t)  
Bürgerhaus Flöz,  
Bergwerkstraße 1,  
Peißenberg

Eine Kooperation der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBÉ) des Landkreises Weilheim-Schongau mit der vhs Peißenberg und "digital verein(t)". Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Digitales. Der Kurs ist für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau kostenfrei. Im Kurs "Soziale Netzwerke kennenlernen" beschäftigen wir uns mit den Themen Social Media-Strategie und verschiedenen sozialen Netzwerken. Sie möchten wissen, warum Social Media ein wichtiges Kommunikationsinstrument für Ihren Verein ist? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem interaktiven Workshop geben wir einen Einblick zur Nutzung sozialer Medien. Mithilfe von Mitmach-Aktionen kann das neue Wissen direkt an konkreten Beispielen angewendet werden. Außerdem sprechen wir darüber, wie die Privatsphäre von Ihnen und den Besuchern des Vereinsauftritts geschützt werden kann. Konkret gibt der Workshop "Soziale Netzwerke kennenlernen" Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Welchen Nutzen haben soziale Medien für einen Verein?
- Welche verschiedene soziale Netzwerke gibt es?
- Wer ist die Zielgruppe?
- Was für einen Arbeitsaufwand muss man einplanen?
- Welche rechtlichen Rahmenbedingungen müssen beachtet werden?
- Wie sichert man die Privatsphäre der Vereinsmitglieder und Besucher?

### SD103-100 Immobilien – eine sinnvolle Wertanlage in bewegten Zeiten?

Do 05.06.25  
19.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 5,00 EUR

Doz.: Migel Savvides  
Obere Stadt 66,  
Unterrichtsraum I, 1. Stock,  
82362 Weilheim

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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Weilheim statt. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

### SD103-200 Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System

Di 01.07. – 08.07.25  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
2 x  
Gebühren: 18,00 EUR

Doz.: Paulina Lolov  
Onlinekurs

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

## Die Hundeschule, die zu Ihnen kommt!



Mobile Hundeschule  
**Dog-Handling**<sup>®</sup>  
Bindung & Vertrauen

**Michael Meyer**  
Hundetrainer  
Zert. Problemhundetherapeut  
nach S.D.T.S.<sup>®</sup>

Joseph-Haydn-Straße 61  
86956 Schongau  
Telefon 08861 20663  
Telefax 08861 9083167  
Mobil 0174 3228974  
www.dog-handling.com

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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Penzberg statt.

### SD103-500 Erbrecht auf den Punkt gebracht

Di 25.02.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 12,00 EUR

Doz.: Maximilian Maar,  
Rechtsanwalt  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48,  
Außentreppe oder barrieref.  
Aufzug

Nach einer EMNID-Umfrage haben nur 29 % der Deutschen eine letztwillige Verfügung errichtet. Ursache hierfür sind unreflektierte Verdrängung, Aberglaube oder die Maxime "Nach mir die Sintflut". Nachlasswerte gehen deshalb in der Regel aufgrund gesetzlicher Erbfolge auf eine Mehrheit von Erben über. Interessengegensätze innerhalb dieser Zwangsgemeinschaft führen häufig zu Streit. 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.

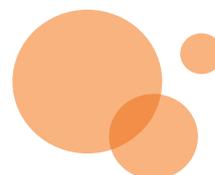
### SD103-501 Immobilien vererben oder verschenken

Mi 26.03.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 12,00 EUR

Doz.: Maximilian Maar,  
Rechtsanwalt  
Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1,  
82380 Peißenberg

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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peißenberg statt.

&gt;&gt;&gt;





**SD104-100** **Vorsorge und Absicherung für Frauen – Finanzielle Risiken kennen und beherrschen lernen**

Do 08.05. – 22.05.25  
 18.30 Uhr – 21.00 Uhr  
 3 x  
 Gebühren: 15,00 EUR

Doz.: Arthur Wilm, Trainer  
 Verbraucherbildung,  
 Dipl.-Kfm. (BWL)  
 Eisenkramergasse 13,  
 Seminarraum I, 82362 Weilheim

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?
- Finanzielle Risiken beherrschen und gegensteuern lernen
- Worauf muss man bei der Bewertung von Informationen achten?

Es ist viel Raum für individuelle Fragen der Teilnehmerinnen vorgesehen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Weilheim statt. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**SD106-500** **Hochsensible Frauen – erkennen und entfalten Sie Ihr Potential**

Di. 29.04. - 13.05.25  
 18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
 3 x  
 Gebühren: 39,00 EUR

Doz.: Carmen Hindelang,  
 Coach für Hochsensibilität  
 Mittelschule, Fanschuhstraße,  
 Kollegstufenbau,  
 Eingang Westseite

"Wie eine Prinzessin auf der Erbse!" – das hören hochsensible Frauen oft. Das Umfeld nimmt sie häufig als schwierig oder exzentrisch wahr und sie selbst leiden oft an ihrer Besonderheit. Tatsächlich aber liegt in der Hochsensibilität ein großes Geschenk verborgen, das es auszupacken gilt. Hochsensible Menschen reagieren besonders sensibel auf ihre Umwelt und die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen. Oft wird diese Sensitivität als Herausforderung empfunden, sensible Menschen fühlen sich schnell überfordert, wenn sie zu viel Reizüberflutung ausgesetzt sind oder wenn sie sich in belastenden Situationen befinden. Wenn es gelingt, diese intensiven Wahrnehmungen gesund und förderlich in den Alltag zu integrieren, zeigt sich, dass Hochsensibilität eine besondere Gabe ist. Es geht nicht darum, "mehr auszuhalten" oder "weniger zu fühlen", sondern die eigene Sensibilität als Stärke zu akzeptieren und wertzuschätzen.

Möchten Sie

- die Stärken und Schwächen Ihrer Hochsensibilität besser verstehen?
- die eigene Hochsensibilität nicht mehr verstecken, sondern Ihr Leben so gestalten, wie es zu Ihnen passt?
- besser für sich sorgen, so dass es in vielen Situationen gar nicht mehr zur Überreizung kommt
- Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und achten?

In dem Kurs werden an vier Abenden gemeinsam Strategien entwickelt, wie man die Belastungen des hochsensiblen Alltags gelassener meistern kann. "Ich bin ein Schwamm, der alles aufsaugt. Irgendwann bin ich voll und kann nichts mehr aufnehmen".

**SD106-501** **Das Wissen um Trauma**

Do 03.04.25  
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
 1 x  
 Gebühren: 16,00 EUR

Doz.: Rosalia Maier,  
 Dipl. Psychologin  
 Eisenkramergasse 13,  
 Seminarraum I, 82362 Weilheim

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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Weilheim statt.

**SD108-200** **Führung Ohel-Jakob-Synagoge in München**

So 06.04.25  
 14.00 Uhr – 15.30 Uhr  
 1 x  
 Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Israelitische  
 Kultusgemeinde  
 Jüdisches Gemeindezentrum,  
 St.-Jakobs-Platz 18, Eingang

Am 9.11.2006 wurde in München die neue Hauptsynagoge feierlich eröffnet. Dieser Tag wurde ganz bewusst gewählt. Er steht für die "Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft". 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. Anmeldeschluss: Freitag, 04. April 2024. 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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Penzberg statt.

**SD109-100** **Radltour zum 75. Jubiläum der Romantischen Straße**

Sa 31.05.25  
 9.00 Uhr – 17.00 Uhr  
 1 x  
 Eintritt frei

Doz.: Tourist Information  
 Schongau, Tourismusverband  
 Pfaffenwinkel, Romantische  
 Straße Touristik

Beginn ist in Hohenfurch, der genaue Ort wird noch bekanntgegeben. Im Jahr 2025 wird in den romantischen Orten im Pfaffenwinkel gefeiert. Anlass dazu ist das 75. Jubiläum der Romantischen Straße, die von Würzburg nach Füssen führt und an der im Pfaffenwinkel die Ortschaften Hohenfurch, Schongau, Peiting, Rottenbuch, Wildsteig und Steingaden liegen. Zum Jubiläum findet im Pfaffenwinkel am 31. Mai eine Radltour statt, die alle Orte miteinander verbindet. Sie können kostenlos an einer geführten Tour teilnehmen, oder die Tour auf eigene Faust erradeln. In allen sechs Orten erwartet Sie ein interessantes Programm, das noch bekannt gegeben wird. Für die geführte Tour: Teilnahme nur mit Helm, eigenes funktionstüchtiges Fahrrad notwendig, geeignet für alle Radtypen mit und ohne "e". Start der geführten Tour in Hohenfurch ab 9:00 Uhr, Ende in Steingaden. Gesamtlänge der Radtour von Hohenfurch bis Steingaden: 40 km mit 520 Höhenmetern. Rückfahrt zum Startpunkt erfolgt eigenständig. Nähere Informationen folgen ab Anfang April unter <https://www.vhs-schongau.de/>

**SD109-200** **Auf dem Lecherlebnisweg von Ursprung nach Prem**

Sa 03.05.25  
 9.30 Uhr – 17.00 Uhr  
 1 x  
 Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Dr. Thomas Echter,  
 zertifizierter Wanderführer im  
 Deutschen Wanderverband  
 86989 Ursprung, Parkplatz  
 Gasthaus Drei Mohren

Wir wandern auf einem Teilabschnitt des Lecherlebnisweges von Ursprung 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 Ursprung. Der Moorlehrpfad im Premer 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).

### **SD109-201 "Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel"- Reihe – Rottenbuch/Hoher Peißenberg**

Sa 22.03.25  
11.00 Uhr – 13.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Ulla Heitmeier  
Kirche Maria Geburt,  
Klosterhof 32,  
82401 Rottenbuch

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. Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit der Klosterkirche Rottenbuch und der zugehörigen Wallfahrtskirche Hohen Peißenberg. Hinweis: Am Besten reisen Sie mit dem Auto an, um nach dem Besuch der Klosterkirche die jeweilige Wallfahrtskirche zu erreichen.

### **SD109-202 "Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel"- Reihe – Steingaden Welfenmünster/ Wieskirche**

Sa 29.03.25  
15.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Ulla Heitmeier  
Welfenmünster,  
Marktplatz 12,  
86989 Steingaden

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. Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit der Klosterkirche Steingaden und der zugehörigen Wallfahrtskirche, der Wieskirche. Hinweis: Am Besten reisen Sie mit dem Auto an, um nach dem Besuch der Klosterkirche die jeweilige Wallfahrtskirche zu erreichen.

### **SD109-203 "Kunst und Glaube im Pfaffenwinkel"- Reihe – Basilika Altenstadt/Kirche Schongau**

Sa 05.04.25  
15.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Ulla Heitmeier  
Basilika St. Michael,  
St.-Michael-Straße 2,  
86972 Altenstadt

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. Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit der Basilika St. Michael in Altenstadt und den Schongauer Kirchen. Hinweis: Am Besten reisen Sie mit dem Auto an, um nach dem Besuch der Klosterkirche die jeweilige Wallfahrtskirche zu erreichen.

### **SD109-204 Stollenwanderung am Hohen Peißenberg**

Do 01.05.25  
14.00 Uhr – 18.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 28,00 EUR

Doz.: Thomas Weinfurter  
Tiefstollen 5, Parkplatz,  
82380 Peißenberg

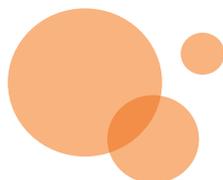
Mit einem Kleinbus geht's vorbei an den ehemaligen Bergwerksanlagen nach Hohenpeißenberg. Bei einer Befahrung des Hauptstollens erhalten Sie erste Einblicke ins Bergwerk. Dann wandern wir auf dem Stollenweg (Wegstrecke ca. 4-5 km) und erfahren Wissenswertes über die Geologie des Voralpenlandes und den ehemaligen Bergbau am Hohen Peißenberg. Im Tiefstollen Peißenberg wird eine bergmännische Sprengung simuliert. Anhand von Großexponaten und Filmmaterial erleben Sie die Entwicklung des Peißenberger Bergwerks zu einen der leistungsstärksten Betrieben in Deutschland und Europa (Führungsdauer ca. 4 Std.). Im Anschluss an die Führung stärken wir uns bei einem kleinen Imbiss und Getränken. Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, warme Jacke, Stirn- oder Taschenlampe. Für Kinder (6 bis 14 Jahre) kostet der Kurs nur 18 Euro. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peißenberg statt.

### **SD109-205 Mein Peißenberg: Wanderung zu den 2 Burgställen am Hohenpeißenberg – der Jaisburg und Georgsburg**

So 27.04.25  
13.00 Uhr – 16.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 18,00 EUR

Doz.: Albin Völk,  
AK Heimatforscher im  
Ammerseegebiet, Vorstands-  
mitglied Wessofontanum  
Hinter den Schrebergärten,  
St. Georgsweg, Peißenberg

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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peißenberg statt.





Beatrice Amberg



Elena Beidner



Dr. Jürgen Erhard



Carolin Faulhaber



Michaela Gräper



Richard Guggemos



Isa Jauch



Märchenerzählerinnen



Harald Mielke



Oliver Pötzsch



Adelheid Schmid

**SD201-100 Literarischer Spaziergang mit Oliver Pötzsch in Oberammergau**

Sa 31.05.25  
9.00 Uhr – 13.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Oliver Pötzsch,  
Autor  
Parkplatz Friedhof,  
Malensteinweg,  
82487 Oberammergau

Bestsellerautor Oliver Pötzsch ist auf den Spuren der Henkerstochter in Oberammergau unterwegs und gibt einen faszinierenden Einblick in die Zeit des Henkers. Anschaulich und spannend zeigt er die Schauplätze seines sechsten Bands der Henkerstochter-Saga, "Die Henkerstochter und das Spiel des Todes", der in Oberammergau und den umliegenden Bergen spielt. Beim Rundgang mit Oliver Pötzsch erfahren die Gäste zudem Details über das Leben der Henkersfamilie in einer dramatischen Zeit. Um etwa 12:00 Uhr gibt es im Hotel Böld die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen auf eigene Kosten. Anschließend liest Oliver Pötzsch aus seinem Roman im Hotel Böld. Die Teilnahme bei der Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte festes Schuhwerk und ggf. Regenbekleidung mitbringen. Die Tour ist leicht hügelig auf gut ausgebauten Wanderwegen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

**SD201-101 Die Welt von Harry Potter zwischen Voldemort und Dumbledore – Die Inszenierung des "Bösen" und des "Guten" in der magischen Welt von J.K. Rowling**

Mo 24.02.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Eintritt frei

Doz.: Dr. Jürgen Erhard,  
Kreisheimatpfleger, Stephan Köser, Lehrer am Leonard-Wagner-Gymnasium Schwabmünchen  
Tourist Information,  
Weinstraße 11,  
86956 Schongau

In diesem Vortrag sprechen Dr. Jürgen Erhard (Kreisheimatpfleger Weilheim-Schongau) und Stephan Köser (Lehrer am Leonard-Wagner-Gymnasium Schwabmünchen) über die Welt des wahrscheinlich berühmtesten Zauberlehrlings der literarischen Welt, "Harry Potter". Dabei richten die Referenten ihren Blick auf die

Darstellung der Kategorien des "Guten" und "Bösen". Im Zentrum steht dabei die Suche nach den kulturellen-, ästhetischen- und historischen Quellen dieser beiden Gegensätze in den Büchern und vor allem den Verfilmungen des Werks von J.K. Rowling.

**SD201-102 Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt (jetzt erst recht!) von Christof Jauernig – Eine Live-Collage aus Wort, Bild und Klang**

Do 20.03.25  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 15,00 EUR

Doz.: Christof Jauernig  
Stadtbücherei Weilheim,  
Unterer Graben 3

Am Internationalen Tag des Glücks laden wir Sie herzlich zu einem inspirierenden Vortrag über das Glück ein. Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn "endlich alles stimmt" im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste – ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Auftrittsprogramm gemacht: Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürgern unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Weilheim statt.

**SD201-200 Der Traum vom Glück,  
Märchen für Erwachsene**

Fr 13.06.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Christl Haseitl-Subiabre,  
Ruth Jurklies, Gisela Plischke,  
Susanna Walter  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder  
barrieref. Aufzug

"... und sie lebten glücklich bis an ihr Ende." Wohl kaum eine Dichtung misst dem Glück so viel Bedeutung bei wie das Märchen. Es beschreibt das Glück in all seinen Facetten, fragt nach dem wahren Glück, wo und wie das Glück zu finden ist oder – warum es schläft. Gehen Sie mit uns auf die Suche nach dem Glück. Erleben Sie einen glücklichen Abend mit Märchen frei erzählt von den Schongauer Märchenfrauen und Musik von Rudi Spitzeder an der Gitarre sowie dem Instrumentalensemble Farbenklang.

**SD201-201 Wintermärchen in den Rauh Nächten**

So 05.01.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Christl Haseitl-Subiabre,  
Ruth Jurklies, Gisela Plischke,  
Susanna Walter  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder  
barrieref. Aufzug

In den "Rauh Nächten", auch "Wolfsnächte" oder die "Zwölften" genannt – die Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag – sind die Schleier zur Anderswelt durchlässiger, heißt es. Es ist eine geheimnisvolle, magische Zeit, eine Zeit für innere Einkehr, Rückschau, Visionen, Träume und Märchen. Genießen Sie einen magischen Abend mit frei erzählten Geschichten der Schongauer Märchenfrauen und Musik von Rudi Spitzeder an der Gitarre sowie dem Instrumentalensemble Farbenklang.

**SD202-100 Schreibwerkstatt "Historischer  
Roman" mit Oliver Pötzsch**

Sa 18.01.25  
10.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 139,00 EUR

Doz.: Oliver Pötzsch,  
Autor  
Ballenhaus Schongau,  
Ratsstube

Schreibwerkstatt mit Bestsellerautor Oliver Pötzsch – "Wie schreibe ich einen historischen Roman?" Oliver Pötzsch weiß ganz genau, wie man aus gründlicher Recherche und einer interessanten historischen Figur eine gute Geschichte und schließlich einen spannenden Roman macht. Inhalt der Schreibwerkstatt: Wie fängt eine Szene an zu leben? Was sind gute Dialoge, wie schafft man interessante Protagonisten? Mit einfachen Übungen, Insider-Tipps, aber auch vielen Anekdoten aus seiner täglichen kreativen Arbeit zeigt Oliver Pötzsch neugierigen Lesern, Hobbyschriftstellern und den Profis von morgen, dass das Schreiben historischer Romane ein Handwerk ist, das man lernen kann. Dabei werden sämtliche Schritte genau besprochen, von der ersten Recherche über die Roman-Konzeption und Textarbeit bis hin zum Finden eines Verlags. Denn der Weg zum Bestseller mag mühsam sein, aber es ist keine Zauberei. Der Kurs bietet sich für angehende Schriftsteller ebenso an wie für neugierige Leser, die einfach mal erfahren wollen, wie ein Roman entsteht. Dauer: 10 bis 12 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr. Ein Mittagessen kann auf eigene Kosten gemeinsam stattfinden. Siehe gesonderte Stornobedingungen.

**SD205-100 Tanzkurs – Grundkurs Teil 1  
(Beginner)**

Mi 08.01. – 05.03.25  
17.30 Uhr – 18.30 Uhr  
9 x  
Gebühren: 135,00 EUR  
Doz.: Richard Guggemos

BRK-Haus Wilhelm-  
Köhler-Straße 48, Schongau

Entdecke die Freude am Tanzen und erlerne an neun Abenden die ersten Grundkenntnisse. Unser Dozent Richard Guggemos zeigt dir die ersten Schritte und lässt dich die Musik ganz neu erleben. Folgende Tänze werden (teilweise mit Figuren) unterrichtet: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Discofox, Cha-Cha-Cha, Merengue, Boogie der Stufe 1 und mehr, je nach Trend. Jedes Paar erhält eine kostenlose Übungs-CD mit toller Tanzmusik! Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**SD205-101 Tanzkurs – Grundkurs Teil 2  
(Aufbaukurs)**

Mi 08.01. – 05.03.25  
18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
9 x  
Gebühren: 135,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-  
Köhler-Straße 48, Schongau

Zu folgenden Tänzen aus dem Grundkurs 1 werden neue Figuren unterrichtet: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Discofox, Cha-Cha-Cha, Boogie. Es werden neue Tänze wie Rumba, Samba und Jive gezeigt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**SD205-102 Langsamer Walzer und Cha Cha Cha  
"Crash-Kurs"**

Mi 19.03.25  
18.00 Uhr – 19.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 9,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-  
Köhler-Straße 48, Schongau

Hier dürft ihr das Tanzen mit dem Partner ausprobieren, ohne gleich ein Abo abzuschließen oder sich für längere Zeit an einen Kurs zu binden. In lockerer Atmosphäre lernt ihr die Schritte vom Englischen Walzer (langsamer Walzer) und vom Cha Cha Cha kennen. Etwas Gehörschulung mit typischer Musik gehört selbstverständlich mit dazu, damit ihr erkennen könnt, ob euer Tanz gerade gespielt wird. Bitte paarweise (auch mit Freund oder Freundin) anmelden. Bitte mitbringen: Saubere Schuhe mit abriebfester und rutschiger bzw. nicht allzu griffiger Sohle und Getränke.

**SD205-103 Jive und Tango "Crash-Kurs"**

Mi 19.03.25  
19.00 Uhr – 20.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 9,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-  
Köhler-Straße 48, Schongau

Hier dürft ihr das Tanzen mit dem Partner in tanztypischer Haltung und Bewegung ausprobieren, ohne gleich ein Abo abzuschließen oder sich für längere Zeit an einen Kurs zu binden. In lockerer Atmosphäre lernt ihr die Schritte vom Jive und vom Tango (europäischer Tango) kennen. Etwas Gehörschulung mit typischer Musik gehört selbstverständlich mit dazu, damit ihr erkennen könnt, ob euer Tanz gerade gespielt wird. Bitte paarweise (auch mit Freund oder Freundin) anmelden. Bitte mitbringen: Saubere Schuhe mit abriebfester und rutschiger bzw. nicht allzu griffiger Sohle und Getränke.

**SD205-104 Tanzmuffel "Crash-Kurs"**

Mi 19.03.25  
20.00 Uhr – 21.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 9,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-  
Köhler-Straße 48, Schongau

Ist es bei ihnen auch so: Sie möchte gerne tanzen, er aber nicht? Dann haben wir genau das Richtige für sie. Unterrichtet werden in diesem Kurs die Grundkenntnisse des Blues (umgangssprachlich bezeichnet als Schleicher) und des Merengue. Minimaler Aufwand und maximal auf der Tanzfläche bei der eigenen Dame glänzen, denn die Definition von Tanzen ist "bewegen zur Musik". Bitte paarweise (auch mit Freund oder Freundin) anmelden. Bitte mitbringen: Saubere Schuhe mit abriebfester und rutschiger bzw. nicht allzu griffiger Sohle und Getränke.





### **SD205-105** Tanzkurs – Grundkurs Teil 1 (Beginner)

Mi 26.03. – 21.05.25  
17.30 Uhr – 18.30 Uhr  
9 x  
Gebühren: 135,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-Köhler-  
Straße 48, Schongau

Entdecke die Freude am Tanzen und erlerne an neun Abenden die ersten Grundkenntnisse. Unser Dozent Richard Guggemos zeigt dir die ersten Schritte und lässt dich die Musik ganz neu erleben. Folgende Tänze werden (teilweise mit Figuren) unterrichtet: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Discofox, Cha-Cha-Cha, Merengue, Boogie der Stufe 1 und mehr, je nach Trend. Jedes Paar erhält eine kostenlose Übungs-CD mit toller Tanzmusik! Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

### **SD205-106** Tanzkurs – Grundkurs Teil 2 (Aufbaukurs)

Mi 26.03. – 21.05.25  
18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
9 x  
Gebühren: 135,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-Köhler-  
Straße 48, Schongau

Zu folgenden Tänzen aus dem Grundkurs 1 werden neue Figuren unterrichtet: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Discofox, Cha-Cha-Cha, Boogie. Es werden neue Tänze wie Rumba, Samba und Jive gezeigt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

### **SD205-107** Tanzkurs – Fortgeschrittene Teil 1 (Bronze)

Mi 26.03. – 21.05.25  
19.30 Uhr – 20.30 Uhr  
9 x  
Gebühren: 135,00 EUR

Doz.: Richard Guggemos  
BRK-Haus Wilhelm-Köhler-  
Straße 48, Schongau

Zu allen Tänzen der Grundkurse werden neue Figuren unterrichtet. Außerdem wird verstärkt auf Haltungs- und Bewegungsgrundsätze eingegangen. Neu im Kursprogramm: Salsa/Mamba! Solange die Mindestteilnehmerzahl von 8 Paaren gegeben ist, werden die Kurse im nächsten Semester eine Stufe höher weitergeführt.

### **SD205-600** Musik und Bewegung – gesellige Tänze für Junggebliebene

Mo 13.01. – 28.07.25  
14.00 Uhr – 16.00 Uhr  
15 x  
Eintritt frei

Doz.: Adelheid Schmid  
Pfarrheim Jakob-Pfeifer-Haus,  
Jakob-Pfeifer-Straße 13,  
Schongau

Wir tanzen und lernen gemeinsam Tänze aus der internationalen Folklore und nach beliebten Melodien. Unsere Tanzformen geben auch Alleinstehenden die Möglichkeit, bedenkenlos teilzunehmen. Die Bewegung fördert die Kondition, Konzentration und Koordination. Ein gutes Körpergefühl wird entwickelt und trägt zur Beweglichkeit im Alltag bei. Es ist ein kleiner Unkostenbeitrag je Nachmittag an die Dozentin zu entrichten. Die Teilnehmer treffen sich 14-tägig. Geselliges Tanzen:

- ermöglicht Freude an Musik und Rhythmus
- fördert die Gesundheit
- trainiert das Gedächtnis
- macht ganz einfach Spaß, unabhängig vom Alter

### **SD206-600** Costa Rica – Im Land der Nasenbären und Pfeilgiftfrösche

Mo 24.03.25  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 11,00 EUR

Doz.: Harald Mielke,  
Fotojournalist  
Ballenhaus Schongau

Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke. Costa Rica zählt trotz seiner perfekten Infrastruktur zu den landschaftlich großartigsten Staaten der Erde. Mit dem Kanu durch den tropischen Dschungel, ein paar Tage Badeurlaub an wunderschönen karibischen und pazifischen Palmenstränden, dazu Entdeckertrips zu den Geheimnissen des Nebelwaldes und Nervenkitzel pur beim Anblick eines spektakulären Vulkanausbruchs – das alles bietet das kleine mittelamerikanische Land – und noch viel mehr! Über abgespannte Hängebrücken wandern wir durch die Wipfelregionen der mächtigsten Urwaldbäume, und auf einer sogenannten Canopy-Tour schwingen wir uns an einem Seil hängend durch abgrundtiefe Schluchten. Costa Rica setzt auf Abenteuerurlaub, vor allem aber auf seine unverfälschte Natur. Immer wieder begegnen uns kaum daumen nagelgroße buntgefärbte Pfeilgiftfrösche, aber auch das Zusammentreffen mit einer ganzen Großfamilie an putzigen Nasenbären bleibt uns unvergesslich. Besonders spektakulär: Der Tortuguero Nationalpark. Hier beobachten wir aus allernächster Nähe Faultiere, Krokodile, Schildkröten und Papageien und entdecken Echten, deren nächste Verwandte Dinosaurier zu sein scheinen. Ein Abend mit spannenden Geschichten und faszinierenden Bildern, den man sich nicht entgehen lassen sollte. Sie erhalten beste Tipps für einen erholsamen Urlaub und können während des Vortrags bei einer Verlosung wertvolle Preise wie Reiseführer und Kalender gewinnen. Zur Multivisions-Show des Weltenbummlers und Fotojournalisten Harald Mielke ergeht herzliche Einladung.

### **SD206-601** Galápagos – Einmal im Leben ...

Di 29.04.25  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 11,00 EUR

Doz.: Harald Mielke,  
Fotojournalist  
Ballenhaus Schongau

Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke. Galápagos, das 1.000 km westlich vom Festland Ecuadors im Pazifik gelegene "Schaufenster der Evolution", ist ein Höhepunkt eines jeden Reiselebens. Einmal diesen Inselarchipel selbst erlebt zu haben, steht für die meisten Naturfans und Hobbyfotografen auf ihrer Wunschliste ganz oben. Hier finden wir eine Welt ozeanisch-vulkanischen Ursprungs, die von den modernen Errungenschaften der Zivilisation nahezu komplett verschont blieb, und die niemals in ihrer Geschichte Kontakt zum Festland hatte.

Die urzeitlichen Tier- und Pflanzenarten auf diesem "Weltwunder der Natur" sind einzigartig, und der Besuch ist aus Schutzgründen auch streng reglementiert. Dies geschieht in vorbildlicher Weise, und so leistet der Tourismus einen direkten Beitrag zur Erhaltung des Nationalparks und des Natur- und Artenschutzes. Über 200 endemische Pflanzenarten sowie 28 Vogel- und 23 Reptilien- und Säugetierarten tummeln sich auf den Inseln. Auf unseren Wanderungen durch bizarre Lavalandschaften bis hin zu abgründigen Vulkankratern bewegen wir uns im Lebensraum der Riesenschildkröten, Darwin-Finken, Fregattvögel, Blaufusstöpel, Feuerkrabben und vieler anderer Arten, die allesamt nur sehr wenig Scheu vor den Menschen haben. Beim Schnorcheln und Tauchen an Bord von kleinen edlen Kreuzfahrtschiffen begegnen uns obendrein Hammerhaie, Rochen und immer wieder Meeresleguane und die am nördlichsten lebenden Pinguine der Welt. Unvergesslich bleibt uns aber vor allem das Schwimmen mit den verspielten Seelöwen und Meeresschildkröten. Nicht umsonst zählt Galápagos mit zu den besten Tauch- und Schnorchelrevieren weltweit. Spätestens nach diesem Vortrag angefüllt mit eindrucksvollen Erzählungen und atemberaubenden Bildern werden Sie Galápagos in Ihr Herz geschlossen und dabei auch ganz konkrete Reise-Tipps aus erster Hand erhalten zu haben. Wer noch mehr über diesen herrlichen Flecken Erde erfahren möchte, der kann den Weltenbummler, Fotojournalisten und Reiseleiter Harald Mielke auf einer seiner nächsten Reisen auch ganz persönlich nach Ecuador und Galapagos begleiten.



### **SD207-200** BeaZaubernde Aquarelle – Basiskurs

Mi 05.02.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Beatrice Amberg, CHPI –  
certified Happy Painting  
Instructor, VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

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

### **SD207-201** BeaZaubernde Aquarelle – Frühlingskränze

Mi 12.03.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Beatrice Amberg, CHPI –  
certified Happy Painting  
Instructor, VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

"Happy Creativity"- fröhlich-bunte Frühlingskränze in Aquarell 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. Ich zeig dir, wie du farbenfrohe Frühlingskränze, ohne Vorkenntnisse im Aquarellmalen, zu Papier bringst. Genieße eine Auszeit mit BeaZaubernden Aquarellen.

### **SD207-202** BeaZaubernde Aquarelle – fröhlich-bunter Garten trifft auf Handschrift-Liebe

Mi 09.04.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Beatrice Amberg, CHPI –  
certified Happy Painting  
Instructor, VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Der Frühling steht in den Startlöchern. Was gibt es Schöneres als das erste Grün und die Blumenvielfalt genießen zu können. Mit Aquarellfarben, Buntstiften und weiterem Zeichenmaterial zeig ich dir, wie leicht das Malen sein darf und wie du deine eigene Handschrift in einem liebevollen Lettering in deinem Bild einbindest. Unperfekt ist das neue Perfekt und wir geben unserer ureigenen Kreativität viel Raum. Keine Vorkenntnisse nötig.

### **SD207-203** BeaZaubernde Aquarelle – Froschkonzert voller Farbenfreude

Mi 07.05.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Beatrice Amberg, CHPI –  
certified Happy Painting  
Instructor, VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

In diesem "Happy Creativity-Kurs" widmen wir uns den fröhlich quakenden Fröschen und ich zeige dir, wie du mit Aquarellfarben, Buntstiften und weiterem Zeichenmaterial lustige Frösche auf dein Papier bringst. Es darf einfach, leicht und intuitiv sein. Wir lassen uns gemeinsam auf ein perfektes Un-Perfekt ein, das einen ganz eigenen Zauber innehat und geben unserer ureigenen Kreativität viel Raum zum Entfalten. Keine Vorkenntnisse nötig.

### **SD207-204** BeaZaubernde Aquarelle – Kakteenliebe

Mi 04.06.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Beatrice Amberg, CHPI –  
certified Happy Painting  
Instructor, VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

"Happy Creativity" und fröhlich-bunte Kakteenliebe in Aquarell und mehr. Mal dich glücklich und es darf dabei ganz leicht gehen. Mit Aquarellfarben, Buntstiften und weiterem Zeichenmaterial darf es einfach, leicht und intuitiv sein. Wir lassen uns gemeinsam auf ein perfektes Un-Perfekt ein, das einen ganz eigenen Zauber innehat. Genieße deine ureigene Kreativität und eine kunterbunte Malzeit. Keine Vorkenntnisse nötig.

### **SD207-205** BeaZaubernde Aquarelle – Mehr Meer

Mi 09.07.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Beatrice Amberg, CHPI –  
certified Happy Painting  
Instructor, VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

"Happy Creativity" in diesem zauberhaften Aquarell-Workshop reisen wir gedanklich und mit dem Pinsel ans Meer. Wir sammeln Muscheln und anderes Strandmaterial ein und ich zeig dir, wie leicht das Aquarellmalen sein darf. Buntstifte und weiteres Zeichenmaterial kommen außerdem zum Einsatz. Du erfährst wie erholsam Un-Perfekt sein darf und einen ganz eigenen Zauber innehat – mit viel Freude an unserer ureigenen Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig.

### **SD207-206** Aquarellkunst für alle Niveaus

Fr 17.01. – 28.02.25  
16.00 Uhr – 18.30 Uhr  
4 x  
Gebühren: 60,00 EUR

Doz.: Elena Beidner  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Erleben Sie die Faszination der Aquarellmalerei in unserem Kurs "Aquarellkunst für alle Niveaus". Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, in nur 2,5 Stunden werden Sie unter der Anleitung unserer Dozentin Elena Beidner ein eindrucksvolles Aquarellbild auf hochwertigem Papier schaffen. Die Techniken sind einfach und dennoch vielseitig. Jeder Schritt wird ausführlich und individuell erklärt, während unsere Dozentin Sie als Künstlerin und Lehrerin begleitet. Freuen Sie sich auf einen kreativen und lehrreichen Workshop, bei dem Sie nicht nur ein Kunstwerk schaffen, sondern auch Ihr Verständnis und Ihre Fähigkeiten in der Aquarellmalerei erweitern werden. Die Dozentin bringt Pinsel, Farbe und Papier mit.

### **SD207-300** Frühlingshaftes Handlettering

Sa 15.03.25  
10.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 42,00 EUR

Doz.: Isa Jauch  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Mit farbenfrohen Aquarellen holen wir den Frühling aufs Papier. Schritt für Schritt gestalten wir Blumen, Blüten und Blätter und ergänzen das Gemalte mit einer schönen Handlettering-Schrift. So können, ganz nach individuellen Wünschen, Karten, Lesezeichen o.ä. kreiert werden. Der Workshop ist für Anfänger sowie Teilnehmer der letzten Kurse geeignet. Materialliste: Skizzenpapier A4, Aquarellpapier A4, Geodreieck, Bleistift 2B, Radiergummi, Brush pen von Pentel in schwarz oder Farbe nach Wahl, Aquarellfarben, Spitzpinsel mit feiner Spitze (z.B. da Vinci Nova Synthetics Nr. 6), Wassergefäß, Lappen, kurze Texte, die gerne geschrieben werden möchten, Tischabdeckung (z.B. Wachstumstischdecke). Das Material kann auch über die Dozentin erworben werden. Bitte bei Anmeldung angeben, was gebraucht wird.

>>>

Überzeugendes  
**Web-Design** für  
Ihr Unternehmen

**farenholtz**  
DESIGN

Ladys support Ladys

Barbara Farenholtz  
Dipl. Grafik-Designerin

www.b.farenholtz@icloud.com



**SD207-400 Malen in "Nass-in-Nass-Technik" – Sanduhr**

Sa 03.05.25  
10.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Nicole Hartmann  
Grundschule St. Johann,  
Werkraum, Schulweg 2,  
Peißenberg

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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peißenberg statt.

**SD208-100 Keramikurs für Erwachsene – Blumen Töpferei**

Sa 15.03. – 29.03.25  
10.00 Uhr – 11.30 Uhr  
3 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Ana Sostaric Jezek  
Ehem. Klösterle, Kapellenstr. 1,  
Werkraum, Untergeschoss

Dieser Keramikurs für Erwachsene findet an 3 Samstagen, jeweils 90 Minuten, statt. Das Thema: Töpfeln mit Relief und das Motiv ist passend zur Jahreszeit der Frühling. Die Teilnehmenden besprechen zunächst den Frühling und die symbolischen Motive des Frühlings. Am ersten Termin lernen Sie, eine Skizze auf ein dreidimensionales Objekt zu übertragen, Keramik flach zu formen, grundlegende Modellierungstechniken, den Umgang mit Modellierungswerkzeugen, welche Feuchtigkeit und Konsistenz der Ton haben muss. Beim 2. Kurstag wird das Keramikobjekt bearbeitet (z.B. mit Schleifpapier). Nach einer Farbskizze tragen Sie die Farbe auf die Keramikfliese auf. Am letzten Kurstag untersuchen wir die gebackene Keramik, außerdem wird die Methode der Verglasung vorgestellt. Wir glasieren die Keramik und bereiten den Ofen für den Brand vor. Nach dem abschließenden Brand können Sie Ihre Keramikstücke im Büro der vhs Peiting abholen. Die Gebühr beinhaltet bereits 26 Euro Materialkosten. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Peiting statt.

**SD209-100 Nähen – Mode – Kreativität**

Mo 10.03. – 07.04.25  
18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
5 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Irma Rauch  
Mittelschule, Fanschuhstraße,  
Kollegstufenbau, Eingang  
Westseite

Genäht wird, was gefällt. Sie nähen nach Ihren individuellen Wünschen, Garderobe für jede Gelegenheit. Der Kurs eignet sich für Beginnende ebenso wie für Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine, Schnitte, Stoffe und Nähzutaten mit.

**SD209-400 Farbtypberatung – das ultimative Erlebnis**

So 23.02.25  
10.00 Uhr – 14.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 89,00 EUR

Doz.: Sigrid Guggemos  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40,  
Schongau

Kommen Sie mit mir auf eine spannende Reise in eine facettenreiche Farbenwelt. Jeder Mensch ist ein farblich ausgewogenes Kunstwerk der Natur. In der Beratung entdecken Sie Ihre individuellen Eigenfarben nach dem 13-Farbsystem. Durch die Zwiesprache zwischen Ihnen und Ihren Idealfarben entsteht eine kraftvolle Präsenz, die Ihre natürliche Schönheit unterstreicht und das Erscheinungsbild positiv unterstützt. Bitte kommen Sie ungeschminkt und nicht sonnengebräunt. Tragen Sie anstatt Brille wenn möglich Kontaktlinsen. Nach dem Kurs kann noch die passende Farbkarte für 50,00 € erworben werden.

**SD210-100 Gartengestaltung Workshop – Schritt für Schritt zum Wunschgarten**

Sa 24.05.25  
10.00 Uhr – 16.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 59,00 EUR

Doz.: Carolin Faulhaber, staatlich  
geprüfte Gartengestalterin und  
Kunsthistorikerin M.A.  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Träumen Sie von einem Garten, der Ihren Wünschen entspricht? In diesem Workshop entwickeln Sie Ihren eigenen Entwurf dazu. Zuerst widmen wir uns der Frage "Was inspiriert mich?" und fertigen ein Garten-Moodboard an, das Ihre Gartenvision sichtbar macht. Danach erfahren Sie, worauf Sie bei der Standortanalyse achten sollten und beleuchten auch die rechtliche Seite der Gartengestaltung. Anschließend ist es Zeit für Ihren ersten Gartenentwurf. Bitte mitbringen: Grundrissplan des Grundstücks (idealerweise im Maßstab 1:100 für große und 1:50 für kleine Grundstücke), Papier, Stifte, Schere und Klebestift, Geodreieck und Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone, Fotos Ihres Hauses und der Umgebung, Inspirationsfotos von Gärten, die Ihnen gefallen sowie ein Getränk und etwas für die Mittagspause. In der Kursgebühr sind bereits 10,- Euro Materialgebühr inbegriffen.

**SD210-300 Holzschnitt / Druckgrafik**

Sa 15.03. – 29.03.25  
14.00 Uhr – 17.00 Uhr  
3 x  
Gebühren: 54,00 EUR

Doz.: Michaela Johanne  
Gräper, Holzbildhauerin und  
Restauratorin  
Fachzentrum Mittelschule  
Werkraum, Parkplatz,  
Bgm.-Lechenbauer-Str. 5

Der Kurs beschäftigt sich mit der direktesten Form der Druckgrafik, dem Holzschnitt. Die Teilnehmer gestalten, zeichnen, übertragen, schnitzen und drucken per Handabrieb ihr Kunstwerk. Alle notwendigen Materialien (gegen Materialgebühr) und Werkzeuge sind vor Ort. Natürlich kann auch alles selbst mitgebracht werden.



**PFAFF** **brother** **JANOME**

Weilheim • Schmiedstr. 22 • Telefon 08 81 / 24 67 • [www.naehzentrum-huber.de](http://www.naehzentrum-huber.de)



Stephan Albrecht



Bettina Baumann



Olena Baumecker



Stefanie Bräutigam



Thomas Eimer



Dr. Jürgen Freisl



Karin Gräf



Barbara Huber-Berti



Gabrielle Kammerer



Waltraud Kopp



Miriam Mayr



Monika Meil



Christa Scherl



Karl Robert Schmid



Robert Schmid



Ernst Schön



Dr. Dr. Ernst Weber



Elisabeth Welz

### SD301-100 Kurze Auszeit für Frauen: Praktische Tipps für mehr Balance im Alltag

Fr 24.01.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Olena Baumecker  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Ihr Leben liegt größtenteils in Ihrer Hand: Ihre Stimmung, Ihr Wohlbefinden und die Zeit, die Sie haben. Dieser Gedanke mag zunächst frustrierend erscheinen, weil man niemanden dafür verantwortlich machen kann. Aber es ist auch inspirierend, denn er bedeutet, dass Sie Einfluss nehmen können und erreichen, was Sie wollen. In diesem Kurs werden Sie dazu angeleitet, die Gründe für Ihre Erschöpfung zu erkennen und Wege zu finden, um Ihre persönlichen Energiequellen zu stärken. Sie werden ermutigt, Ideen zur Steigerung ihres Wohlbefindens zu sammeln und praktische Übungen zur Bewegung und Entspannung in ihren Alltag zu integrieren. Darüber hinaus werden Techniken vermittelt, um negative Emotionen zu bewältigen, Selbstfürsorge und Zufriedenheit zu fördern sowie Entspannung durch Kreativität zu erreichen. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich selbst und entdecken Sie neue Wege zu mehr Balance und innerer Ruhe!

### SD301-101 Meditationstag glücklicher leben

So 23.03.25  
10.00 Uhr – 16.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 36,00 EUR

Doz.: Monika Meil,  
Gesundheitspädagogin,  
Shiatsu-Lehrerin  
Innovationszentrum  
Morgenbach, In der Elle 1,  
82409 Wildsteig

An diesem Tag lernen Sie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden.

Die Übungen wirken sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten aus und können helfen, ein beginnendes Burnout zu verhindern. 30 Minuten Pause nach Absprache im Kurs.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, evtl. Getränke und Brotzeit und Schreibzeug mit.

### SD301-102 Meditative Erlebniswanderung

So 27.04.25  
17.00 Uhr – 19.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Karin Gräf  
Parkbucht kurz vor der  
Abbiegung zur Landesvolks-  
hochschule Wies

Erleben Sie eine Wanderung, die weit mehr ist als nur eine körperliche Bewegung – eine Reise zu sich selbst inmitten der unberührten Natur. Unsere Erlebniswanderung mit meditativen Einheiten lädt Sie ein, in einer kleinen Gruppe auf Entdeckungstour zu gehen und dabei den Fokus auf innere Stille und Achtsamkeit zu legen. Während der Wanderung halten wir an besonders kraftvollen Orten, an denen Sie in einer kleinen geführten Meditation zur Ruhe kommen. Die sanfte Bewegung der Wanderung unterstützt dabei, die Gedanken loszulassen und sich immer mehr mit der natürlichen Umgebung zu verbinden. Sie hilft, innere Anspannung zu lösen und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Sie werden erfrischt, ausgeglichen und mit einem tiefen Gefühl der Gelassenheit zurückkehren. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk und nehmen Sie sich was zu trinken mit. Treffpunkt: Parkbucht (links) kurz vor der Abbiegung zur Landesvolkshochschule Wies.



**Seit über 30 Jahren  
Ihr Gutachter vor Ort**

**Kfz-Sachverständigenbüro**

**Manfred Schiefele**  
Freier und unabhängiger  
Sachverständiger  
für  
**Kfz-Schäden und  
-Bewertung**

Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil!

86972 Altenstadt/Schongau · Am Dumpf 2  
Telefon 088 61/40 95 · Mobil 01 75/403 11 33  
Besuchen Sie uns auf [www.kfz-sv-schiefele.de](http://www.kfz-sv-schiefele.de)

### SD301-103 Meditative Erlebniswanderung

So 08.06.25  
17.00 Uhr – 19.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Karin Gräf  
Parkbucht kurz vor der  
Abbiegung zur Landesvolks-  
hochschule Wies

Erleben Sie eine Wanderung, die weit mehr ist als nur eine körperliche Bewegung – eine Reise zu sich selbst inmitten der unberührten Natur. Unsere Erlebniswanderung mit meditativen Einheiten lädt Sie ein, in einer kleinen Gruppe auf Entdeckungstour zu gehen und dabei den Fokus auf innere Stille und Achtsamkeit zu legen. Während der Wanderung halten wir an besonders kraftvollen Orten, an denen Sie in einer kleinen geführten Meditation zur Ruhe kommen. Die sanfte Bewegung der Wanderung unterstützt dabei, die Gedanken loszulassen und sich immer mehr mit der natürlichen Umgebung zu verbinden. Sie hilft, innere Anspannung zu lösen und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Sie werden erfrischt, ausgeglichen und mit einem tiefen Gefühl der Gelassenheit zurückkehren. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk und nehmen Sie sich was zu trinken mit. Treffpunkt: Parkbucht (links) kurz vor der Abbiegung zur Landesvolkshochschule Wies.

### SD301-104 Meditative Erlebniswanderung

Fr 27.06.25  
17.00 Uhr – 19.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Karin Gräf  
Parkbucht kurz vor der  
Abbiegung zur Landesvolks-  
hochschule Wies

Erleben Sie eine Wanderung, die weit mehr ist als nur eine körperliche Bewegung – eine Reise zu sich selbst inmitten der unberührten Natur. Unsere Erlebniswanderung mit meditativen Einheiten lädt Sie ein, in einer kleinen Gruppe auf Entdeckungstour zu gehen und dabei den Fokus auf innere Stille und Achtsamkeit zu legen. Während der Wanderung halten wir an besonders kraftvollen Orten, an denen Sie in einer kleinen geführten Meditation zur Ruhe kommen. Die sanfte Bewegung der Wanderung unterstützt dabei, die Gedanken loszulassen und sich immer mehr mit der natürlichen Umgebung zu verbinden. Sie hilft, innere Anspannung zu lösen und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Sie werden erfrischt, ausgeglichen und mit einem tiefen Gefühl der Gelassenheit zurückkehren. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk und nehmen Sie sich was zu trinken mit. Treffpunkt: Parkbucht (links) kurz vor der Abbiegung zur Landesvolkshochschule Wies.

### SD301-105 Meditative Erlebniswanderung

Fr 04.07.25  
17.00 Uhr – 19.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Karin Gräf  
Parkbucht kurz vor der  
Abbiegung zur  
Landesvolks-hochschule Wies

Erleben Sie eine Wanderung, die weit mehr ist als nur eine körperliche Bewegung – eine Reise zu sich selbst inmitten der unberührten Natur. Unsere Erlebniswanderung mit meditativen Einheiten lädt Sie ein, in einer kleinen Gruppe auf Entdeckungstour zu gehen und dabei den Fokus auf innere Stille und Achtsamkeit zu legen. Während der Wanderung halten wir an besonders kraftvollen Orten, an denen Sie in einer kleinen geführten Meditation zur Ruhe kommen. Die sanfte Bewegung der Wanderung unterstützt dabei, die Gedanken loszulassen und sich immer mehr mit der natürlichen Umgebung zu verbinden. Sie hilft, innere Anspannung zu lösen und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Sie werden erfrischt, ausgeglichen und mit einem tiefen Gefühl der Gelassenheit zurückkehren. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk und nehmen Sie sich was zu trinken mit. Treffpunkt: Parkbucht (links) kurz vor der Abbiegung zur Landesvolkshochschule Wies.

### SD301-106 Frauenpower – Wir stärken unsere feminine Seite

Sa 12.04.25  
10.00 Uhr – 12.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 31,00 EUR

Doz.: Claudia Castillon,  
Musikgeragogin, Senioren-  
und Demenzbegleiterin  
Obere Stadt 66,  
Bewegungsraum I, 2. Stock,  
82362 Weilheim

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. Bitte mitbringen: Socken/Hausschuhe, eine Yoga-Matte, eine Decke, eventuell kleines Kissen als Kopfunterlage und ein kleines Geschenk für unsere innere Frau, ein Getränk. Die Kursgebühr beinhaltet bereits 10 Euro Materialkosten. Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Weilheim statt.

### SD301-107 Dein Glückstag – Lebensfreude pur

Sa 17.05.25  
10.00 Uhr – 12.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 31,00 EUR

Doz.: Claudia Castillon,  
Musikgeragogin, Senioren-  
und Demenzbegleiterin  
Obere Stadt 66,  
Bewegungsraum I, 2. Stock,  
82362 Weilheim

Für jeden definiert sich GLÜCK sehr individuell. Und dennoch gibt es auch Gemeinsamkeiten, 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 näher kommen möchten und sich mit stärkenden Angeboten wertschätzend beschenken möchten. Bitte mitbringen: Socken/Hausschuhe, eine Yoga-Matte, eine Decke, eventuell kleines Kissen als Kopfunterlage ein Getränk. Die Kursgebühr beinhaltet bereits 10 Euro Materialkosten. Der Kurs findet in Kooperation mit der VHS Weilheim statt.

Weitere interessante Angebote sehen Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-schongau.de](http://www.vhs-schongau.de)

**SD301-200 Qi Gong und Stille: Wochenendseminar im Kloster Bernried**

Fr 31.01. – 02.02.25  
18.00 Uhr – 23.59 Uhr  
3 x  
Gebühren: 364,00 EUR

Doz.: Sabine Grünwald  
Kloster Bernried, Klosterhof 8,  
82347 Bernried am  
Starnberger See

Der Wochenendkurs richtet sich an Menschen, die aus der äußeren Fülle heraus kommend der eigenen inneren Fülle auf die Spur kommen wollen. Wir verbringen das Wochenende im Schweigen, so dass wir Gelegenheit haben, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Übungen aus dem Qigong und angeleitete Meditationen stärken unsere Wahrnehmung und unser Körpergefühl und führen zum bewussten Erleben von Entspannung und Ausgeglichenheit, Freude, Kraft und Energie. Silentwalks in der wunderbaren Natur rund um das Kloster tragen dazu bei, diese Erfahrungen und Erlebnisse zu vertiefen. 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! Ab 8 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (Ausnahme: Stellen eines/er Ersatzteilnehmenden). Anmeldeschluss: 6. Dezember 2024. Beginn: Fr. 31.01. 2025, ab 18.00 Uhr (Abendessen, die Anreise ist ab Nachmittag möglich), Ende: So. 02.02.2025 gegen 13.30 Uhr (nach dem Mittagessen). Bitte bringen Sie zum Wochenende mit: Matte, Kissen, Decke (auch vor Ort vorhanden) sowie, wenn vorhanden, gerne auch Ihr eigenes Meditationskissen oder -bänkchen und etwas zu schreiben für persönliche Notizen. Hausschuhe und geeignete bequeme Kleidung für drinnen sowie warme Kleidung und Schuhe für die Übungen draußen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Penzberg statt.

**SD301-201 Rücken-Yoga und Entspannung**

Fr 24.01. – 04.04.25  
17.00 Uhr – 18.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Karl Robert Schmid  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Mit Yoga kannst du deine Beweglichkeit erhalten und wieder steigern. Du nimmst deinen Körper intensiver wahr und findest mehr Ruhe und Entspannung. Durch Atemübungen steigert du deine Energie und fühlst dich lebendiger. Der Kurs ist für Einsteiger und etwas Geübte geeignet. Frauen und Männer sind willkommen. Am Ende jeder Yoga-Stunde gibt es einen Entspannungsteil. Anmelden dürfen sich alle, die sich bisher nicht getraut haben, einen Yogakurs zu besuchen, weil sie meinen, nicht beweglich genug zu sein oder keine Zeit hatten. Und natürlich alle, die einfach Freude an Bewegung haben. Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

**SD301-202 Innere Balance mit Yin Yoga**

Fr 24.01. – 21.03.25  
8.15 Uhr – 9.15 Uhr  
8 x  
Gebühren: 62,00 EUR

Doz.: Stefanie Bräutigam,  
Meditationslehrerin,  
Heilpraktikerin, Yin Yoga  
Lehrerin  
VHS Raum 3,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Yin Yoga ist der Ausgleich zum Yang Yoga und beschäftigt sich in der Basis mit ruhigen, länger haltenden Asanas, die wir mit Atmung und innerer Achtsamkeit verbinden werden. Unsere Praxis unterstützt Dich dabei, Deine innere Balance wieder zu finden sowie achtsamer mit Deinem Körper zu sein und gleichzeitig erfährt und erlebst Du Erdungs- & Stabilisierungstechniken, die Dir im Alltag als nützliche Helfer dienlich sein können. Gleichzeitig dehnen wir durch das Halten der Asanas, das tiefe Faszien- & Bindegewebe, was Deinen Körper, bei regelmäßiger Übung, beweglicher und geschmeidiger werden lässt. Wichtig ist noch: Yin Yoga ERSETZT keine Yang Yoga Praxis und hat nichts mit Sport oder Power zu tun!!!



Bauen mit Werten.

**Kompetenz**  
**Transparenz** **Nachhaltigkeit**  
**Zuverlässigkeit**  
**Ehrlichkeit** **Wertschätzung**  
**Verantwortung** **Vertrauen**  
**Achtsamkeit**

[haseitlbau.de](http://haseitlbau.de)

M. HASEITL Baugesellschaft mbH & Co. Betriebs KG  
Dießener Straße 12 · 86956 Schongau · 08861 2351-0 · [info@haseitlbau.de](mailto:info@haseitlbau.de)

**SD301-203S Yoga – Lebendigkeit spüren**

Di 18.02. – 27.05.25  
19.30 Uhr - 21.00 Uhr  
12 x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Barbara Huber-Bertl  
Steingaden Kindergarten,  
Marie-Ebert-Str. 12,  
86989 Steingaden

Die Lebendigkeit im eigenen Körper zu spüren ermöglichen Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditationstechniken und Entspannungsreisen. So laden die Methoden des Yoga ein, die eigene Kraft zu spüren und im Alltag innezuhalten. Mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen.

**SD301-204 Yoga 50plus**

Mo 10.03. – 30.06.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
13 x  
Gebühren: 117,00 EUR

Doz.: Bettina Baumann,  
Übungsleiterin für Yoga,  
Sekretärin, AOK Gesundheits-  
treff, Blumenstr. 15, Schongau

In diesem Kurs werden die Yogaübungen speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Die angepassten Übungen aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit, das Körpergefühl wird verbessert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und Meditation fördern ein positives Selbstwertgefühl und innere Harmonie. Hatha Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Unabhängig vom Alter ist Yoga für jeden Menschen geeignet. In jeder Kurseinheit werden effektive Übungen für den Rücken praktiziert. Ganz nach dem Motto: Sie sind so jung, wie Ihre Wirbelsäule beweglich ist. Bitte bringen Sie mit: Yogamatte, Decke, ein kleines Kopfkissen und falls vorhanden, ein Sitzkissen.





**NET mark 5**  
MARKETINGAGENTUR

**Wir sind die FEINDE DER LANGEWEILE**

seit 1999 [www.netmark5.de](http://www.netmark5.de)

Bitte bringen Sie zu jedem der Kurse eine Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Decke und ein Sitzkissen mit.

### SD301-205 Hatha Yoga – Anfänger mit Vorkenntnissen

Mo 20.01. – 07.04.25  
16.15 Uhr – 17.45 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder einen Anfängerkurs belegt, schon einmal Kontakt mit Hatha Yoga hatten oder auch an diejenigen, die etwas sanfter weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir die erlernten Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Anfängerkurses vertiefen und neue dazulernen, um noch mehr zur inneren Mitte zu finden.

### SD301-206 Hatha Yoga – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo 20.01. – 07.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Yoga reduziert Stress, löst Verspannungen und schenkt innere Ruhe. Es fördert die Gesundheit, stärkt das Immunsystem und sorgt für neue Energie, Kraft und Lebensfreude. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du besonders gelenkig oder wie alt Du bist. Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda setzt sich zusammen aus Körperhaltungen, begleitet von bewusstem Atem, Meditation und einer anschließenden tiefen Entspannung. All dies hilft Dir, die Sinne zu beruhigen, um die innere Stille zu erreichen. In diesem Kurs werden wir die Grundübungen (Asanas), einfache Atemtechnik (Pranayama) und Sonnengruß kennenlernen mit einer kleinen Einführung in die Meditation.

### SD301-207 Hatha Yoga – Mittelstufe

Mo 20.01. – 07.04.25  
19.45 Uhr – 21.15 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Hatha Yoga haben und etwas sanfter weiterüben wollen. Aufbauend auf die Vorkurse, werden wir noch tiefer einsteigen, um unsere Konzentrationsfähigkeit noch mehr zu verbessern, das Körperbewusstsein zu vertiefen und unseren Körper sanft zu kräftigen.

### SD301-208 Hatha Yoga – Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi 22.01. – 09.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder einen Anfängerkurs belegt, schon einmal Kontakt mit Hatha Yoga hatten oder auch an diejenigen, die etwas sanfter weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir die erlernten Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Anfängerkurses vertiefen und neue dazulernen, um noch mehr zur inneren Mitte zu finden.

### SD301-209 Hatha Yoga – Mittelstufe

Mi 22.01. – 09.04.25  
19.45 Uhr – 21.15 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Hatha Yoga haben und etwas fordernder weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir noch mehr Variationen in den Asanas (Körperstellungen) integrieren und etwas tiefer ins Pranayama (Atemübungen) einsteigen.

### SD301-210 Hatha Yoga – Anfänger mit Vorkenntnissen

Mo 05.05. – 07.07.25  
16.15 Uhr – 17.45 Uhr  
8 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder einen Anfängerkurs belegt, schon einmal Kontakt mit Hatha Yoga hatten oder auch an diejenigen, die etwas sanfter weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir die erlernten Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Anfängerkurses vertiefen und neue dazulernen, um noch mehr zur inneren Mitte zu finden. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Decke und ein Sitzkissen mit.

### SD301-211 Hatha Yoga – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo 05.05. – 07.07.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
8 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Yoga reduziert Stress, löst Verspannungen und schenkt innere Ruhe. Es fördert die Gesundheit, stärkt das Immunsystem und sorgt für neue Energie, Kraft und Lebensfreude. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du besonders gelenkig oder wie alt Du bist. Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda setzt sich zusammen aus Körperhaltungen, begleitet von bewusstem Atem, Meditation und einer anschließenden tiefen Entspannung. All dies hilft Dir, die Sinne zu beruhigen, um die innere Stille zu erreichen. In diesem Kurs werden wir die Grundübungen (Asanas), einfache Atemtechnik (Pranayama) und Sonnengruß kennenlernen mit einer kleinen Einführung in die Meditation.

**SD301-212 Hatha Yoga – Mittelstufe**

Mo 05.05. – 07.07.25  
19.45 Uhr – 21.15 Uhr  
8 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Hatha Yoga haben und etwas sanfter weiterüben wollen. Aufbauend auf die Vorkurse, werden wir noch tiefer einsteigen, um unsere Konzentrationsfähigkeit noch mehr zu verbessern, das Körperbewusstsein zu vertiefen und unseren Körper sanft zu kräftigen.

**SD301-213 Hatha Yoga – Anfänger mit Vorkenntnissen**

Mi 07.05. – 09.07.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
8 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder einen Anfängerkurs belegt, schon einmal Kontakt mit Hatha Yoga hatten oder auch an diejenigen, die etwas sanfter weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir die erlernten Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Anfängerkurses vertiefen und neue dazulernen, um noch mehr zur inneren Mitte zu finden.

**SD301-214 Hatha Yoga – Mittelstufe**

Mi 07.05. – 09.07.25  
19.45 Uhr – 21.15 Uhr  
8 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer (BYV), Ganzheitlicher Yogatherapeut (BYAT)  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder barrieref. Aufzug

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Hatha Yoga haben und etwas fordernder weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir noch mehr Variationen in den Asanas (Körperstellungen) integrieren und etwas tiefer ins Pranayama (Atemübungen) einsteigen.

**HEILPRAKTIKERSCHULE**

Landsberg am Lech

**Unser Ausbildungsangebot für Sie für 2025:**

» Heilpraktiker / HP für Psychotherapie / Schatzkiste Psych.  
» Trad. Naturheilkunde / Ohrakupunktur / FRZ Therapie / Dorn...  
» **Infoabende: 31.01. / 03.02. / 21.02. / 10.03. / 18.00 Uhr**

Weitere Infos dazu, interessante Seminare/Fachkurse und Termine finden Sie in unserer Broschüre und unter:

[www.heilpraktikerschule-landsberg.de](http://www.heilpraktikerschule-landsberg.de), T: 089 / 381 577 990

**SD301-215 Sound Healing – Klangbad**

So 09.02.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 11,00 EUR

Doz.: Elisabeth Welz  
Innovationszentrum  
Morgenbach, In der Elle 1,  
82409 Wildsteig

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der Klänge und lassen Sie sich von den Vibrationen der Klänge durchfluten. Klangschalen, mehrere Gongs, Monochord und weitere harmonisch klingende Klanginstrumente wirken durch ihre Frequenzen nachweislich tiefenentspannend auf den gesamten Organismus und können dadurch die Selbstheilungskräfte anregen. Deshalb wird das Klangbad auch sehr gerne als Sound-Healing bezeichnet. Nach diesem fühlt man sich tatsächlich wie frisch gebadet und zwar innerlich: energiegeladener, zugleich tiefenentspannt und rundum glücklich. Bitte bringen Sie eine für Sie gemütliche Liegeunterlage, eine Decke, ein Kissen und etwas zu Trinken mit. Wenn Sie während des Klangbads für sich sein möchten und es als angenehm empfinden, bringen Sie sehr gerne ein Augenkissen mit.

**SD301-216 Rücken-Yoga und Entspannung**

Fr 27.06. – 25.07.25  
17.00 Uhr – 18.30 Uhr  
5 x  
Gebühren: 45,00 EUR

Doz.: Karl Robert Schmid  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Mit Yoga kannst du deine Beweglichkeit erhalten und wieder steigern. Du nimmst deinen Körper intensiver wahr und findest mehr Ruhe und Entspannung. Durch Atemübungen steigert du deine Energie und fühlst dich lebendiger. Der Kurs ist für Einsteiger und etwas Geübte geeignet. Frauen und Männer sind willkommen. Am Ende jeder Yoga-Stunde gibt es einen Entspannungsteil. Anmelden dürfen sich alle, die sich bisher nicht getraut haben, einen Yogakurs zu besuchen, weil sie meinen, nicht beweglich genug zu sein oder keine Zeit hatten. Und natürlich alle, die einfach Freude an Bewegung haben. Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

&gt;&gt;&gt;

**Ballettschule Schongau GbR**

Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik

anerkannte Schule der Royal Academy of Dance, England



- Klassisches Ballett für Kinder und Erwachsene
- Ballett-Früherziehung für 4 - 7-jährige Kinder
- Ballettprüfungen nach R.A.D.-Lehrplan möglich
- Jazz- u. Modern-Dance (Anf./Fortg./Company)
- Teeny-Jazz-Dance mit Hip-Hop ab 10 Jahren
- Jazz-Dance mit HipHop
- vormittags Klass. Ballett u. Jazz-Dance. f. Erw.

**Lehrerteam:** Anne Blackwell, Gitti Frommhold-Horber, Herbert Groß, Inga Jäger, Fabian Kammerer, Lisa Keim, Evi Neumann, Valentin Üffing

Info / Anmeldung: **Gitti Frommhold-Horber & Anne Blackwell**

Marktoberdorfer Str. 26, 86956 Schongau, Tel.: 08861 / 2896, Fax: 8524

Internet: [www.Ballettschule-Schongau.de](http://www.Ballettschule-Schongau.de) E-mail: [info@Ballettschule-Schongau.de](mailto:info@Ballettschule-Schongau.de)



**SD301-217 108 Sonnengrüße –  
Meditation in Bewegung**

Fr 27.06. – 25.07.25  
8.30 Uhr – 10.00 Uhr  
5 x  
Gebühren: 45,00 EUR

Doz.: Karl Robert Schmid  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Erleben Sie die kraftvolle Tradition der 108 Sonnengrüße! In diesem besonderen Yoga-Kurs führen wir die Abfolge von 108 Sonnengrüßen (Surya Namaskar) durch, eine meditative und zugleich fordernde Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. 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

**SD301-218 Senioren & Klang –  
mit allen Sinnen erklingen**

Di 13.05.25  
15.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 12,00 EUR

Doz.: Elisabeth Welz  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder  
barrieref. Aufzug

Viele Reha-Einrichtungen bieten Klang inzwischen standardgemäß an. Aus gutem Grund. Die entspannungsfördernde Wirkung der Klanginstrumente ist vielfach wissenschaftlich bestätigt. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit den Klanginstrumenten ganz nah zu kommen. Das heißt, alle Klanginstrumente dürfen von Ihnen auch selbst gespielt und ausprobiert werden. Zudem nähern wir uns den Klängen auf verschiedene Weise, sodass beinahe alle Sinne involviert sind. Mit viel Spaß, ein klein wenig Bewegung und abschließend großer Entspannung bei der Phantasie- und Klangreise. Diese findet im Sitzen statt. Nicht geeignet für Träger von Herzschrittmachern. Alter: Ab Renteneintritt

**SD301-219 Entspannen leicht gemacht**

Di 11.03. – 13.05.25  
18.00 Uhr – 19.15 Uhr  
8 x  
Gebühren: 81,00 EUR

Doz.: Elisabeth Welz  
Münzgeb.-Turmsaal,  
Münzstr. 48, Außentreppe oder  
barrieref. Aufzug

In diesem Kurs erhalten Sie in 8 Modulen Einblick in die verschiedensten Entspannungstechniken. Zudem gibt es auf informative und zugleich kurzweilige "stressfreie" Weise Antworten auf die Fragen: Wozu entspannen? Ich bin kein Entspannungstyp – oder doch? Was stresst mich wirklich? Welche Entspannungstechnik ist genau richtig für mich? Als Orientierungshilfe wird in folgende Entspannungstechniken geschneppert: Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Somatisches Yoga, Tai Chi, Meditation, Waldbaden, Sound Healing – Klangbad, Phantasiereise, Walking, Aromatherapie, Somatische Übungen, Schnelle Übungen für den Alltag, Saunieren im Saunabereich Plantsch, Mental-Training. Im Anschluss kennen Sie sich aus bezüglich der Wirkungsweise der jeweiligen Entspannungstechnik und welche Sie ggf. langfristig ausüben wollen werden. Auch wissen Sie im Anschluss welcher Stress- und Entspannungstyp Sie sind, an welchen Stellen Sie die Schrauben in Richtung Entspannung drehen können und noch vieles mehr. In den Gebühren enthalten sind bereits 21 Euro für 3 Stunden Saunaland inkl. Badewelt im Plantsch.

**SD301-220 Entspannt in den Feierabend mit  
BenefitYoga®**

Mi 12.03. – 09.04.25  
18.30 Uhr – 19.45 Uhr  
5 x  
Gebühren: 39,00 EUR

Doz.: Christa Scherl  
Innovationszentrum  
Morgenbach, In der Elle 1,  
82409 Wildsteig

Dieser Kurs vermittelt Hatha-Yoga Haltungen (Ananas) und dynamische Abläufe (Karanas) unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten. Die Haltungen und Abläufe werden schrittweise aufgebaut und tragen zur Flexibilisierung, Kräftigung und Harmonisierung des Körpers bei. Dabei spielt der Atem eine zentrale Rolle. Ein meditativer Ausklang fördert die Entspannung auf allen Ebenen.

**SD301-300 Mit Qi Gong, Akupressur und  
Entspannung glücklicher leben**

Di 11.03. – 13.05.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
8 x  
Gebühren: 74,00 EUR

Doz.: Monika Meil, Gesundheits-  
pädagogin, Shiatsu-Lehrerin  
Steingaden Rathaus,  
VHS-Raum, 86989 Steingaden

Diese Methoden wirken entspannend bei Alltagshektik und Sorgen, da sie auf der chinesischen Meridianlehre beruhen, einer wirksamen alten asiatischen Heilmethode. Sie gewinnen dadurch nicht nur innere Ruhe, sondern auch ihre Vitalität wieder. Beim Qi Gong werden alle Muskelgruppen sanft bewegt und gestärkt, das hilft daher sowohl bei Rückenproblemen als auch bei allen nervös bedingten Beschwerden wie zum Beispiel Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Tinnitus und vieles mehr. Dadurch können Sie glücklicher und entspannter leben. Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen, eine Decke und Matte für den Boden. Sie erhalten auch Unterlagen.

**SD301-500 Partnermassage –  
Zeit für- und miteinander**

Sa 22.02.25  
10.00 Uhr – 16.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 39,00 EUR

Doz.: Monika Meil, Gesundheits-  
pädagogin, Shiatsu-Lehrerin  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage verwöhnen zu lassen und zu verwöhnen ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen einfach anzuwendende Massagetechniken kennen, wie z.B. Shiatsu und Akupressur, aber auch die wirksamsten Griffe aus der klassischen Massage. Diese Techniken helfen Ihnen, sich ausgeglichener, entspannter und vitaler zu fühlen. Neben den üblichen Bereichen Schulter und Rücken werden auch Kopf und Füße in die Massage einbezogen. Durch die Anwendung raffinierter Methoden und Akupressurpunkte können Sie Ihrem Partner und sich selbst bei vielen täglichen Störungen helfen, wie z. B. Kopfschmerzen, nervösen Störungen bei Magen- und Darmproblemen, Rückenschmerzen u.ä.. Die Teilnehmer erhalten Unterlagen, damit sie die Massage auch zuhause anwenden können. Anmeldungen nur paarweise, Kursgebühr versteht sich pro Person. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs 2 Decken, 2 Kissen, bequeme Kleidung, Isomatten, 2 Handtücher, 1 Betttuch, Massageöl, Brotzeit und Getränke mit.

**SD301-501 Shiatsu – Thema "Wasser"**

Do 09.01. – 30.01.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
4 x  
Gebühren: 36,00 EUR

Doz.: Miriam Mayr, Komple-  
mentärtherapeutin mit Shiatsu,  
Fußreflexzonenmassage  
und Sportmassage  
VHS Raum 3, Wilhelm-  
Köhler-Str. 40

Shiatsu bedeutet Daumendruck. Die Therapieform stammt aus Japan und hat ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Die Behandlung findet am Boden auf einem flachen Futon statt und durch verschiedene Techniken werden die Energiebahnen (Meridiane) in Fluss gebracht. Bei diesem Kurs erlernt ihr, wie euer Element Wasser (Blase und Niere) unterstützt wird:  
1. Abend: Haltung, "Reinlehnen" lernen, Dehnungen  
2. Abend: Beine, Fußarbeit  
3. Abend: Armdehnungen, Schulter, Hände, Nacken  
4. Abend: dem ganzen Körper Shiatsu geben und bekommen  
Bitte mitbringen: 1 kleines und 1 großes Kissen, 1 Leintuch und 1 großes Kissen.

**SD301-502 Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch**

Do 06.02. – 20.02.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
3 x  
Gebühren: 27,00 EUR

Doz.: Miriam Mayr,  
Komplementärtherapeutin mit  
Shiatsu, Fußreflexzonen-  
massage und Sportmassage,  
VHS Raum 3,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Die Fußreflexzonenmassage unterstützt durch die Zonen den Körper von Kopf bis Fuß und hilft, dass die Areale wieder besser durchblutet werden und funktionieren. Ich zeige euch wirksame Techniken bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Erkältungen und Bauchschmerzen.

1. Abend: Beginn/Begrüßung der Füße, Blase, Niere, Kopf, Nacken, Schulterzonen mit Lymphen
2. Abend: Sicht- und Tastbefund Bauch- und Beckenorgane
3. Abend: Fußreflexzonenmassage geben und nehmen

Bitte mitbringen: 1 Hocker / Handtuch

**SD301-503 Shiatsu – Thema "Holz"**

Do 20.03. – 10.04.25,  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
4 x  
Gebühren: 36,00 EUR

Doz.: Miriam Mayr,  
Komplementärtherapeutin mit  
Shiatsu, Fußreflexzonen-  
massage und Sportmassage  
VHS Raum 3,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Shiatsu bedeutet Daumendruck. Die Therapieform stammt aus Japan und hat ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Die Behandlung findet am Boden auf einem flachen Futon statt und durch verschiedene Techniken werden die Energiebahnen (Meridiane) in Fluss gebracht. Bei diesem Kurs erlernt ihr, wie euer Element Holz (Leber und Galle stärken, Allergien vorbeugen) unterstützt wird.

1. Abend: Seitenlage für Gallenblase, Dehnung für Leber
2. Abend: Nacken, Armdehnungen, Hände
3. Abend: Rückenlage, Arbeit an den Beinen, Fußarbeit
4. Abend: dem ganzen Körper Shiatsu geben und bekommen

Bitte mitbringen: 1 kleines und 1 großes Kissen, 1 Leintuch und 1 großes Kissen.

**SD301-504 Shiatsu – Thema "Feuer"**

Do 08.05. – 26.06.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
4 x  
Gebühren: 36,00 EUR

Doz.: Miriam Mayr, Komple-  
mentärtherapeutin mit Shiatsu,  
Fußreflexzonenmassage und  
Sportmassage  
VHS Raum 3,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Shiatsu bedeutet Daumendruck. Die Therapieform stammt aus Japan und hat ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Die Behandlung findet am Boden auf einem flachen Futon statt und durch verschiedene Techniken werden die Energiebahnen (Meridiane) in Fluss gebracht. Bei diesem Kurs erlernt ihr, wie euer Element Feuer (Herzkreislauf, Dreifacherwärmer, Dünndarm, Herz) unterstützt wird.

1. Abend: Herzkreislauf, Dreifach-Erwärmer-Meridian an Armen und Schultern, Nackenarbeit, Hände
2. Abend: Herz, Dünndarmmeridian an Armen und Schultern, Nackenarbeit, Dehnungen, Hände
3. Abend: Beinmuskeln, Fussarbeit, Vertiefung, innere Haltung
4. Abend: Ganzer Körper, Shiatsu geben und bekommen

Bitte mitbringen: 1 kleines und 1 großes Kissen, 1 Leintuch und 1 großes Kissen.

**Schreinerei Martin Schwarz**  
Der Partner seit über 30 Jahren für MÖBEL & Elemente, Reparaturen aller Art

- Massivholz-Möbel nach Maß
- Fenster & Türen-Service
- Haustüren und Zimmertüren
- Holzfenster
- Holz-Alu-Fenster
- Holzverkleidung
- ALU-Verkleidungen schützen Fenster u. Türen dauerhaft
- Insektenschutz

Sonnenstrasse 30  
86956 SCHONGAU  
Telefon 0 88 61-12 50  
Telefax 08861-20 05 44

[www.schreiner-schwarz.de](http://www.schreiner-schwarz.de)

**SD302-100 Perfect Body**

Mi 15.01. – 26.03.25  
19.30 Uhr – 20.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Gabriele Kammerer,  
Trainer für Sportrehabilitation,  
Lehrer für Pilates  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Perfect Bodyforming macht Sie fit für deine Strandfigur. Intervalltraining lässt die Pfunde purzeln und sorgt damit für das Bodyforming. Die Stunde besteht aus Fatburning und Kräftigungsübungen, geeignet für alle Fitnesslevels. Der Fokus liegt dabei auf Bauch, Beine und Postraffung. Bitte bringen Sie ein Getränk, Sportschuhe und eine Matte mit.

**SD302-101 Perfect Body**

Mi 30.04. – 16.07.25  
19.30 Uhr – 20.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Gabriele Kammerer,  
Trainer für Sportrehabilitation,  
Lehrer für Pilates  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

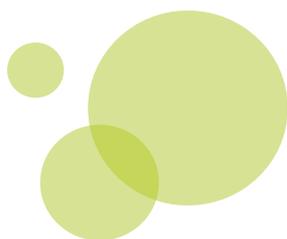
Perfect Bodyforming macht Dich fit für deine Strandfigur. Intervalltraining lässt die Pfunde purzeln und sorgt damit für das Bodyforming. Die Stunde besteht aus Fatburning und Kräftigungsübungen, geeignet für alle Fitnesslevels. Der Fokus liegt dabei auf Bauch, Beine und Postraffung. Bitte bringen Sie ein Getränk, Sportschuhe und eine Matte mit.

**SD302-200 Pilates und Faszien**

Mi 15.01. – 26.03.25  
18.15 Uhr – 19.15 Uhr  
10 x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Gabriele Kammerer,  
Trainer für Sportrehabilitation,  
Lehrer für Pilates  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Pilates ist eine äußerst sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt. In Kombination mit dem aktiven Training der Faszien – dem Netzwerk unseres gesamten Bindegewebes – erlernen Sie präzise ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Übungen und natürlicher, tiefer Atmung. Schon nach wenigen Stunden haben Sie Ihre Körperhaltung verbessert, Haltungsfehler korrigiert und nehmen Ihren Körper viel bewusster wahr. Mit diesem Training straffen und formen Sie Ihren Körper, gleichzeitig schulen Sie Ihr Körpergefühl und stärken Ihr Immunsystem. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung, Antirutschsocken, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.





### SD302-201 Pilates und Faszien

Mi 30.04. – 16.07.25  
18.15 Uhr – 19.15 Uhr  
10 x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Gabriele Kammerer,  
Trainer für Sportrehabilitation,  
Lehrer für Pilates  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Pilates ist eine äußerst sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode, die Ihren Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt. In Kombination mit dem aktiven Training der Faszien – dem Netzwerk unseres gesamten Bindegewebes – erlernen Sie präzise ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Übungen und natürlicher, tiefer Atmung. Schon nach wenigen Stunden haben Sie Ihre Körperhaltung verbessert, Haltungsfehler korrigiert und nehmen Ihren Körper viel bewusster wahr. Mit diesem Training straffen und formen Sie Ihren Körper, gleichzeitig schulen Sie Ihr Körpergefühl und stärken Ihr Immunsystem. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung, Antirutschsocken, ein Getränk und eine Gymnastikmatte mit.

### SD302-202 Die Wirbelsäule – Stütze des Lebens

Di 07.01. – 18.03.25  
17.45 Uhr – 19.15 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Ernst Schön, Übungsleiter  
DSB und Prävention für Haltung,  
Bewegung, Herz, Kreislauf,  
Fachsportleiter Kon., Fit  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Nahezu jeder dritte erwachsene Bundesbürger leidet heute ständig unter Rückenschmerzen und nur ca. 20 % bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont. Die Gewährleistung für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken ist eine ausgeglichene Muskelentwicklung – die Muskelbalance. Aufgrund von Bewegungsmangel entstehen unweigerlich "Muskuläre Dysbalancen". Der Körper reagiert mit Schmerzen im Bewegungsapparat (z.B. Rückenschmerzen). Durch gezielte Gymnastik im Bereich "Rücken, Bauch und Po" können diese Beschwerden beseitigt bzw. es kann vorgebeugt werden. Dieses Ziel wollen wir durch "präventive Gymnastik" erreichen. Das Ganze findet mit Musik statt. Bekleidung: Turnschuhe, Sportbekleidung und Isomatte.

### SD302-203 Die Wirbelsäule – Stütze des Lebens

Do 09.01. – 20.03.25  
17.45 Uhr – 19.15 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Ernst Schön, Übungsleiter  
DSB und Prävention für Haltung,  
Bewegung, Herz, Kreislauf,  
Fachsportleiter Kon., Fit  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Nahezu jeder dritte erwachsene Bundesbürger leidet heute ständig unter Rückenschmerzen und nur ca. 20 % bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont. Die Gewährleistung für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken ist eine ausgeglichene Muskelentwicklung – die Muskelbalance. Aufgrund von Bewegungsmangel entstehen unweigerlich "Muskuläre Dysbalancen". Der Körper reagiert mit Schmerzen im Bewegungsapparat (z.B. Rückenschmerzen). Durch gezielte Gymnastik im Bereich "Rücken, Bauch und Po" können diese Beschwerden beseitigt bzw. es kann vorgebeugt werden. Dieses Ziel wollen wir durch "präventive Gymnastik" erreichen. Das Ganze findet mit Musik statt. Bekleidung: Turnschuhe, Sportbekleidung und Isomatte.

### SD302-204 Mehr Lebensqualität ohne Rückenschmerzen

Di 07.01. – 18.03.25  
18.00 Uhr – 19.00 Uhr  
10 x  
Gebühren: 60,00 EUR

Doz.: Thomas Eimer, DOSB  
Übungsleiter-B, Sport in der  
Prävention Haltung und  
Bewegung, Herz-Kreislauf-  
Training  
AOK Gesundheitstreff,  
Blumenstr. 15, Schongau

Rückenschmerzen sind eine Folge schwacher Muskulatur. Systematisches Training stärkt die Rückenmuskeln gezielt und lindert die Schmerzen nachhaltig. Um die Muskulatur zu stärken und zu stabilisieren, trainieren wir mit: Balancekissen, Thera-Band, Flexi-Bar, Redondo-Ball. Wir stärken Bauch, Rücken, Hüfte, Arme, Schultern und das Gesäß. Um für ein rundum gutes Körpergefühl zu sorgen, schließen wir das Training mit der Blackroll ab. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk (keine Glasflaschen) mit.

### SD302-205 Mehr Lebensqualität ohne Rückenschmerzen

Di 07.01. – 18.03.25  
19.15 Uhr – 20.15 Uhr  
10 x  
Gebühren: 60,00 EUR

Doz.: Thomas Eimer, DOSB  
Übungsleiter-B, Sport in der  
Prävention Haltung und  
Bewegung,  
Herz-Kreislauf-Training  
AOK Gesundheitstreff,  
Blumenstr. 15, Schongau

Rückenschmerzen sind eine Folge schwacher Muskulatur. Systematisches Training stärkt die Rückenmuskeln gezielt und lindert die Schmerzen nachhaltig. Um die Muskulatur zu stärken und zu stabilisieren, trainieren wir mit: Balancekissen, Thera-Band, Flexi-Bar, Redondo-Ball. Wir stärken Bauch, Rücken, Hüfte, Arme, Schultern und das Gesäß. Um für ein rundum gutes Körpergefühl zu sorgen, schließen wir das Training mit der Blackroll ab. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk (keine Glasflaschen) mit.

### SD302-300 Zumba Gold

Mi 15.01. – 26.03.25  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr  
10 x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Gabriele Kammerer,  
Trainer für Sportrehabilitation,  
Lehrer für Pilates  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Entdecke Zumba!!! Zumba Gold ist ein feuriges, von lateinamerikanischen Rhythmen inspiriertes Tanz- Fitness- Programm aus einem Mix von Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Tango, Flamenco und einigem mehr. Zumba Gold wurde speziell entwickelt für Anfänger, aktive erfahrene Erwachsene und alle anderen Teilnehmer, die ein aufregendes, leicht erlernbares und effektives Training mit einem großen Spaßfaktor erleben wollen. Mach' mit und erlebe das einzigartige Gefühl von Zumba-Fitness! Bitte bringe zum Kurs ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

### SD302-301 Zumba Gold

Mi 30.04. – 16.07.25  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr  
10 x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Gabriele Kammerer,  
Trainer für Sportrehabilitation,  
Lehrer für Pilates  
VHS Raum 1, Bewegungsraum,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Entdecke Zumba!!! Zumba Gold ist ein feuriges, von lateinamerikanischen Rhythmen inspiriertes Tanz- Fitness- Programm aus einem Mix von Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Tango, Flamenco und einigem mehr. Zumba Gold wurde speziell entwickelt für Anfänger, aktive erfahrene Erwachsene und alle anderen Teilnehmer, die ein aufregendes, leicht erlernbares und effektives Training mit einem großen Spaßfaktor erleben wollen. Mach' mit und erlebe das einzigartige Gefühl von Zumba-Fitness! Bitte bringe zum Kurs ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

**SD302-500 Nordic Walking – die richtige Technik**

Di 01.04. – 13.05.25  
18.00 Uhr – 19.00 Uhr  
5 x  
Gebühren: 28,00 EUR

Doz.: Thomas Eimer, DOSB  
Übungsleiter-B, Sport in der  
Prävention Haltung und  
Bewegung,  
Herz-Kreislauf-Training  
Forchet-Parkplatz,  
Säulingstraße in Schongau

Willst du auch endlich Sport treiben und deine guten Vorsätze umsetzen? Nordic Walking ist die optimale Sportart, um fit zu werden und den eigenen Körper leistungsfähiger zu machen. Gleichzeitig werden Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf schonende Weise trainiert. Deshalb ist Nordic Walking besonders für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet. Schöner Nebeneffekt: die Pfunde purzeln! Weil Nordic Walking technisch richtig ausgeführt so mühelos und entspannt wirkt, entsteht leicht der Eindruck, jeder könne Nordic Walking ohne Anleitung. Das ist aber ein Irrtum! Ich zeige dir, wie du mit ein paar einfachen Tricks in Bewegung kommst und auch dranbleibst. Bringe bitte Sportbekleidung, Stöcke und Getränk mit. Kleine Schritte, die man geht, sind besser als große, die man nur plant.

**SD303-100 Hildegard von Bingen –  
Was tun bei Erkältungen und  
Stärkung des Immunsystems**

Di 14.01.25  
19.30 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Waltraud Kopp  
Ballenhaus Schongau,  
Ratsstube

Die Hl. Hildegard von Bingen bezeichnete sich selbst als Posaune Gottes. Ihre Schriften sind nicht nur wegweisend für das christliche Leben, also für Geist und Seele, sondern die jahrzehntelange Erfahrung aus der Hildegardpraxis zahlreicher Anwender hat ihre Ernährungsempfehlungen und Heilmittel bestätigt. Vom Säugling bis ins hohe Alter findet in der Apotheke Gottes jeder das passende! 1. Abend: Wir sprechen über einfache Sofortmaßnahmen bei den ersten Symptomen einer Erkältung wie Schluckbeschwerden, Gliederschmerzen oder Unwohlsein sowie über viele mögliche Maßnahmen bei fortgeschrittener Erkrankung. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit den Hildegardheilmitteln Ihr Immunsystem stärken können. Mein Hildegardwissen habe ich mir auf zahlreichen Kongressen in Weltenburg, Konstanz, St. Georgen, Nals und vielen Vorträgen von Dr. Hertzka, Dr. Strehlow und sonstigen internationalen Referenten erworben. Die Schriften der jüngsten Kirchenlehrerin, St. Hildegard, prägten mein Leben maßgeblich und ich möchte diese Schätze gerne an Sie weitergeben. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**SD303-101 Hildegard von Bingen –  
Unsere Lebensmittel sollen unsere  
Heilmittel sein**

Di 11.02.25  
19.30 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Waltraud Kopp  
Ballenhaus Schongau,  
Ratsstube

Die Hl. Hildegard von Bingen bezeichnete sich selbst als Posaune Gottes. Ihre Schriften sind nicht nur wegweisend für das christliche Leben, also für Geist und Seele, sondern die jahrzehntelange Erfahrung aus der Hildegardpraxis zahlreicher Anwender hat ihre Ernährungsempfehlungen und Heilmittel bestätigt. Vom Säugling bis ins hohe Alter findet in der Apotheke Gottes jeder das passende!

**Es ist Zeit Deine  
Träume zu  
verwirklichen!**  
Musikunterricht auch für Erwachsene

- Ein- und Ausstieg jederzeit möglich
- Qualifizierter Unterricht zu günstigen Preisen
- Schnupperkurse inkl. Leihinstrument
- Kein Auswärtigenzuschlag
- Rabatte beim Instrumentenkauf

**musikinstitut  
KIRSTEIN**  
Bernbeurener Str. 11 • 86956 Schongau

WWW.MUSIKINSTITUT-KIRSTEIN.DE  
Anmeldung und Information:  
Tel.: 08861/90 94 94 - 54  
musikinstitut@kirstein.de

2. Abend: In den Hildegardschriften findet man nichts über Vitamine und Mineralstoffe, sondern dort sind einzig die Viriditas (Grünkraft) und die Subtilität (Heilwert) unserer Ernährung ausschlaggebend. Wir werden nach ihren Grundsätzen von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel unsere Lebensmittel, einige Gewürze und Kräuter besprechen. Mein Hildegardwissen habe ich mir auf zahlreichen Kongressen in Weltenburg, Konstanz, St. Georgen, Nals und vielen Vorträgen von Dr. Hertzka, Dr. Strehlow und sonstigen internationalen Referenten erworben. Die Schriften der jüngsten Kirchenlehrerin, St. Hildegard, prägten mein Leben maßgeblich und ich möchte diese Schätze gerne an Sie weitergeben. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**SD303-102 Hildegard von Bingen –  
Fit in den Frühling**

Di 11.03.25  
19.30 Uhr – 21.30 Uhr  
1 Abend  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Waltraud Kopp  
Ballenhaus Schongau,  
Ratsstube

Die Hl. Hildegard von Bingen bezeichnete sich selbst als Posaune Gottes. Ihre Schriften sind nicht nur wegweisend für das christliche Leben, also für Geist und Seele, sondern die jahrzehntelange Erfahrung aus der Hildegardpraxis zahlreicher Anwender hat ihre Ernährungsempfehlungen und Heilmittel bestätigt. Vom Säugling bis ins hohe Alter findet in der Apotheke Gottes jeder das passende! 3. Abend: Der Wermut, der als Meister gegen die Erschöpfung gilt, ist bei Hildegard v. B. als Wermutelexier ein stärkender und aufbauender Trank. Ebenso wie der Petersilie-Honig Wein bei Herzbeschwerden und das Hirschzungen-Elexier zur Rekonvaleszenz dient, gehören der Aderlass, das Schröpfen und das Fasten je nach Bedarf zu einer Frühjahrskur. Wir sprechen über die Herstellung, Anwendung und Durchführung dieser Maßnahmen. Mein Hildegardwissen habe ich mir auf zahlreichen Kongressen in Weltenburg, Konstanz, St. Georgen, Nals und vielen Vorträgen von Dr. Hertzka, Dr. Strehlow und sonstigen internationalen Referenten erworben. Die Schriften der jüngsten Kirchenlehrerin, St. Hildegard, prägten mein Leben maßgeblich und ich möchte diese Schätze gerne an Sie weitergeben. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

&gt;&gt;&gt;

Weitere interessante Angebote sehen Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-schongau.de](http://www.vhs-schongau.de)



### **SD303-103 Vortrag: BURN-IN statt Burnout – Fit und resilient mit Neurowissenschaft**

Do 15.05.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 13,00 EUR

Doz.: Dr. Jürgen Freisl,  
Dr. Dr. Ernst Weeber  
Innovationszentrum  
Morgenbach, In der Elle 1,  
82409 Wildsteig

Die immer komplexere und schnellere Welt, in der wir leben, stellt im Beruf wie im Privatleben immer höhere Anforderungen. Wenn kein entsprechender Ausgleich gelingt, reagieren nicht wenige mit chronischer Erschöpfung bis hin zum Burn-out. Doch was kann helfen, damit es nicht soweit kommt? Mit ihrem Thema und ihrem Buch "Burn-in" widmen sich Ernst Weeber und Jürgen Freisl genau dieser Frage und liefern praxisgerechte und fundierte Antworten. In einem interessanten und inspirierenden Vortrag werden Wege aufgezeigt, die eigene Resilienz als Basis für den Burn-in statt des Burn-out zu nutzen. Auf wissenschaftlicher Basis, unter anderem in Bezug zur aktuellen Hirnforschung und den Neurowissenschaften, werden Faktoren gesammelt, die bei jeder und jedem zu mehr Stärke, Ruhe und Kompetenz führen können. Dr. Dr. Ernst Weeber war über 35 Jahre als Sport-, Ernährungs- und Orthomolekularmediziner in eigener Hausarztpraxis tätig. Als Gesundheitscoach für große Firmen hat er den Kampf für mehr Gesundheit und Lebensqualität in unserer Gesellschaft aufgenommen. Dr. Jürgen Freisl ist als Führungs-Coach seit über 25 Jahren mit Begeisterung Impulsgeber und Prozessbegleiter für Unternehmer und Führungskräfte. Sein dafür geschaffenes System "führungsnavigation" unterstützt Organisationen und Führungskräfte in turbulenten Zeiten in eine erfolgreiche Zukunft zu navigieren.

### **SD304-100 Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung**

Fr 09.05.25  
16.00 Uhr – 20.00 Uhr  
1 x  
Eintritt frei

Doz.: Dana Scholl, Lissi Schmid,  
Hospizverein Polling  
Münzgeb.-Turmsaal, Münzstr.  
48, Außentreppe oder barrieref.  
Aufzug

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht – immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen. Dieser Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teil des Sterbeprozesses sind und wie wir bei der Linderung helfen können. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

### **SD305-600 Bierbraukurs im Schongauer Brauhaus**

Sa 18.01.25  
11.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 129,90 EUR

Doz.: Stephan Albrecht,  
Braumeister (HwK), Bachelor  
Professional in the Brewer Craft  
Schongauer Brauhaus, Alten-  
stadter Str. 13, 86956 Schongau

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 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
- 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!

### **SD305-601 Bierbraukurs im Schongauer Brauhaus**

Sa 08.03.25  
11.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 129,90 EUR

Doz.: Stephan Albrecht,  
Braumeister (HwK), Bachelor  
Professional in the Brewer Craft  
Schongauer Brauhaus,  
Altenstadter Str. 13, 86956  
Schongau

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 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
- 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!

### **SD305-602 Bierbraukurs im Schongauer Brauhaus**

Sa 05.04.25  
11.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 129,90 EUR

Doz.: Stephan Albrecht,  
Braumeister (HwK), Bachelor  
Professional in the Brewer Craft  
Schongauer Brauhaus,  
Altenstadter Str. 13, 86956  
Schongau

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 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
- 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!



Klaus Fenzl



Lucio Giamattei



Marianne Hälbig



Walburga Heigl



Carmen Hindelang



Birgit Scheder



Ingrid Schiebel



Judith Walz

Sprachenlernen mit System auf Seite 26

**SD404-300 Deutsch als Zweitsprache B1 – Teil 2**

Di 11.02. – 06.05.25,  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR  
Doz.: Klaus Fenzl

Mittelschule, Fanschuhstraße,  
Kollegstufenbau, Eingang  
Westseite

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland Allgemeine Ausgabe B1, Gesamtband Kursbuch 2. Ausgabe, Cornelsen Verlag, ISBN-10 3061207651, ISBN-13 978-3061207656. Am Ende des Kurses kann KEINE B1-Prüfung stattfinden.

**SD406-100 English A1**

Mi 22.01. – 30.04.25  
10.30 Uhr – 12.00 Uhr  
12 x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Judith Walz  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Dieser weiterführende Kurs vom Herbst/Winter richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch für den privaten Gebrauch z.B. den Urlaub lernen wollen.

>>>

**SD404-100 Deutsch als Zweitsprache A1 – Teil 2**

Di 11.02. – 06.05.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Birgit Scheder  
Mittelschule, Fanschuhstraße,  
Kollegstufenbau, Eingang  
Westseite

Für Teilnehmer, die über keine Deutschkenntnisse verfügen. For students who don't speak any German. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen, Kursbuch ISBN 978-3-06-120763-2 ab Lektion 1. Für Analphabeten nicht geeignet.

**SD404-200 Deutsch als Zweitsprache A2**

Di 21.01. – 01.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Carmen Hindelang, Coach  
für Hochsensibilität  
Mittelschule, Fanschuhstraße,  
Kollegstufenbau, Eingang  
Westseite

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-06-120553-9 und ISBN 978-3-06-120556-0 ab Lektion 1.

DER RUF MACHT'S



**Jürgen Ruf**  
Inhaber

# RUF

IMMOBILIEN

ERFAHRUNG  
SEIT ÜBER  
25 JAHREN!

Mitglied im



RUF IMMOBILIEN  
Münzstraße 14 • 86956 Schongau  
T 08861 254660 • E info@ruf-immo.de  
[WWW.RUF-IMMO.DE](http://www.ruf-immo.de)



## Sprachenlernen mit System

Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in 3 Stufen: Grundstufe (A1+A2) – Mittelstufe (B1+B2) – Aufbaustufe (C1+C2).

In der folgenden Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können:

### GRUNDSTUFE 1

(Europäischer Referenzrahmen: A 1)

#### Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

### GRUNDSTUFE 2

(Europäischer Referenzrahmen: A 2)

#### Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

### MITTELSTUFE 1

(Europäischer Referenzrahmen: B 1)

#### Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

### MITTELSTUFE 2

(Europäischer Referenzrahmen: B 2)

#### Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Längere Redebeiträge und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

### AUFBAUSTUFE 1

(Europäischer Referenzrahmen: C 1)

#### Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

Längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhänge folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

### AUFBAUSTUFE 2

(Europäischer Referenzrahmen: C 2)

#### Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

Gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.



## Was lerne ich?

Unsere Deutsch-Kurse sind in 3 Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fähigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

### GRUNDSTUFE A1 UND A2

Am Ende der Grundstufe können Sie:

Hören:	Einfache Alltagsgespräche verstehen
Sprechen:	Sich in geläufigen Situationen des Alltags verständlich machen
Lesen:	Einfache Texte, Mitteilungen und kurze Erzählungen verstehen
Schreiben:	Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen

### MITTELSTUFE B1 UND B2

Am Ende der Mittelstufe können Sie:

Hören:	Unterhaltungen und Nachrichten über geläufige Themen verstehen
Sprechen:	Sich relativ mühelos in geläufigen Situationen ausdrücken und sich an Gesprächen allgemeiner und beruflicher Art beteiligen
Lesen:	Etwas komplexere Texte über allgemeine Themen verstehen
Schreiben:	Privaten oder einfachen beruflichen Schriftverkehr selbständig erledigen

WEILHEIM · SCHONGAU · PENZBERG · GARMISCH-PARTENKIRCHEN

# WÖLKE & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE IN PARTNERSCHAFT mbB

## Weilheim

Ledererstraße 12  
82362 Weilheim  
Tel. 0881 92490-0

Bahnhofstraße 9  
82362 Weilheim  
Tel. 0881 92490-0

Zweigstelle

## Schongau

Fanschuhstraße 16  
86956 Schongau  
Tel. 08861 9007-84

Zweigstelle

## Garm.-Partenk.

Höllentalstraße 2  
82467 Garm.-Partenk.  
Tel. 08821 9669-385

Zweigstelle

## 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  
Strafrecht

## John-P. Teifel

Fachanwalt für Familienrecht

## Maximilian Maar

Fachanwalt für Erbrecht  
Fachanwalt für Steuerrecht

## Winfried Folda\*\*

Fachanwalt für Strafrecht  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

## Larissa Weisemann\*

Rechtsanwältin

## Laura Höldrich-Wölke\*

Rechtsanwältin  
Verkehrsrecht

## Matthias Singer\*

Rechtsanwalt  
Erbrecht

woelke-partner.de



\* angestellt  
\*\* ausgeschieden zum 31.12.2023



## MENSCHEN MACHEN ERFOLGREICH

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



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



Kunert Peiting GmbH & Co KG  
Papierverarbeitungswerk  
Schönriedlstraße 15  
86971 Peiting

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



www.paulundco.de

### SD406-101 English A1 – Einsteiger

Do 23.01. – 08.05.25  
10.30 Uhr – 12.00 Uhr  
12 x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Judith Walz  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Dieser Einsteiger-Kurs richtet sich an Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch wird in der 1. Stunde besprochen.

### SD406-200 English Refresher für den Urlaub

Di 29.04. – 20.05.25  
9.30 Uhr – 11.00 Uhr  
4 x  
Gebühren: 36,00 EUR

Doz.: Ingrid Schiebel  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Für Teilnehmer mit schlummernden Grundkenntnissen, welche die englische Sprache für einen bevorstehenden Auslandsurlaub schnell auffrischen möchten. Der Kurs konzentriert sich auf Sprechfertigkeit in einfachen Urlaubs- und Alltagssituationen und wiederholt die wichtigsten Grammatikstrukturen.

### SD406-300 English Conversation B1/B2

Di 04.02. – 15.04.25  
9.30 Uhr – 11.00 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Ingrid Schiebel  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Ziel dieses Konversationskurses ist vor allem, ein gutes und flüssiges Ausdrucksvermögen, welches sich die Teilnehmer stressfrei und in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Es werden Texte hinsichtlich des Wortschatzes und der Grammatik bearbeitet und anschließend in der Gruppe diskutiert. Auch Hörverständnis- und gelegentliche Grammatikübungen sind beinhaltet. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen (gerne auch aktuelles) werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt. Das Unterrichtsmaterial wird jeweils vor dem Kursvormittag per E-Mail an die Teilnehmer versendet.

### SD408-300 Französisch für Geübte – Konversationskurs

Di 28.01.-08.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Walburga Heigl,  
Sprachlehrerin ICC,  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Sie sprechen französisch? Ja? Aber ...  
... nur im Urlaub. Das lässt sich ändern!  
... nicht perfekt, mir fällt nicht jedes Wort gleich ein. Macht nichts!  
... worüber? Für Abwechslung ist gesorgt.  
Jeder Kursabend hat ein neues Thema.  
... mit wem? Mit motivierten Leuten, in einer angenehmen Atmosphäre.  
Bienvenue dans notre cours! Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.  
Am 1. Kursabend haben Sie die Möglichkeit, unverbindlich, aber angemeldet zu "schnuppern".



## Schenken Sie Bildung

Ob Sprachkurs, Fitnesskurs oder Kulturfahrt. Unsere Geschenkgutscheine können für alle Veranstaltungen der Volkshochschule eingelöst werden.

Sie können sowohl einen Wertgutschein für einen Betrag Ihrer Wahl verschenken oder oder eine bestimmte Veranstaltung auswählen.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an unter **08861 214-191**

Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post.

Ihre Volkshochschule Schongau



**SD409-100 Italienisch für Anfänger (Teil 2)**

Mo 27.01.-07.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Lucio Giamattei,  
Dozent für Italienisch,  
VHS Raum 4,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Auf Dialogen basierter Fortsetzungskurs: Fragen, Antworten, Gegenfragen, Formulierungen von Interessen, Begründung von Entscheidungen, kleine Beschreibung, über Vergangenes reden. Wir verwenden das Buch Chiaro 1 neue Ausgabe.

**SD409-200 Italienisch A2-Niveau**

Di 28.01.-08.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Lucio Giamattei,  
Dozent für Italienisch,  
VHS Raum 4,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Ein Fortsetzungskurs mit dem Lehrbuch "Chiaro A2", Hueber Verlag, ohne große Erklärungen auf deutsch, sondern mit vielen Partnerübungen und konkreten Sprechsituationen. Ein Kurs zum Mitgestalten und zum Reden. Noch nicht überzeugt? Dann schauen Sie einfach vorbei am ersten Kurstag!



Wir lieben Bücher. Wir mögen Kunden.  
Wir können Service.

**BÜCHER GALERIE**

Münzstraße 7 86956 Schongau  
Fon 08861.900820 Fax 08861.900821  
wir@buechergalerie-schongau.de  
www.buechergalerie-schongau.de

Räume buchen

**INNOVATIONSZENTRUM MORGENBACH**

Schauen Sie sich vorab im virtuellen Rundgang um

**Wussten Sie, dass Sie unsere besonderen Räumlichkeiten für Ihre Team-Events, Workshops, Schulungen, Firmenjubiläen oder Weihnachtsfeiern mieten können?**



Lernen Sie uns und unser top-modernes Innovationszentrum in Morgenbach mit außergewöhnlichen Räumlichkeiten kennen - ein lebendiger Treffpunkt rund um die Themen der Digitalisierung, hybrides Arbeiten 4.0, Work-Life-Balance und Veranstaltungen jeglicher Art. Mit modernster Infrastruktur ist es ein Praxis-Beispiel für eine 100 % -ige Digitalisierung und ein Ort mit positiver Atmosphäre für "Zeit & Raum" zum Nachdenken und ruhigem Arbeiten, losgelöst vom Tagesgeschäft.

Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Besuchstermin mit Ihnen, schreiben Sie uns: [marketing@neumann-neumann.com](mailto:marketing@neumann-neumann.com). Wir freuen uns auf Sie - Ihr Neumann & Neumann Team



[www.neumann-neumann.com/innovationszentrum-morgenbach/](http://www.neumann-neumann.com/innovationszentrum-morgenbach/)

In der Elle 1 - 82409 Wildsteig



**Eirenschmalz®**

Effizienz in Blech

Wir machen unsere Kunden erfolgreicher.

Vom Lasern  
über Schweißen  
und Pulvern  
zur Baugruppe



Eirenschmalz Maschinenbaumechanik & Metallbau GmbH

Altenstadter Str. 4  
86987 Schwabsoien

Tel. 08868 1800 0  
lasertechnik@eirenschmalz.de

**SD409-201 Italienisch A2-Niveau**

Do 30.01.-10.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Lucio Giamattei,  
Dozent für Italienisch,  
VHS Raum 4,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Ein Fortsetzungskurs mit dem Lehrbuch "Chiaro A2", Hueber Verlag, ohne große Erklärungen auf deutsch, sondern mit vielen Partnerübungen und konkreten Sprechsituationen. Ein Kurs zum Mitgestalten und zum Reden. Noch nicht überzeugt? Dann schauen Sie einfach vorbei am ersten Kurstag!

**SD409-202 Italienisch Mittelstufe A2 – B1**

Mo 17.02.-12.05.25  
9.00 Uhr – 10.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Marianne Hälbig,  
Kursleiterin für Italienisch,  
VHS Raum 2,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Mit abwechslungsreichen Kurzgeschichten machen wir eine Reise durch die verschiedenen Regionen Italiens. Aktuelle Meldungen aus italienischen Zeitungen und kleine Grammatikübungen ergänzen unser Programm.

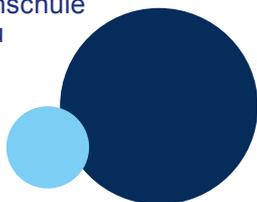
**SD409-300 Italienisch Mittelstufe B1**

Di 28.01.-08.04.25  
10.30 Uhr – 12.00 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Lucio Giamattei,  
Dozent für Italienisch,  
VHS Raum 4,  
Wilhelm-Köhler-Str. 40

Dieser Kurs ist geeignet auch für Wiedereinsteiger, die nach einer gründlichen Wiederholung und ohne Zeitdruck eine Basis in der italienischen Grammatik und im Wortschatz erwerben wollen. Die Konversation in der Gruppe spielt eine zentrale Rolle, aber es gibt auch die Möglichkeit, die bereits gelernten Formen und Wörter durch kleine Übungen zu Hause zu festigen. Über neue Teilnehmer würden wir uns sehr freuen, schauen Sie einfach vorbei!

**vhs** Volkshochschule  
Schongau



## Kursleiter/-in

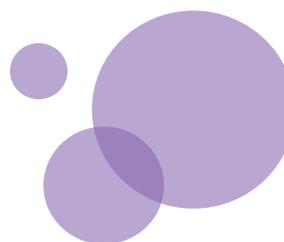
Wir suchen Sie als

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, verfügen über ausgewiesene Fachkenntnisse und können andere Menschen motivieren?

Sie haben schon Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, sich für diese Aufgabe zu qualifizieren?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und sind offen für neue Ideen und Anregungen.

Ihre Ansprechpartnerin: [vhs@schongau.de](mailto:vhs@schongau.de)



**NET  
mark**

**5**

MARKETINGAGENTUR

**Wir sind die**

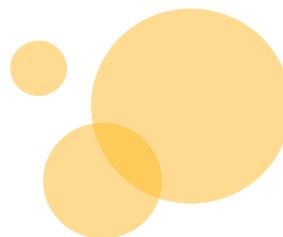
**FEINDE DER LANGEWEILE**

seit 1999

[www.netmark5.de](http://www.netmark5.de)



Rupert Linder



### **SD803-100 Golf Schnupperkurs**

So 04.05.25,  
14.00 Uhr – 15.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 26,00 EUR

Doz.: Golfplatz Stenz,  
Golftrainer  
Golfplatz Bernbeuren

Golf-Schnupperkurs mit Golfpro Paul Feldhus. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe (Turnschuhe) mit. Erleben Sie Spiel, Spaß und Faszination bei einem "Golf-Schnupperkurs". Unter professioneller Anleitung greifen die Teilnehmer nach einer kurzen Einweisung selbst zum Schläger und probieren das Putten, Chippen und den Weitschlag aus. Die Ausrüstung wird gestellt.

### **SD803-300 Werde zum Pfeil – Abenteurer Traditionell Bogenschießen**

So 06.04.25,  
9.00 Uhr – 16.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 79,00 EUR

Doz.: Rupert Linder,  
Dipl. Geograph  
Zentrum für traditionelles  
Bogenschießen,  
Bahnhofstraße 9, Kinsau

Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten – mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Traditionelles Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich. Spielerisch fördern wir unseren Körper und fordern unseren Geist. Wir lauschen der Natur und unserer inneren Stimme. Sie lernen an diesem erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und wenn die Zeit es erlaubt, besuchen wir auf Wunsch einen 3-D-Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen!  
Bitte bringen Sie warme, enganliegende Oberbekleidung (Weste, enger Pulli, Softshelljacke o.ä.), feste Schuhe mit. Passendes Material wird gestellt. Materialgebühr (20,00 EUR) wird vom Kursleiter vor Ort abgerechnet. Es besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen (nicht in der Kursgebühr enthalten). Mindestalter 14 Jahre.

Weitere interessante Angebote sehen Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-schongau.de](http://www.vhs-schongau.de)



VerdeSia

Die Bestatterin

Ich bin für Sie da.  
Rund um die Uhr.  
Bestattung und  
Bestattungsvorsorge

☎ 0 8861 690 19 89

Katrin Christine Huber e. K. | Angermoostraße 28 | 86971 Peiting | [die.bestatterin@verdesia.de](mailto:die.bestatterin@verdesia.de)



**Leitung:** Sabine Hickisch (im Bild rechts)  
**Vertretung:** Andrea Deibler

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag zusätzlich 14.00 – 18.00 Uhr

**Volkshochschule Peiting**



Hauptplatz 4, 86971 Peiting  
 Telefon: 08861/599-62  
 Fax: 08861/599-50  
 E-Mail: VHS@peiting.de

[www.vhs-peiting.de](http://www.vhs-peiting.de)

**Kursfreie Zeiten**

Während der bayerischen Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

Faschingsferien	01. März bis 09. März 2025
Osterferien	14. April bis 27. April 2025
Tag der Arbeit	01. Mai 2025
Christi Himmelfahrt	29. Mai 2025
Pfingstferien	09. Juni bis 22. Juni 2025
Sommerferien	01. August bis 15. September 2025

**Bankverbindungen der Volkshochschule Peiting**

- **Sparkasse Oberland**  
 IBAN: DE58 7035 1030 0000 1003 70  
 BIC: BYLADEM1WHM
- **Raiffeisenbank Peiting-Altenstadt**  
 IBAN: DE08 7016 9509 0000 0000 19  
 BIC: GENODEF1PEI
- **VR Bank Augsburg-Ostallg u eG**  
 IBAN: DE28 7209 0000 0004 0012 06  
 BIC: GENODEF1AUB

**Inhaltsverzeichnis VHS Peiting**

Programm VHS-Peiting .....	Seite 32 – 44
Gesellschaft und Leben .....	Seite 33 – 34
Kultur und Gestalten .....	Seite 34 – 36
Gesundheit .....	Seite 37 – 40
Sprachen .....	Seite 41 – 42
Spezial .....	Seite 43 – 44
Impressum .....	Seite 44
Anmeldeformulare .....	Seite 45
AGB .....	Seite 47

**Die Einschreibe- und Teilnahmebedingungen gelten wie auf Seite 47 abgedruckt.**

**Anmeldung**

Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist für alle Veranstaltungen – ausgenommen Veranstaltungen mit dem Vermerk „Abendkasse“ – erforderlich.

- a) Zusendung (per Brief oder Fax) der im Programmheft abgedruckten Anmeldeformulare; auch per eMail ist möglich (web: [www.VHS-peiting.de](http://www.VHS-peiting.de) | eMail: [VHS@peiting.de](mailto:VHS@peiting.de))
- b) Telefonische Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle unter Erteilung einer mündlichen Abbuchungsermächtigung.
- c) Persönliche Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle wo Sie eine Abbuchungsermächtigung erteilen können.



Hier finden Sie unsere Einrichtungen in Peiting

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie von uns benachrichtigt. Kurse, welche in Schulgebäuden abgehalten werden, finden während der Schulferien nicht statt.



Sabrina Behnisch



Thomas Elste



Benjamin Hutter



Conni Hauke und  
Katja Zwerschke

**SB101-100 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne, Landsberg – Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum "Erinnerungsort Weingut II"**

Mi 12.03.25,  
14.00 Uhr – 17.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 5,00 EUR

Doz.: Instandsetzungszentrum  
11, Welfenkaserne Landsberg  
Treffpunkt: Hauptwache der  
Welfenkaserne, Siegfried-  
Meister-Str. 1, Landsberg

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 23.000 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 gültiges Ausweisdokument mit!

**SB101-101 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne, Landsberg – Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum "Erinnerungsort Weingut II"**

Fr 16.05.25,  
9.30 Uhr – 13.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 5,00 EUR

Doz.: Instandsetzungszentrum  
11, Welfenkaserne Landsberg  
Treffpunkt: Hauptwache der  
Welfenkaserne, Siegfried-  
Meister-Str. 1, Landsberg

Kursbeschreibung siehe SB101-100

**SB101-220 Wallfahrtskirche Hohenpeißenberg**

Sa 26.04.25,  
16.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 14,00 EUR

Doz.: Rudi Hochenauer  
Treffpunkt Eingang vor der  
Wallfahrtskirche

Die Wallfahrtskirche zu „Unserer Lieben Frau“ gehört zu den schönst

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. Kooperationskurs mit der vhs Peißenberg.

**SB103-200 Die gesetzliche Rente einfach erklärt – was bleibt am Ende wirklich übrig?**

Mo 24.03.2025,  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Benjamin Hutter  
Ehem. Mädchenschule  
Bachstraße

Die gesetzliche Rente steht zunehmend in der Kritik. Jährlich erhalten die Bürger eine Mitteilung über ihren individuellen Rentenanspruch von der gesetzlichen Rentenversicherung. Doch welche Informationen verbergen sich hinter diesen Zahlen, und wie viel Rente bleibt nach Abzug von Steuern, Sozialversicherungsbeiträgen, Inflation und demografischen Aspekten wirklich übrig?

In diesem Kurs werden wir einen praxisorientierten Blick auf die Renteninformation werfen. Wir klären die wichtigsten Eckpunkte und stellen einfach umsetzbare Berechnungen an, um die tatsächliche Rente nach allen Abzügen zu ermitteln. Zudem erhalten Sie einen Überblick zur neuen sog. digitalen Rentenübersicht, welche einen Überblick über Ihrer individuellen Altersvorsorgeansprüche gibt.

**SB109-100 Radltour zum 75. Jubiläum der Romantischen Straße**

Sa 31.05.25  
9.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Kostenfrei

Doz.: Tourismusverband  
Pfaffenwinkel

Im Jahr 2025 wird in den romantischen Orten im Pfaffenwinkel gefeiert. Anlass dazu ist das 75. Jubiläum der Romantischen Straße, die von Würzburg nach Füssen führt und an der im Pfaffenwinkel die Ortschaften Hohenfurch, Schongau, Peiting, Rottenbuch, Wildsteig und Steingaden liegen. Zum Jubiläum findet im Pfaffenwinkel am 31. Mai eine Radltour statt, die alle Orte miteinander verbindet. Sie können kostenlos an einer geführten Tour teilnehmen, hierzu erbitten wir Ihre Anmeldung. In allen sechs Orten erwartet Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Programm. Nähere Informationen folgen ab Anfang April unter [www.vhs-peiting.de](http://www.vhs-peiting.de)

Für die geführte Tour gilt: Teilnahme nur mit Helm, eigenes funktionstüchtiges Fahrrad notwendig, geeignet für alle Radtypen mit und ohne "e". Start der geführten Tour ist in Hohenfurch um 9:00 Uhr, Ende ist in Steingaden um ca. 17 Uhr. Gesamtlänge der Radtour von Hohenfurch bis Steingaden: 40km mit 520 Höhenmetern. Rückfahrt zum Startpunkt erfolgt eigenständig.

**SB109-400 Exkursion ins Schwarzlaichmoor NSG**

So 25.05.25  
15.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Thomas Elste  
Treffpunkt Parkplatz  
Buchschorn,  
Hohenpeißenberg

Erleben Sie Moorrenaturierung am Beispiel des Naturschutzgebietes Schwarzlaichmoor bei Hohenbrand hautnah. Wir zeigen Ihnen im Rahmen einer etwa 2 stündigen naturkundlichen Wanderung wie zerstörte Moore mit ehrenamtlichem Engagement wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurück gebracht werden können, erleben Artenvielfalt und erklären, wie Moore unser Klima schützen. Wandern Sie mit uns durch eine außergewöhnliche Naturlandschaft in unserer unmittelbaren Nachbarschaft. Wir treffen uns bei jeder Witterung. Festes Schuhwerk und Bekleidung erforderlich.

**SB109-401 Wildkräuterbewegung am Lech**

Sa 03.05.25  
14.30 Uhr – 17.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 35,00 EUR

Doz.: Cornelia Hauke und  
Katja Zwerschke Treffpunkt:  
Parkplatz am Fußballplatz in  
Kinsau

Auf unserer aktiven Wanderung entdecken wir heimische Wildkräuter, die uns stärken und fit durch das Jahr begleiten. Natürlich haben wir auch die ein oder andere Delikatesse vom Wegesrand als Kostprobe dabei. Bitte an wettergerechte Kleidung denken.

**SB110-200 Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg**

So 18.05.25  
16.00 Uhr – 18.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Thomas Elste  
Treffpunkt: Haupteingang  
des Observatoriums  
(Hohenpeißenberg)

Wetter und Klima am Hohenpeißenberg in drei Jahrhunderten. Erfahren Sie im Rahmen einer zweistündigen Führung durch das älteste Bergobservatorium der Welt auf dem Hohenpeißenberg den Wandel des Wetters und Klimas. Kommen Sie mit auf eine Zeitreise durch drei Jahrhunderte von der französischen Revolution bis in die Zukunft.

**SB111-200 Digitale Medien im Kindergarten- und Grundschulalter**

Do 27.03.25  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 16,00 EUR

Doz.: Sabrina Behnisch  
Ehem. Mädchenschule,  
Bachstraße 4, Peiting

Unsere Kinder werden in einer Welt groß, die mehr und mehr von digitalen Medien geprägt ist – für sie sind Geräte wie ein Fernseher, das Tablet oder Smartphone der Eltern ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebens. Bei der Fülle an Möglichkeiten wird es immer wichtiger, dass wir die Kinder einerseits dem Alter entsprechend an die Medien heranzuführen, denn sie werden unsere Kinder ihr Leben lang begleiten (bereits in der Schule und natürlich auch im Berufsleben). Andererseits stehen wir ebenso in der Verantwortung, die Kinder vor möglichen Gefahren zu schützen. Beides gemeinsam vermittelt unseren Kindern die Medienkompetenz, die sie benötigen, um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien pflegen zu können. Wie das gelingt, möchte ich euch als angehende Medienpädagogin genauer erzählen. Eingeladen sind alle Eltern, ganz gleich, ob eure Kinder bereits digitale Medien nutzen oder noch nicht. Wir werden über die Vor- und Nachteile der Mediennutzung sprechen, ihr werdet erfahren, wie ein gesunder Umgang mit digitalen Medien aussehen kann und am Ende bekommt ihr noch ein paar nützliche und tolle App-Empfehlungen für Eltern und Kinder an die Hand. Bitte mitzubringen: Block und Stift.



Manuel Baro Miyares



Sabrina Behnisch



Karin Huppert



Adelheid Schmid



Gitta Schumann-Müller



Ana Sostaric Jezek

**SB202-100 Schreibwerkstatt für Erwachsene – für alle, die gerne schreiben**

Do 15.05. – 26.06.25,  
18.30 Uhr – 20.00 Uhr  
4x  
Gebühren: 40,00 EUR

Doz.: Sabrina Behnisch  
Besprechungsraum des  
Marktbaumtes, Hauptplatz 4

Diese Schreibwerkstatt ist für alle Erwachsene, die gerne schreiben – ganz egal, ob es sich dabei um Geschichten, Gedichte oder Tagebucheinträge handelt. Wir treffen uns vier Wochen lang jeden Donnerstag Abend, um gemeinsam zu schreiben; dabei kommen von mir stets Impulse, was bzw. über was am jeweiligen Abend geschrieben werden kann. Das kann zum Beispiel ein Gedicht über den Frühling sein, eine Geschichte über das Haustier oder einen Text darüber, wie der heutige Tag war oder was einen gerade besonders bewegt. Ihr werdet staunen, wie viele verschiedene Texte aus einem einzigen Thema entstehen können! Gerne darf am Ende der eigene Text vorgelesen werden, was aber selbstverständlich freiwillig ist. Wer also in seiner Freizeit gerne Texte verfasst und Lust hat, das für 4 Wochen gemeinsam mit Gleichgesinnten zu tun, ist herzlich zur Schreibwerkstatt eingeladen! Bitte mitbringen: Schreibmaterial (leere Blätter und einen Stift, mit dem es sich gut schreiben lässt).

**SB205-100 Salsa Cubana für Anfänger**

Sa 29.03.25 und 30.03.25,  
jew. von 10.00 Uhr – 12.30 Uhr  
2x  
Gebühren: 42,00 EUR

Doz.: Manuel Baro Miyares  
Schulturnhalle bei der  
Mittelschule, Ludwigstraße 4a,  
86971 Peiting

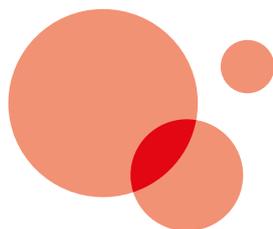
Hier ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie z.B. Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Achtung: es soll ansteckend sein. Spaß und kubanischer Humor wird hier garantiert! Einzelanmeldungen sind im Anfängerkurs möglich. Nach 90 Minuten wird eine 15-minütige Pause eingelegt. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und lockere Kleidung, Getränke.



Martina Lohr-Klink



Thomas Proft



### **SB205-101 Salsa Cubana Aufbaukurs**

Sa 17.05.25 und 18.05.25,  
jew. von 10.00 Uhr – 12.30 Uhr  
2x  
Gebühren: 42,00 EUR

Doz.: Manuel Baro Miyares  
Schulturnhalle bei der  
Mittelschule, Ludwigstraße 4a,  
86971 Peiting

Hier ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Dieser Kurs bietet eine weiterführende Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie z.B. Son, Mambo, Cha Cha Chá und Rumba hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Achtung: es soll ansteckend sein. Spaß und kubanischer Humor wird hier garantiert! Es wird 90 Minuten getanzt, dann wird eine 15-minütige Pause eingelegt und weiter geht es.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und lockere Kleidung, Getränke.

### **SB205-400 Musik und Bewegung – gesellige Tänze für Ältere**

Mi 05.02. – 28.05.25,  
9.30 Uhr – 11.00 Uhr  
14x

Doz.: Adelheid Schmid  
Schloßberghalle,  
Münchener Straße 13

Wir tanzen und lernen gemeinsam Tänze aus der internationalen Folklore und nach beliebten Melodien. Unsere Tanzformen geben auch Alleinstehenden die Möglichkeit, bedenkenlos teilzunehmen.

Geselliges Tanzen

– ermöglicht Freude an Musik und Rhythmus

– fördert die Gesundheit, heilt...

– trainiert das Gedächtnis

– macht ganz einfach Spaß, unabhängig vom Alter.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR pro Unterrichtseinheit bei der Kursleiterin zu bezahlen, geschlossene Schuhe, Getränk.

### **SB205-401 Tänze aus der internationalen Folklore**

Di 18.02. – 24.06.25  
15.00 Uhr – 16.30 Uhr  
5x

Doz.: Adelheid Schmid  
Aula der Friedrich-Lentner-  
Grundschule, Ludwigstr. 4

Wir lernen und tanzen gemeinsam Folkloretänze, viele in Form von Kreistänzen, so dass auch Alleinstehende gerne teilnehmen können. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen.

Bitte mitbringen: 4,00 EUR pro Unterrichtseinheit bei der Kursleiterin zu bezahlen, bequeme Kleidung, nicht abfärbende, geschlossene Schuhe, Getränk

### **SB205-402 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Mi 12.03. – 30.04.25  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
6x  
Gebühren: 54,00 EUR

Doz.: Karin Huppert  
Kinderhaus, Untereggstr. 4,  
86971 Peiting

Der orientalische Tanz mit seinen harmonischen Bewegungen als natürliche, weibliche Ausdrucksform. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen jeden Alters mit Vorkenntnissen. Wir erlernen einen kleinen Tanz, Entspannungsübungen fließen mit ein.

Bitte mitbringen: weiter Rock (falls vorhanden), eigene Unterlage.

### **SB205-403 Einfach nur mal sein – Ein Wohlfühlabend für Frauen**

Mi 14.05.25,  
18.30 Uhr – 20.45 Uhr  
1x  
Gebühren: 21,00 EUR

Doz.: Chiara-Maria Huppert,  
Karin Huppert  
Kinderhaus, Untereggstr. 4,  
86971 Peiting

Mit verschiedenen Körperübungen (z.B. Verjüngungsübungen aus dem Hui Chun Gong, Brain Gym, Klopftechniken...), heilsamen Kreistänzen (z.B. Bachblütentänze), einfachen Mantren, Entspannungstechniken (z.B. Atemübungen) und einer Heilmeditation (mit Klangschalen).

Bitte Unterlage und evtl. eine Decke mitbringen.

### **SB207-201 Die Magie der Farbe, ein Wochenende mit Acrylfarben malen**

Fr 11.04.25  
16.00 Uhr – 19.00 Uhr und  
Sa 12.04.24,  
10.00 Uhr – 18.00 Uhr  
2x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Gitta Schumann-Müller  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

Kursbeschreibung siehe SB207-200.

>>>



**SB207-200 Die Magie der Farbe, ein Wochenende mit Acrylfarben malen**

Fr 28.02.25  
16.00 Uhr – 19.00 Uhr und  
Sa 01.03.25  
10.00 Uhr – 18.00 Uhr  
2x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Gitta Schumann-Müller  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

In erster Linie möchte ich, dass sich die Kursteilnehmer:innen in diesem Kurs durch eine unkonventionelle Arbeitsweise und ihrer Spontaneität inspirieren lassen. Welche Farben passen zueinander? Was lösen die Farben für Gefühle in uns aus und welche Technik wende ich für welches Motiv am besten an? Auf alle diese Fragen gibt es auch Antworten!

Freitag von 16.00 bis 19.00 Uhr:

Zum Auffrischen bekommen Sie von mir nochmals eine kurze theoretische Einführung. Danach werden wir gemeinsam Ihr mitgebrachtes Motiv besprechen. Zur Diskussion stehen wie immer die passenden Techniken und Leinwandformate, die zum Gelingen Ihres Bildes eine große Rolle spielen. Durch diesen Prozess in der Gruppe lernen Sie nicht nur die Herangehensweise für Ihr eigenes Bild kennen, sondern können auch die unterschiedlichsten Motive und Techniken der andere Teilnehmer:innen bis zur Fertigstellung begleiten.

Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr: werden Sie nach ihrer Vorlage, auf kleinen oder großen Leinwänden arbeiten. Mit den gewonnen Einblicken in das Handwerk und die Theorie können Sie abstrakt oder gegenständlich Ihr Bild mit meiner Unterstützung malen. Der Ablauf des Kurses richtet sich jedoch auch immer individuell nach den Wünschen der Teilnehmer:innen. Abgerundet wird der Tag mit einer Bildbesprechung im Kreise aller Teilnehmer:innen.

Leinwände: Mindestens drei Stück in verschiedenen Größen, die zu Ihrem gewählten Motiv passen. Zum Beispiel: Mehrere Quadrate 50/50 cm oder 50/70 cm, 40/120 cm, 60/80 cm, 80/100 cm. Bitte bringen Sie keine viel größeren Leinwände mit, da wir versuchen alle angefangenen Bilder im Kurs zu vollenden. Motiv: Suchen Sie sich in Vorbereitung auf den Kurs ein Motiv aus, welches Sie malen möchten. Bringen Sie dieses bitte ausgedruckt mit.

Acrylfarben:

Empfehlung für Anfänger:

Die Basics bilden die drei Grundfarben: rot, gelb und blau. Am besten können Sie arbeiten, wenn Sie von jeder der Grundfarben jeweils einen wärmeren und einen kälteren Ton mitbringen. Beispiel: gelb – 1x indischgelb & 1x echtgelb zitron. Zusätzlich benötigt weiß und schwarz. Hier können Sie zu den größeren Tuben greifen.

Je nach Motiv werden noch andere Farben, wie zum Beispiel olivgrün, beige, usw., benötigt. Pinsel: Mindestens drei flache Pinsel von 2 cm bis 7 cm Breite (Borstpinsel). Sowie eine kleine Auswahl an dünnen, runden Pinsel für feine Linien.

Für Ihren Arbeitsplatz:

- Zwei kleine (Joghurt) Eimer, einen für Wasser und einen für Pinsel
- Eine Sprühflasche für Wasser
- Einen Pizza Teller und mehrere kleine alte Kunststoff- Schalen,
- einen leisen Föhn
- unempfindliche Kleidung (auch Schuhe !) ist empfehlenswert.

Hilfreich können auch diese Materialien sein: Schreibblock, Kugelschreiber, Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Radiergummi, plus ca. 20 Blätter Din A4 Papier, Kreide und Wachsmalstifte, Lineal, Meterstab, tesa-Kreppband, Schere, Küchenrolle, Klarsichtfolie zum Abdecken der angerührten Farben, verschiedene Haushaltsschwämme und alte Schmutzlappen sowie einige Hände voll Sand aus der Sandkiste. Aus hygienischen Gründen bitte selber mitbringen: Handtuch (zum Hände waschen) und Kernseife sowie eine alte Spülbürste für die Pinselreinigung.

**SB207-405 Malen in "Nass-in-Nass-Technik" – Sommervilla**

So 04.05.2025,  
10.00 Uhr – 17.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Nicole Hartmann  
Grundschule St. Johann,  
Werkraum, Schulweg 2,  
Peißenberg

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! Kooperationskurs mit der vhs Peißenberg.

**SB208-100 Keramikkurs für Erwachsene – Frühlingsmotive**

Sa 15.03. – 29.03.25  
10.00 Uhr – 11.30 Uhr  
3x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Ana Sostaric Jezek  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

Dieser Keramikkurs für Erwachsene findet an 3 Samstagen, jeweils 90 Minuten, statt. Das Thema: Töpfern mit Relief und das Motiv ist passend zur Jahreszeit der Frühling. Die Teilnehmenden besprechen zunächst den Frühling und die symbolischen Motive des Frühlings. Am ersten Termin lernen Sie, eine Skizze auf ein dreidimensionales Objekt zu übertragen; Keramik flach zu formen, grundlegende Modellierungstechniken, den Umgang mit Modellierungswerkzeugen, welche Feuchtigkeit und Konsistenz der Ton haben muss. Beim 2. Kurstag wird das Keramikobjekt bearbeiten (z. B. mit Schleifpapier). Nach einer Farbskizze tragen Sie die Farbe auf die Keramikfliese auf. Am letzten Kurstag untersuchen wir die gebackene Keramik, außerdem wird die Methode der Verglasung vorgestellt. Wir glasieren die Keramik und bereiten den Ofen für den Brand vor. Nach dem abschließenden Brand können Sie Ihre Keramikstücke im Büro der vhs-Peiting abholen.

**SB210-100 Osterfloristik**

Mo 31.03.25  
17.00 Uhr – 21.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 29,00 EUR

Doz.: Martina Lohr-Klink  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

Wir verwenden Dinge aus der Natur, wie Blätter, Zweige, Moose und verarbeiten diese mit anderen Materialien zu österlichen Kränzen und Sträußen.

Bitte mitbringen: Osterdekoration aus dem Vorjahr, Naturmaterialien aus dem Garten, Gartenschere. Material, Draht usw. kann von mir erworben werden, ich bringe viele Naturmaterialien mit.

**SB210-200 Goldschmiede – Crashkurs**

Fr 30.05.25  
14.00 Uhr – 18.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 55,00 EUR

Doz.: Thomas Proft,  
Goldschmiedemeister  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, 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 lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10,00 EUR sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.



Qasim Ali



Ralph Benning



Stefanie Bertram-Kempf



Andrea Deibler



Gaby Halim



Julia Hirschauer



Karin Huppert



Martina Lohr-Klink



Ingrid Paul



Aurora Fernández de los Ronderos



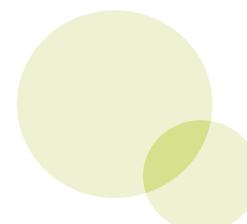
Silvia Schlögel



Sabine Seelos



Geli Wagner



**SB301-100 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Mi 12.03. – 30.04.25  
18.15 Uhr – 19.30 Uhr  
6 x  
Gebühren: 60,00 EUR

Doz.: Karin Huppert  
Kinderhaus, Untereggstr. 4,  
86971 Peiting

Progr. Muskelentspannung und Traumreisen wirken sich günstig auf das Immunsystem aus. Selbstheilungskräfte werden angeregt. Dies führt zu mehr Gelassenheit und Vitalität. Progr. Muskelentspannung ist relativ einfach zu erlernen und besonders effektiv. Unterstützende Übungen aus Qi Gong, Klopftechniken und Atemübungen... werden mit einfließen.

Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme warme Kleidung, Socken, Isomatte und eine Decke mit.

**SB301-200 Hatha-Yoga für Anfänger und Weiterübende**

Mi 12.03. – 04.06.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR  
Doz.: Ingrid Paul

Therese-Peter-Haus für Kinder –  
Kinderkrippe,  
Kampfgartenweg 18

Yoga ist ein fernöstlicher Weg, der Harmonie von Körper, Geist und Seele verspricht. In den Übungsstunden werden wir den Körper ganzheitlich beleben: von den Füßen beginnend über den Beckenboden und Rücken bis zum Nacken-Kopf-Bereich. Bei den Bewegungen und Körperhaltungen wird der Atmungsvorgang bewusst gemacht und vertieft. Das wirkt sich auf die Konzentrationsfähigkeit aus, Stress und Verspannungen des Alltags werden abgebaut. Der Teilnehmer kann die Übungen der eigenen Kapazität und dem gegenwärtigen Wohlbefinden anpassen, dadurch zu Gelassenheit und Vitalität gelangen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Yogamatte, Decke und ein Handtuch mit.

**SB301-201 Hatha-Yoga für Anfänger und Weiterübende**

Mi 12.03. – 04.06.25  
19.45 Uhr – 21.15 Uhr  
11 x  
Gebühren: 99,00 EUR

Doz.: Ingrid Paul  
Therese-Peter-Haus für Kinder –  
Kinderkrippe,  
Kampfgartenweg 18

Kursbeschreibung siehe Kurs SB301-200

>>>

Weitere interessante Angebote sehen Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-peiting.de](http://www.vhs-peiting.de)



**SB301-204 Faszienyoga Anfänger und Mittelstufe**

Do 13.02. – 05.06.25  
17.45 Uhr – 19.15 Uhr  
12x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Martina Lohr-Klink  
Kinderhaus, Untereggestr. 4,  
86971 Peiting

Was sind Faszien? Die Faszien bilden ein den ganzen Körper umhüllendes und verbindendes Gewebe aus Kollagenfasern, gewissermaßen ein körperweites Spannungsnetz, das der Kraftübertragung dient. Die Form einer bestimmten Faszie hängt von der Spannung ab, die auf sie einwirkt. Im gängigen Modell unseres Stütz- und Bewegungsapparats, bei dem die Knochen durch Skelettmuskeln bewegt werden, obliegt die Kraftübertragung vom Muskel auf den Knochen, den Sehnen. Tatsächlich sind darin aber auch die Faszien involviert: Bis zu 40% der Kontraktionskraft eines Muskels werden nicht durch die spezielle Sehne, sondern durch die faszinale Verbindung zum Muskel gesendet. Durch spezielle und bewusste Yogaasanas in Kombination mit Aufwärmübungen werden in diesem Kurs die Faszien trainiert und so das Bindegewebe gestärkt.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, Getränk.

**SB301-205 Faszienyoga für Fortgeschrittene**

Do 13.02. – 05.06.25,  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
12x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Martina Lohr-Klink  
Kinderhaus, Untereggestr. 4,  
86971 Peiting

Was sind Faszien? Die Faszien bilden ein den ganzen Körper umhüllendes und verbindendes Gewebe aus Kollagenfasern, gewissermaßen ein körperweites Spannungsnetz, das der Kraftübertragung dient. Die Form einer bestimmten Faszie hängt von der Spannung ab, die auf sie einwirkt. Im gängigen Modell unseres Stütz- und Bewegungsapparats, bei dem die Knochen durch Skelettmuskeln bewegt werden, obliegt die Kraftübertragung vom Muskel auf den Knochen, den Sehnen. Tatsächlich sind darin aber auch die Faszien involviert: Bis zu 40% der Kontraktionskraft eines Muskels werden nicht durch die spezielle Sehne, sondern durch die faszinale Verbindung zum Muskel gesendet. Durch spezielle und bewusste Yogaasanas in Kombination mit Aufwärmübungen werden in diesem Kurs die Faszien trainiert und so das Bindegewebe gestärkt.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, Getränk

**SB302-200 Pilates**

Di 11.03. – 24.06.25  
18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
12 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Aurora Fernández de los Ronderos  
Therese-Peter-Haus für Kinder –  
Kinderkrippe,  
Kampfgartenweg 18

Pilates ist ein ruhiges, dennoch kraftvoll dehnendes, anspruchsvolles Training. Es ist unabhängig von Alter und Kondition für alle geeignet, die die Muskulatur in Bauch, Hüfte, Gesäß, unterem Rücken und Beckenboden kräftigen und somit auch ihre Körperhaltung und Vitalität verbessern wollen. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei durch die Atmung auf die präzise Arbeit der Rumpfmuskulatur.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung.

**SB302-300 Zumba light**

Di 11.03. – 24.06.25  
17.30 Uhr – 18.15 Uhr  
12x  
Gebühren: 54,00 EUR

Doz.: Aurora Fernández de los Ronderos  
Therese-Peter-Haus für Kinder –  
Kinderkrippe,  
Kampfgartenweg 18

Zumba ist ein tänzerisches Herzkreislaufintervalltraining. Spaß haben beim Tanzen, Kalorien verbrennen und Rumpfmuskulatur stärken. Die sanfte Version für alle die den Tanz ruhiger haben wollen oder müssen.  
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch.

**SB303-100 WORKSHOP: Fit durch die Pollenzeit!**

Mo 17.02.25  
18.30 Uhr – 20.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 18,00 EUR

Doz.: Geli Wagner und  
Julia Hirschauer  
Ehem. Mädchenschule,  
Bachstraße 4,  
Peiting

Bald beginnt wieder die "Hatschi-Zeit"! Es muss nicht immer die Chemiekeule sein – ganz oft können wir uns selbst mit der Kraft der Natur effektiv und nachhaltig unterstützen! Wir möchten Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie und Ihre Familie auf natürlichen Wegen gut und gesund durch diese Zeit kommen!

**SB303-101 WORKSHOP: Hormone im Gleichgewicht**

Mo 17.03.25  
18.30 Uhr – 20.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 18,00 EUR

Doz.: Geli Wagner und  
Julia Hirschauer  
Ehem. Mädchenschule,  
Bachstraße 4,  
Peiting

Was kann "Frau" tun, um in Balance zu bleiben? Von der Pubertät bis zur Menopause und darüber hinaus erlebt die Frau viele hormonelle Achterbahnfahrten! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit der Kraft der Natur die Fahrt genießen und noch Spaß dabei haben können! Wir Frauen müssen ernst genommen werden und brauchen nicht leiden!

**SB305-100 Kinderküche für Klein & Groß**

Di 18.02.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 36,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Silvia Schlögel  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Kinder lieben es bunt und daher kochen wir gemeinsam "kindertaugliche" Gericht, die aber 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.  
Bitte bringen Sie zum Kurs ein Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und eine Schürze mit.

**SB305-101 Kinderküche für Klein & Groß**

Di 19.02.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 36,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Silvia Schlögel  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Kursbeschreibung siehe SB305-100.

**SB305-200 Asiatisch kochen – Fisch und Mehr**

Mi 26.02.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 33,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Gaby Halim  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Mit verschiedenen feinen Gemüsesorten, Reis, Nudeln und Gewürzen werden wir köstliche asiatische Fischgerichte zubereiten, ganz einfach und schnell, vor allem sehr gesund!  
Bitte bringen Sie zum Kurs ein Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Wok (wenn vorhanden) mit..

**SB305-201 Koreanisch kochen**

Mi 02.04.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 32,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Gaby Halim  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Am heutigen Abend werden Sie in die koreanische Küche eingewiesen.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

**SB305-202 Dim-Sum (köstliches asiatisches Fingerfood) "das Herz begehren"**

Mi 30.04.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 32,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Gaby Halim  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Wir bereiten verschiedene Asiaköstlichkeiten als Fingerfood oder Partyhäppchen zu; gedämpft, knusprig, pikant – mit Fleisch, Gemüse und diversen Dips. Lassen Sie sich einfach überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

**SB305-203 Pakistanisch kochen**

Do 13.03.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 34,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Qasim Ali  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Die pakistanische Küche umfasst viele regionale unterschiedliche Gerichte und ähnelt teilweise der nordindischen Küche aber auch Einflüsse anderer Küchen aus Vorderasien und Zentralasien wie Persien und Afghanistan. Pakistan ein Paradies für reichhaltige und schmackhafte Speisen, geprägt von dem lokalen Angebot an frischen Obst, vielfältigem Gemüse, der Unmengen von Gewürzen. Die pakistanische Küche gehört zu den delikatesten Küchen der Welt. Wer kennt nicht den berühmten Tandoori Ofen, Naan Brot und Ghee. Möchten sie einen kleinen Einblick in die pakistanische Küche erleben. An diesem Abend bereiten wir Samosas mit Chutney und Pacoras zu dazu gibt es Lassi und Chai zum trinken.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und eine Vorratsdose mit.

**SB305-204 Pakistanisch kochen – Aufbau**

Mi 07.05.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 34,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Qasim Ali  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Die pakistanische Küche umfasst viele regionale unterschiedliche Gerichte und ähnelt teilweise der nordindischen Küche aber auch Einflüsse anderer Küchen aus Vorderasien und Zentralasien wie Persien und Afghanistan. Pakistan ein Paradies für reichhaltige und schmackhafte Speisen, geprägt von dem lokalen Angebot an frischen Obst, vielfältigem Gemüse, der Unmengen von Gewürzen. Die pakistanische Küche gehört zu den delikatesten Küchen der Welt. Wer kennt nicht den berühmten Tandoori Ofen, Naan Brot und Ghee. Heute versuchen wir uns an Daal und ein Chicken Krahi und landestypischen Getränke. Weiter möchten wir in diesem Kurs probieren gegebenenfalls auf Wünsche der Teilnehmer einzugehen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und eine Vorratsdosen mit.

**SB305-300 "Fire & Ice" – Wintergrillkurs**

Fr 14.02.25  
18.00 Uhr – 23.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 140,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Ralf Benning  
Weidachstr. 20,  
Peiting

Herzlich Willkommen zum Basis-Grillkurs "Wintergrillen"!

An diesem Abend erklärt Euch Ralf Benning, gelernter Koch und Grillmeister, die Grundlagen des Grillens. Denn es ist so viel mehr möglich, als einfach nur ein paar Würstchen auf den Grill zu legen. Der Kursleiter verwöhnt seine Gäste mit einem abwechslungsreichen Menü, bei dem jeder auf seine Kosten kommt. Es geht im Kurs um die passende Ausrüstung, feine Gewürze und generelle Techniken des Grillens. Du erhältst verschiedene Rezepte, die Du bei Deinem nächsten Grillabend gleich ausprobieren kannst. Das Menü des Abends, vorwiegend aus regionalen Produkten, beinhaltet neben Häppchen, Grillsaucen, Fisch- und Fleischgerichten auch Beilagen und natürlich ein süßes Finale. Alle Getränke, vom Champagner zum Empfang, über die begleitenden Getränke, Softdrinks und Warmgetränke sind im Preis inbegriffen. Beim Wintergrillen sind zwei Dinge sehr wichtig: Wärmende Kleidung (müsst Ihr selbst mitbringen) und wärmende Getränke (gibt es Vorort). Neben seinem Talent am Grill und Herd ist der Dozent auch ein netter Gastgeber, der es versteht, seine Gäste mit seinem Wissen zu begeistern. Herzlich willkommen zum Wintergrillkurs in Ralf's Winterwelt direkt am Gumpen in Peiting.

**SB305-301 "Fire & Ice" – Wintergrillkurs**

Fr 21.02.25  
18.00 Uhr – 23.00 Uhr  
1 x  
Gebühren: 140,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Ralf Benning  
Weidachstr. 20,  
Peiting

Kursbeschreibung siehe SB305-300

**SB305-310 Alle lieben Strudel – egal ob süß oder herzhaft**

Di 11.03.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 36,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Silvia Schlögel  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

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.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und eine Schürze mit.

**SB305-311 Alle lieben Strudel – egal ob süß oder herzhaft**

Di 12.03.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1 x  
Gebühren: 36,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Silvia Schlögel  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Kursbeschreibung siehe SB305-310.

>>>



**NET mark 5**  
MARKETINGAGENTUR

**Wir sind die**

# FEINDE DER LANGEWEILE

seit 1999 [www.netmark5.de](http://www.netmark5.de)

**SB305-321 Alle lieben Gemüse**

Di 09.04.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 36,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Silvia Schlögel  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Kursbeschreibung siehe SB305-320.

**SB305-330 Sommerhits 2025**

Fr 11.07.25  
18.00 Uhr – 22.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 40,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Andrea Deibler  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Ungewöhnlich spät im Semester findet dieser Sommerkochkurs statt. Jetzt ist die Zeit, um die Pracht und Fülle des Sommers zu genießen. Denn Sommerfrücht, Kräuter und viele Gemüsesorten schmecken nun besonders aromatisch. Motto unseres geselligen Küchena-bends: Sommer-Sonne-Genuss  
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und eine kleine Vorratsdose.

**SB305-320 Alle lieben Gemüse**

Di 08.04.25  
18.00 Uhr – 21.30 Uhr  
1x  
Gebühren: 36,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Silvia Schlögel  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Gemüse gehört einfach täglich auf den Teller und dann noch mind. 400 g Tag für Tag. Doch wie bringe ich diese Menge in meinem Spei-seplan unter?

Im Kurs gibt es viele köstliche Varianten mit feinem Gemüse. Egal ob eine coole Bowl, über eine köstliche Quiche, feine Aufstriche und Hauptgerichte bis hin zu einer süßen Spinattorte. Die Variationen mit Gemüse sind einfach unerschöpflich und gehören einfach auf den Teller.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und eine Schürze mit.

**SB305-331 Sommerhits 2025**

Di 15.07.25  
18.00 Uhr – 22.00 Uhr  
1x  
Gebühren: 40,00 EUR  
inkl. Materialkosten

Doz.: Andrea Deibler  
Ehem. Mädchenschule –  
Schulküche, Bachstraße 4,  
Peiting

Kursbeschreibung siehe SB305-330.

**Die Adresse für Glas**

# gräper

glas GmbH

neubau- und  
reparatur-  
verglasungen

glasfassaden  
glasdächer  
glasgeländer

glaserei - meisterbetrieb  
zechenstrasse 14 - 86971 peiting  
fon: 08861 - 68 00 04  
fax: 08861 - 68 00 05  
email: [info@graeperglas.de](mailto:info@graeperglas.de)

glastrennwände  
glasschiebetüren  
glasduschen  
küchenrückwände



Massimiliano Liviero



Ingrid Schiebel



Michelle Sonnet-Messerer



Veronika Schreyer-Filser



Peter Wild



Giorgia Stentella

### **SB406-200 English Refresher – A2/ B1**

Mo 03.02. – 07.04.25  
18.30 Uhr – 20.00 Uhr  
9x  
Gebühren: 81,00 EUR

Doz.: Ingrid Schiebel  
Ehem. Klösterle, Kapellenstr. 1,  
Peiting, EG – rechts

Sie verfügen über schlummernde Englisch-Grundkenntnisse, haben aber das Gefühl, vieles vergessen zu haben bzw. fühlen sich unsicher, sich spontan auf Englisch zu verständigen. Wir werden in diesem Kurs die wichtigsten Grammatikstrukturen wiederholen, Ihren Wortschatz auffrischen und erweitern und achten neben Hörverständnisübungen besonders darauf, dass sich die Sprechfertigkeit in Alltagssituationen rasch verbessert. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt und das Unterrichtsmaterial hierzu wird jeweils vor dem Kursabend per E-Mail an die Teilnehmer versandt.

### **SB406-300 English Business Communication Intensivkurs B1 / B2**

Mo 28.04. – 19.05.25  
17.30 Uhr – 19.30 Uhr  
4 x  
Gebühren: 64,00 EUR

Doz.: Ingrid Schiebel  
Ehem. Klösterle, Kapellenstr. 1,  
Peiting, EG – rechts

Sie benötigen neuerdings Englisch im Beruf und haben festgestellt, dass Ihr Schulenglisch dafür manchmal nicht ausreicht, besonders am Telefon, in der E-mailkorrespondenz und im Umgang mit Geschäftspartnern anderer Kulturkreise. Deshalb wird sich dieser Intensivkurs vorrangig auf folgende Themen konzentrieren:

- Redewendungen am Telefon z.B. Beschwerden, Nachfragen etc.
- professionelle und zeitsparende E-mailkorrespondenz
- kompetenter Umgang mit Geschäftspartnern unterschiedlicher kultureller Orientierung

Kopiergeld ist in der Kursgebühr enthalten.

### **SB406-400 English – Easy Conversation B2**

Mo 03.02. – 07.04.25  
17.00 Uhr – 18.30 Uhr  
9x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Ingrid Schiebel  
Ehem. Klösterle, Kapellenstr. 1,  
Peiting, EG – rechts

Ziel dieses Konversationskurses ist vor allem ein gutes und flüssiges Ausdrucksvermögen, welches sich die Teilnehmer/innen stressfrei, in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Es werden Texte hinsichtlich Wortschatz und Grammatik bearbeitet und anschließend in der Gruppe diskutiert. Auch Hörverständnis- und gelegentliche Grammatikübungen sind beinhaltet. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen (gerne auch Aktuelles) werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt. Das Unterrichtsmaterial wird jeweils vor dem Kursabend per E-Mail an die Teilnehmer versendet.

Sprachenlernen mit  
System auf Seite 22

### **SB408-200 Französisch für Fortgeschrittene / A2**

Mi 05.02. – 30.04.25  
19.50 Uhr – 21.20 Uhr  
10x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Michelle Sonnet-Messerer  
Besprechungsraum des  
Marktbaumas, Hauptplatz 4

Wir arbeiten mit unserem Buch zuerst ab der Unité 9 weiter. Thematisch geht es um das Verhalten und die Höflichkeitsformeln bei einer Einladung und auch um Grußformeln in Briefen. Was die Grammatik betrifft, lernen wir den Imperativ mit einem Objekt- oder Reflexivpronomen und vertiefen den Subjonctif und das futur simple. In der Unité 10 beschäftigen wir uns mit dem Körper, der Gesundheit und der Ernährungslehre. Und – grammatikalisch betrachtet- behandeln wir das Adverb sowie den realen Bedingungssatz. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Lehrbuch "Perspectives A2" 2 vom Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-520162-9.

### **SB408-300 Französisch Conversation B1**

Mi 05.02. – 30.04.25  
18.10 Uhr – 19.40 Uhr  
10x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Michelle Sonnet-Messerer  
Besprechungsraum des  
Marktbaumas, Hauptplatz 4

Nous continuons de travailler avec notre livre comprenant des textes authentiques, chansons, caricatures, bandes dessinées et des exercices "écouter et comprendre". Si cela s'avère nécessaire, nous réviserons aussi un peu de grammaire. Bienvenue aux nouvelles participantes et aux nouveaux participants. A bientôt!  
Neue Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.  
Bitte mitbringen: Buch "Horizons" Regionalausgabe vom Klett Verlag ISBN 978-3-12-520901-5.

### **SB409-100 Italienisch Grundkurs 2 / A1**

Mi 12.03. – 04.06.25  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
10x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Massimiliano Liviero  
Mittelschule Peiting,  
Ludwigstr. 4a

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die weiterlernen möchten. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch "Chiaro" A1 Neu vom Hueber Verlag.



**NEUEN  
TRAUMJOB  
FINDEN!**

**Hirschvogel  
Group**

**JETZT BEI  
HIRSCHVOGEL**

**GESTALTEN SIE UNSERE ZUKUNFT MIT!**

Wir freuen uns auf Ihre Onlinebewerbung unter:  
[hirschvogel.com/karriere](https://hirschvogel.com/karriere)

**IMPRESSIVE PEOPLE.  
IMPRESSIVE PRODUCTS.**

**SB409-101 Italienisch Grundkurs 2 / A1**

Mo 03.02. – 28.04.25  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Giorgia Stentella  
Besprechungsraum des  
Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Wir arbeiten in diesem Fortsetzungskurs aus dem Herbst 2024 mit dem Kursbuch: Nuovo Espresso A1 (ca. ab Lektion 4). Die Dozentin ist Muttersprachlerin und kommt aus unserer Partnerstadt Calvi dell'Umbria. Dieser Italienischkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen dieser wunderschönen Sprache in entspannter Atmosphäre zu erlernen.

**SB409-200 Italienisch für Fortgeschrittene A1 / A2**

Di 04.02. – 29.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Giorgia Stentella  
Besprechungsraum des  
Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Vorkenntnisse im Level A1/A2 besitzen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und kommt aus unserer Partnerstadt Calvi dell'Umbria. Situationen des Alltags

werden durch aktives Sprechen geübt, Grammatik und Wortschatz werden wiederholt. Nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt. Ein Kurs zum Mitgestalten und Mitreden. Gerne können Sie am ersten Kurstag angemeldet "schnuppern".

**SB409-300 Italienisch Konversation B1 / B2**

Mi 12.03. – 04.06.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
10 x  
Gebühren: 90,00 EUR

Doz.: Massimiliano Liviero  
Mittelschule Peiting,  
Ludwigstr. 4a

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, welche bereits Vorkenntnisse im Level B1-B2 besitzen. Der Kursleiter entführt Sie in die schönsten Dörfer der einzelnen Regionen von Italien. Der Kursleiter ist Muttersprachler und Reiseführer.  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und viel Interesse an Italien.

**SB422-100 Spanisch Grundkurs 8 / A1**

Mi 19.02. – 04.06.25  
17.00 Uhr – 18.30 Uhr  
12 x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Peter Wild, Übersetzer und  
Dolmetscher  
Mittelschule Peiting,  
Ludwigstr. 4a

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten mit Vorkenntnissen, welche die spanische Sprache erlernen möchten. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen  
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch "Caminos 1 Neu" ISBN 978--3-12-514954-0 vom Klett Verlag.

**SB422-200 Spanisch für Fortgeschrittene / A2**

Mi 19.02.-04.06.25  
18.45 Uhr – 20.15 Uhr  
12 x  
Gebühren: 108,00 EUR

Doz.: Peter Wild, Übersetzer und  
Dolmetscher  
Mittelschule Peiting,  
Ludwigstr. 4a

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Wir arbeiten im Lehrbuch Caminos 2 weiter. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.  
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch "Caminos 2" ISBN 978-3-12-514956-4 vom Klett-Verlag.

**SB426-101 Norwegisch für Anfänger und Fortgeschrittene A1/A2**

Do 13.02.-10.04.25  
18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
8 x  
Gebühren: 72,00 EUR

Doz.: Veronika Schreyer-Filser  
Besprechungsraum des Markt-  
bauamtes, Hauptplatz 4

Wir entdecken weiter gemeinsam die norwegische Sprache. Auf unserer gemeinsamen Entdeckungsreise durch diese wunderbare skandinavische Sprache erhalten Sie erste Einblicke, wie auch Vertiefungsmöglichkeiten in eine Sprache, die dem Deutschen, wie auch Angelsächsischen ähnlich ist und dadurch schnell gelernt werden kann. Für ihre nächste Norwegenreise wie auch das private Sprachstudium wird so eine gute Basis gelegt. Das Land, die Kultur sowie die Traditionen Norwegens sollen beim Sprachenlernen im Mittelpunkt stehen. Ich freue mich, Sie in meinem Norwegischkurs zu begrüßen.  
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.



Tim Osterhaus



Ana Sostaric Jezek



Nicole Schweiger



Sabine Seelos

### **SB801-400** **Keramikkurs für Kinder von 7 bis 9 Jahre – mein Frühling**

Sa 10.05.-24.05.25  
9.00 Uhr – 10.30 Uhr  
3x  
Gebühren: 55,00 EUR

Doz.: Ana Sostaric Jezek  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

Thema des Keramikkurses für Grundschul Kinder ist der Frühling. Es wird ein Keramik Relief hergestellt. Der Kurs findet 3 Samstagen statt, jeweils 90 Minuten. Die Kinder besprechen zunächst den Frühling und die symbolischen Motive des Frühlings. Anschließend zeichnen die Kinder einzeln eine Skizze zur Herstellung ihrer Relief-Fliese. Zunächst müssen alle Kinder eine gleich große Fliese ausrollen und mit den oben genannten Elementen ein Flachrelief und ein Hochrelief gestalten. Am 1. Kurstag lernen die Kinder eine Skizze auf ein dreidimensionales Objekt zu übertragen, Keramik flach zu formen, grundlegende Modellierungstechniken, den Umgang mit Modellierungswerkzeugen, welche Feuchtigkeit und Konsistenz der Ton haben muss. Am 2. Kurstag wird das Keramikobjekt bearbeitet, eine Farbskizze wird erstellt und die Farbe wird auf die Keramikfliese aufgetragen. Im Anschluss wird die Platte gereinigt und in den Ofen gestellt. Die Kinder lernen, wie man die Elemente im Ofen anordnet und wie der gesamte Backvorgang abläuft. Am 3. Kurstag untersuchen die Kinder ihre gebackenen Fliesen, die Methode der Verglasung wird vorgestellt und es wird glasiert. Die glasierte Fliesen werden nochmals in den Ofen gelegt. Nach dem abschließenden Brand können die Relieffliesen im Büro der vhs Peiting abgeholt werden.

### **SB801-401** **Keramikkurs für Kinder ab 10 Jahre – meine erste Töpferei**

Sa 10.05.-24.05.25  
11.00 Uhr – 12.30 Uhr  
3x  
Gebühren: 65,00 EUR

Doz.: Ana Sostaric Jezek  
Ehem. Klösterlein (Anbau  
Kapelle Maria unter der Egg)  
Kapellenstr. 1, 86971 Peiting,  
Werkraum, Untergeschoss

Der Keramikkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre hat als Ziel die Herstellung einer Tasse. Der Kurs findet an 3 Samstagen, jeweils 90 Minuten statt. Thema des Kurses ist die Töpferei, das Motiv wird nach einer gemeinsamen Besprechung frei gewählt. Anschließend zeichnen die Kinder einzeln eine Skizze zur Herstellung ihrer Tasse. Am 1. Kurstag lernen die Kinder eine Skizze auf ein dreidimensionales Objekt zu übertragen, Keramik flach zu formen, grundlegende Modellierungstechniken, den Umgang mit Modellierungswerkzeugen, welche Feuchtigkeit und Konsistenz der Ton haben muss um den Prozess der Verbindung der Tonelemente zu sehen. Es wird eine dreidimensionale Tasse in individuelle Arbeit mit jedem Kind hergestellt. Beim 2. Kurstag wird die Tasse bearbeiten, eine Farbskizze erstellt und die Tasse wird bemalt. Zum Schluss wird die Tasse gereinigt und in den Ofen gestellt. Der



Brand im Keramikofen wird erklärt. Schließlich folgt am 3. Kurstag die Untersuchung der gebackenen Tassen, die Methode der Verglasung wird vorgestellt und es wird glasiert. Die Tassen kommen nochmals in den Brennofen. Nach dem abschließenden Brand können die Tassen im Büro der vhs Peiting abgeholt werden.

### **SB810-200** **Entdecke deine Stärke – Informationsabend**

Di 11.03.25  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
1x  
Eintritt frei

Doz.: Sabine Seelos und  
Nicole Schweiger  
Kinderhaus, Untereggstr. 4,  
86971 Peiting

Zu diesem Informationsabend sind alle Eltern eingeladen, dessen Kinder den Kurs "Entdecke Deine Stärke" besuchen.

### **SB810-201** **Entdecke deine Stärke für Kinder im Grundschulalter von 6 – 10 Jahren**

Mi 12.03. – 02.04.25  
14.30 Uhr – 15.30 Uhr  
4x  
Gebühren: 62,00 EUR

Doz.: Sabine Seelos  
Aula der Friedrich-Lentner-  
Grundschule, Ludwigstr. 4

STARK sein heißt:

- sich wehren können
- Gemeinheiten zu durchschauen und zu wissen, wie man reagieren kann
- Tricks geübt zu haben, um schwierige Situationen gut meistern zu können
- sich selbst gut zu kennen, mit all den eigenen Stärken und Schwächen
- zu wissen, mein Körper gehört mir
- auf seine Gefühle zu hören
- sich Hilfe zu holen. Zusammen ist man noch stärker.

Möchtest du wissen wieviel Stärke und Power in dir steckt? Dich selbst noch besser kennenlernen? Du kannst es hier lernen durch Spiele, Geschichten, Informationen und coole Tips und Tricks! Die Kurse verstehen sich als Selbstbehauptungskurse und nicht als Selbstverteidigungskurse. Jeder Kurs von "Entdecke deine Stärke" geht auf den Entwicklungsstand der Teilnehmer/innen ein und wird mit altersspezifischen Themen unterrichtet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

Entdecke deine Stärke – Informationsabend für Eltern am Dienstag, 05.11.2024 von 19.30-21 Uhr in der ehem. Mädchenschule in der Bachstraße in Peiting.



Lachen ist Leben- Wir machen es schön!



**Kieferorthopädie Schongau**  
**Dr. Michael Hofmeister**  
 Fachzahnarzt für Kieferorthopädie  
 Telefon 08861 23730

**SB830-100 Golf Schnupperkurs**

So 04.05.25  
 14.00 Uhr – 15.30 Uhr  
 1x  
 Gebühren: 25,00 EUR

Doz.: Stenz Golfplatz  
 Golfplatz Stenz,  
 Bernbeuren

Erleben Sie Spiel, Spaß und Faszination bei einem "Golf-Schnupperkurs". Unter professioneller Anleitung greifen die Teilnehmer nach einer kurzen Einweisung selbst zum Schläger und probieren das Putten, Chippen und den Weitschlag aus. Die Ausrüstung wird gestellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Turnschuhe).

**SB810-202 Entdecke deine Stärke für Kinder von 5 – 6 Jahren**

Di 18.03. – 08.04.25  
 14.45 Uhr – 15.45 Uhr  
 4x  
 Gebühren: 62,00 EUR

Doz.: Nicole Schweiger  
 Kindergarten im Forsthaus,  
 Münchener 11

STARK sein heißt:

- sich wehren können
- Gemeinheiten zu durchschauen und zu wissen, wie man reagieren kann
- Tricks geübt zu haben, um schwierige Situationen gut meistern zu können.
- sich selbst gut zu kennen, mit all den eigenen Stärken und Schwächen
- zu wissen, mein Körper gehört mir
- auf seine Gefühle zu hören
- sich Hilfe zu holen. Zusammen ist man noch stärker.

Möchtest du wissen wieviel Stärke und Power in dir steckt? Dich selbst noch besser kennenlernen? Du kannst es hier lernen durch Spiele, Geschichten, Informationen und coole Tips und Tricks! Die Kurse verstehen sich als Selbstbehauptungskurse und nicht als Selbstverteidigungskurse.

Jeder Kurs von "Entdecke deine Stärke" geht auf den Entwicklungsstand der Teilnehmer/innen ein und wird mit altersspezifischen Themen unterrichtet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk  
 Informationsabend für Eltern findet am Montag, 19.02.2024 von 19.30 – 21 Uhr im Kinderhaus in der Untereggstraße statt.

**SB830-600 Motorsägenkurs Modul A (Grundkurs nach DGUV)**

Fr 28.03.25, Sa 29.03.25  
 16.00 Uhr – 21.00 Uhr und  
 2x  
 Gebühren: 160,00 EUR

Doz.: Tim Osterhaus  
 Kleingartenanlage Seestr. 31  
 in Peiting

Motorsägenkurs Modul A Fällungen bis 20 cm Stammdurchmesser (Grundkurs)

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre (zu Ausbildungszwecken ab 16 Jahren)
  - Körperlich und geistig fit (bei gewerblicher Nutzung G 25 Untersuchung durch Betriebsarzt erforderlich)
  - Persönliche Schutzausrüstung
  - Forsthelmkombination nicht älter wie 5 Jahre
  - Schnittschutzhose (Schnittschutz min. Klasse 1)
  - Schnittschutzschuhe (Schnittschutz min. Klasse1) Sicherheitsschuhe nicht ausreichend
  - Arbeitshandschuhe (kein Schnittschutz erforderlich)
  - Oberbekleidung mit großflächigen Signalfarben (Forstjacke)
- Wenn vorhanden Motorsäge und Werkzeuge gerne mitbringen. Grundsätzlich ist aber das Forstwerkzeug wie auch Schulungssägen vorhanden.

Inhalte:

- Unfallverhütungsvorschriften
- Umgang mit der Motorsäge und Werkzeugen
- Sägen am liegenden Holz
- Fällungen von Schwachholz bis 20 cm
- Persönliche Schutzausrüstung
- Fälltechniken
- Wartung der Motorsäge.

Impressum

Programmheft Frühjahr/Sommer 2025

Herausgeber: Volkshochschule Schongau| Peiting  
 Titelbild: VHS  
 Das Programm darf ohne Genehmigung des Herausgebers weder veröffentlicht noch vervielfältigt werden.



Layout:

NETmark5 GmbH  
 Zehnerweg 3a  
 86899 Landsberg am Lech  
 Tel.: 08191 4011040  
 www.netmark5.de

Anzeigenannahme:

NETmark5 GmbH  
 Frau Andrea Lorbeer  
 86899 Landsberg am Lech  
 Mobil: 0176 60420078  
 vhs-anzeigen@netmark5.de

CHANCEN FÜR IHR KIND!



OBERLANDSSCHULEN

Die Privaten Oberlandsschulen in Weilheim

- **WIRTSCHAFTSSCHULE** (staatl. anerkannt)
- **KAUFMÄNNISCHE SCHULE** Berufsfachschule für Büromanagement (staatl. anerkannt)
- **FREMDSPRACHENSCHULE** Berufsfachschule für Fremdsprachen/Fachrichtung Wirtschaft (staatl. anerkannt)
- **GYMNASIUM** (staatl. genehmigt)

**Neu!**  
*Jetzt schon ab der 6. Klasse!*



WIRTSCHAFTSSCHULE KAUFMÄNNISCHE SCHULE FREMDSPRACHENSCHULE GYMNASIUM GEMEINSAM ZUM ZIEL

Private Oberlandsschulen Weilheim e. V. | Leprosenweg 14 | D-82362 Weilheim i.OB | Tel 0881 925 3503 | www.oberlandsschulen.de

*Jetzt informieren!*

# Anmeldeformular / SEPA-Lastschriftmandat



**Volkshochschule Schongau**  
Münzstraße 1-3, 86956 Schongau, Fax 08861 214891

Gläubiger-ID: **DE42SOG00000332990**

## SEPA-Lastschriftmandat

### Adresse Kursteilnehmer / Kontoinhaber

Name, Vorname	
Straße	
PLZ / Ort	
Tel. abends	Tel. tagsüber
E-Mail	Geburtsdatum

### Bankverbindung

Name der Bank
Bankleitzahl
Konto-Nummer
IBAN 22 Stellen (internationale Kontonummer)
BIC 8 oder 11 Stellen (internationale Bankidentifikation)

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige / Wir ermächtigen (a) die Stadt Schongau, Zahlungen von meinem unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (b) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die von dem Markt Peiting auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Ich willige in die AGBs und in die Verarbeitung meiner Daten entsprechend der Datenschutzerklärung der VHS ein.

**Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_

**Gebühr €:** \_\_\_\_\_

Ort, Datum

**X**

Unterschrift



**Volkshochschule Peiting**  
Hauptplatz 4, 86971 Peiting, Fax-Nr.: 08861 599-50

Gläubiger-ID: **DE72ZZZ00000097419**

## SEPA-Lastschriftmandat

### Adresse Kursteilnehmer / Kontoinhaber

Name, Vorname	
Straße	
PLZ / Ort	
Tel. abends	Tel. tagsüber
E-Mail	Geburtsdatum

### Bankverbindung

Name der Bank
Bankleitzahl
Konto-Nummer
IBAN 22 Stellen (internationale Kontonummer)
BIC 8 oder 11 Stellen (internationale Bankidentifikation)

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige / Wir ermächtigen (a) den Markt Peiting, Zahlungen von meinem unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (b) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die von dem Markt Peiting auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Ich willige in die AGBs und in die Verarbeitung meiner Daten entsprechend der Datenschutzerklärung der VHS ein.

**Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_

**Gebühr €:** \_\_\_\_\_

Ort, Datum

**X**

Unterschrift

# Anmeldeformular / SEPA-Lastschriftmandat

**Absender**

---

---

---

**Mandatsreferenz** \_\_\_\_\_  
(wird von der VHS ausgefüllt und mitgeteilt)

**An die**

**Volkshochschule Schongau**

**Münzstraße 1-3**

**86956 Schongau**

---

**Absender**

---

---

---

**Mandatsreferenz** \_\_\_\_\_  
(wird von der VHS ausgefüllt und mitgeteilt)

**An die**

**Volkshochschule Peiting**

**Hauptplatz 4**

**86971 Peiting**

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Schongau und Peiting

Die Veranstaltungen der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, zu denen die vhs Schongau und Peiting gehören, sind offen für alle.

### 1. Anmeldung

Der Kurs- und Veranstaltungsbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Jede vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs 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. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschriftentzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen 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 gerechtfertigte Gründe vorliegen, hat die Volkshochschule das Recht, die Veranstaltung abzusagen und auch im Laufe einer Veranstaltung diese abzubreaken. 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.

### 8. 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 EUR 30,00 übersteigen. Bei Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung ist keine Ermäßigung möglich.

## AUFGABEN DER VOLKSHOCHSCHULE

- Förderung persönlicher, beruflicher, kultureller und kommunikativer Fähigkeiten durch Bildung
- Unterstützung beim „Lebenslangen Lernen“
- Weiterbildung als Bestandteil eines lebendigen und kreativen Zusammenlebens
- Die VHS ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

### 9. 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 EUR 5,00 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 EUR 5,00 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 Volkshochschule Pfaffenwinkel. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

### 10. 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.

### 11. Ordnung in den Unterrichtsräumen

Das ordentliche Hinterlassen der Unterrichtsräume ist Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit. Tragen Sie bitte dazu bei, dass nach Kursabschluss 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!

### 12. Haftung

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

### 13. 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.

### 14. Datenschutz (siehe: unsere Datenschutzerklärung)

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts.

Zu keinem Zeitpunkt werden wir, ohne ausdrückliches Einverständnis, Daten an einen Dritten weitergeben, es sei denn, wir sind hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet.

### 15. Sonstiges

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: 01.08.2024

# KOMM *DU* IN UNSER TEAM



**BEGINNE DEINE AUSBILDUNG  
UND WERDE TEIL UNSERES TEAMS!**



WEITERE INFOS UNTER  
KARRIERE.EPT.DE

personal@ept.de - 0 88 61 / 25 01 - 0 - Personalabteilung ept

## KLOSTER Andechs SEIT 1455

**NEU**

Alkoholfreier Genuß  
für Leib und Seele

Foto: Argum