



Bildung wirkt – Zukunft gestalten

**Programm
Frühjahr/Sommer
2026**

**Weilheim
Penzberg
Peißenberg**

Biomichl

PREIS WERT.

ISS DICH SCHLAU!



DENN WEISHEIT

KANN MAN

DOCH MIT

LÖFFELN

ESSEN!

Biō
Markt

Heimat zum Anbeißen

Biomichl

Sei Teil einer besseren Welt.

Biomichl OHG · Pütrichstr. 9 · 82362 Weilheim · Telefon 0881 / 92790850
Weilheimer Str. 39, 82418 Murnau, Tel. 08841/6785409 · www.biomichl.bio



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

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

„Bildung kostet, zahlt sich aber aus!“
Das war vor einigen Jahren ein gängiger
Werbeslogan für die Volkshochschulen.
Bis heute hat dieser Satz nichts an Aktualität eingebüßt. Im Gegenteil! Aber der Reihe nach. Dass es Bildung nicht zum Nulltarif geben kann, liegt auf der Hand. Doch Volkshochschulen sollen Bildung für Menschen aller Altersgruppen und gesellschaftlichen Schichten zu sozialverträglichen Preisen ermöglichen.

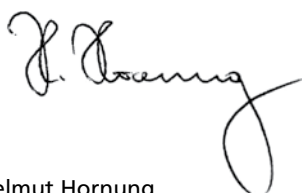
Das bedeutet für eine Volkshochschule eine ständige Herausforderung: Einerseits müssen die angebotenen Veranstaltungen einem angemessenen fachlichen und pädagogischen Niveau genügen, andererseits die Gebühren für die Teilnehmenden moderat und erschwinglich sein. Ein Spagat, der den Verantwortlichen der Volkshochschulen in Zeiten knapper Kassen einiges abverlangt. Übrigens auch den Kommunen, denn ohne deren finanzielle Unterstützung wäre eine erfolgreiche Erwachsenenbildung nicht möglich.

Aber, so lautet der zweite Teil des eingangs erwähnten Slogans, Bildung zahlt sich eben auch aus. Dies hat das Münchner ifo Institut in einer Pressemitteilung kürzlich eindrucksvoll belegt. Unter der Überschrift „Bessere Bildung bringt Deutschland Milliardenrenditen“ veröffentlichten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dieser Forschungseinrichtung der Leibniz-Gemeinschaft im Auftrag der Bertelsmann Stiftung eine Modellrechnung und kommen darin zu dem Schluss: „In wenigen Jahrzehnten generiert bessere Bildung messbare ökonomische Erträge, die Staat und Gesellschaft spürbar stärken.“

Die Studie hat vor allem das deutsche Schulsystem untersucht – aber Bildung kennt keine Altersgrenze. Denn wir müssen ein Leben lang lernen, um uns in einer zunehmend komplexer werdenden Welt zurechtzufinden und aktiv an der Gesellschaft teilzunehmen. Nur wer im wörtlichen Sinne „gebildet“ ist, kann kompetent mitreden, mitgestalten und für unsere humanen und demokratischen Werte einstehen. Das Rüstzeug dazu finden Sie im aktuellen Programm, das folgerichtig unter dem Motto steht „Bildung wirkt – Zukunft gestalten“.

Stöbern Sie in Ruhe in diesem Heft und lassen Sie sich vom Angebot der drei Volkshochschulen Weilheim, Penzberg und Peißenberg inspirieren. In verschiedenen Fachbereichen wie „Gesellschaft und Leben“, „Kultur und Gestalten“, „Gesundheit“ oder „Sprachen“ können Sie aus einer Fülle an Kursen, Vorträgen oder Workshops auswählen. Dabei geht es immer auch um Themen, die uns heute bewegen und in den nächsten Jahren umtreiben werden, etwa um den Umgang mit Künstlicher Intelligenz.

Lassen Sie sich also ein auf das Abenteuer Bildung – sie wirkt nicht nur, sondern zahlt sich aus und macht obendrein Spaß!



Ihr Helmut Hornung
1. Vorsitzender der
Volkshochschule Weilheim e.V.

vhs WEILHEIM

AB SEITE 10

Admiral-Hipper-Passage 11
82362 Weilheim i. OB
Telefon: 0881 / 927 833 8
info@vhs-weilheim.de
www.vhs-weilheim.de

vhs PENZBERG

AB SEITE 58

Friedrich-Ebert-Str. 9a
Rathauspassage
82377 Penzberg
Telefon: 08856 / 36 15
info@vhs-penzberg.de
www.vhs-penzberg.de

vhs PEISSENBERG

AB SEITE 94

Bergwerkstraße 1
Bürgerhaus "Flöz"
82380 Peißenberg
Telefon: 08803 / 690-400
vhs@peissenberg.de
www.vhs.peissenberg.de



Onlinekurse

Online lernen war noch nie so einfach – und so abwechslungsreich! Unsere digitalen Kurse bringen Wissen, Kreativität und neue Perspektiven direkt zu Ihnen nach Hause. Ganz gleich, ob Sie sich beruflich weiterentwickeln, neue Hobbys ausprobieren oder Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten – unser Online-Angebot hält für alle etwas bereit. Viele unserer Onlinekurse entstehen in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen – noch mehr spannende Onlinekurse erwarten Sie auf unserer Website!

Gesellschaft und Leben

Verbraucherzentrale Deutschland

UC104-250

Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

Mo. 02.03., 19.00 - 20.00 Uhr, gebührenfrei

UC104-252

E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft!

Mo. 09.03., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UC104-254

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

Do. 12.03., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei



UC104-258

Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Di. 14.04., 12.30 - 13.30 Uhr, gebührenfrei

UC104-267

Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Di. 16.06., 19.00 - 20.00 Uhr, gebührenfrei

UC104-269

Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

Mi. 08.07., 19.00 - 20.00 Uhr, gebührenfrei

UE103-114D

Datenschutz im digitalen Alltag – Sicherheit für Sie und andere

Do. 26.03., 18.30 - 20.30 Uhr, € 5,-

UC104-270D

Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System

Mi. 15.04., 19.00 - 21.00 Uhr, 2x, € 9,-

UA103-103D

Warum wir (fast) alle beim Investieren Fehler machen – und wie Sie es besser machen können

Di. 24.03., 18.30 - 20.30 Uhr, € 6,-

UW101-150

Nach dem Zweiten Weltkrieg

Mo. 08.06., 19.30 - 21.00 Uhr, € 10,-

UW101-151

USA – Parteiengeschichte und die Polarisierung der Gesellschaft

Mi. 29.04., 18.00 - 19.30 Uhr, € 9,-

UW102-150

Kommunalwahl in Bayern

Fr. 06.03., 16.00 - 17.30 Uhr, € 9,-

UW102-250

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Teil 1. Fritz Schäffer, Wilhelm Högner und Hans Ehard

Di. 16.06., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW102-251

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Teil 2. Hanns Seidel und Alfons Goppel
Di. 23.06., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW102-252

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Teil 3. Franz Josef Strauß und Max Streibl

Di. 30.06., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW102-253

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Teil 4. Edmund Stoiber und Günther Beckstein

Di. 07.07., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW102-254

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Teil 5. Horst Seehofer und Markus Söder
Di. 14.07., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW102-255

Deutschlands Weg in den Ersten Weltkrieg

Di. 24.03., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW110-150

Faszination Weltall

Teil 1. Die Ausdehnung des Universums und die Hubble-Konstante

Do. 23.04., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW110-151

Faszination Weltall

Teil 2. Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie

Mo. 04.05., 18.30 - 20.00 Uhr, € 9,-

UW108-150

Freiheit in der Antike

Mi. 11.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW1085-151

Selbstbestimmt sterben

Do. 16.04., 18.00 - 19.30 Uhr, € 10,-



Nachhaltigkeit



UC104-251

Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Di. 03.03., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UC104-255

Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

Mo. 16.03., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW501-751

Anpassung an Klimafolgen – Möglichkeiten durch die Digitalisierung!

Mi. 06.05., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW303-159

Erste-Hilfe aus der Natur

Do. 07.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

Familie

UW105-250

Begleitung von Kindern bei kleinen und großen Übergängen

Do. 12.03., 19.30 - 21.00 Uhr, € 11,-

UW105-251

Finanzbildung für Familien

Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel

Di. 28.04., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW105-252

Vom Umgang mit dem Taschengeld

für Eltern von Kindern und Jugendlichen

Mo. 11.05., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW105-253

Mental Load erkennen & Stress reduzieren

Entlastung für Eltern

Mo. 29.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-254

Familienkonferenz - um das Familienleben harmonischer zu gestalten

Fr. 08.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW105-255

Achtsamkeit & Kinder stärken mit Herz und Humor

Vortrag mit Mitmach-Übungen für Eltern, Erziehende und Interessierte

Do. 12.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 10,-



UW105-256

Bewegung und Lernen bei Kindern

Bedeutung und Folgen von Bewegungsmangel

Do. 05.03., 19.30 - 21.00 Uhr, € 11,-

UW105-257

Schlaf, Kindchen - sanft und schnell

für Eltern von Kindern zwischen 2 und 8 Jahren

Fr. 20.03., 09.30 - 11.00 Uhr, € 11,-

UW105-258

Sozialkompetenz bei Kindern fördern und Auffälligkeiten erkennen

für Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Di. 14.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-259

Grenzen setzen, feinfühlig bleiben

Mi. 22.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-260

Kindheit im Gepäck

Wie Bindungserfahrungen uns im Elternsein prägen

Mo. 18.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-261

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln

Mo. 06.07., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-262

Mutausbruch - Ihr Umgang mit der Elternwut

Di. 07.07., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-263

Von „Nein“ zu „Ja, ich kann“

Kleinkinder in der Autonomiephase verstehen und fördern – für Eltern von Kindern zwischen 2 und 4 Jahren

Do. 16.07., 19.30 - 21.00 Uhr, € 11,-

UW105-264

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

Mi. 18.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-265

Balanceakt Familie - wie Kinder das Gleichgewicht verändern

Mi. 06.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-266

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit

Wege zu Harmonie im Familienalltag

Di. 12.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-267

Langeweile im Kindesalter

Warum Kinder Raum für eigene Ideen brauchen

Do. 21.05., 19.30 - 21.00 Uhr, € 11,-



UW105-268

Verbindung statt Machtkampf

Wie Sie Ihr Kind verstehen und sich selbst nicht vergessen

Di. 09.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-269

Ich und wir, Selbstmanagement für Frauen

Mi. 01.07., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-270

Erste Hilfe gegen Stress – Sofort-Strategien für den Familien-Alltag

Do. 02.07., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-350

Lernen mit Freude und Konzentration

Mo. 16.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-



UW105-351

Hausaufgaben-Helden. Wege aus dem Frust

Workshop für Eltern von Kindern
im Grundschulalter

Mo. 23.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-352

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

für Eltern mit Kindern
im Grundschulalter

Mi. 29.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-353

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

Mi. 20.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-354

Kinder mit einer Rechtschreib- schwäche erfolgreich begleiten

Mi. 13.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-450

Zwischen Nähe und Freiheit. Pubertät verstehen

Do. 16.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW105-451

Gesund und lecker – So gelingt Kinderernährung im Alltag

für Eltern von Kindern
zwischen 3 und 8 Jahren

Mi. 10.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie

UW106-150

12 Zutaten für ein erfülltes Leben

Mi. 04.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW106-550

Umgang mit Fehlern

Do. 19.03., 18.00 - 19.30 Uhr, € 9,-

UW106-650

Mentales Entgiften und Loslassen von toxischen Gedanken

Do. 12.03., 18.00 - 19.30 Uhr, € 9,-

UW106-651

Souverän und überzeugend präsentieren

Di. 21.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW106-652

Souverän und selbstsicher auftreten

Di. 24.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW106-653

Das psychische Immunsystem stärken

Psychische Grundbedürfnisse

Mi. 08.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW106-654

Das psychische Immunsystem stärken

Positive Emotionen trainieren

Mi. 29.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW106-655

Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch positive Psychologie

Do. 07.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-



UW106-656

Glücklich und zufrieden leben. Was kann ich selbst dafür tun?

Mi. 24.06., 18.00 - 20.00 Uhr, € 11,-

UW106-657

Ich krieg' die Krise! So bleiben Sie resilient und schaffen das!

Fr. 03.07., 10.00 - 11.30 Uhr, € 11,-

UW106-658

Emotionen verstehen

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Mo. 13.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW106-659

Selbstmitgefühl - Pragmatische Selbsthilfe in einer rauen Welt

Do. 26.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW106-660

Mehr als Glück. Wie Positive Psychologie unser Leben stärkt

Mi. 15.04., 19.00 - 20.30 Uhr, € 10,-

UW106-661

Digital Detox – Urlaub von Smartphone und Internet

Mo. 22.06., 19.00 - 21.00 Uhr, gebührenfrei

UW107-500

Die ‚andere Sprache‘. Was uns Gesicht und Gestik sagen

Di. 05.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW108-151

Heimat – die Kraft unserer Wurzeln

Warum sie so wichtig für uns ist und
was sie mit uns macht

Di. 19.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

Kultur

UW206-150

Brauchtum im Frühjahr und zur Osterzeit

Do. 12.03., 19.30 - 21.00 Uhr, € 9,-

UW206-151

Das Oktoberfest. Gschichten und Gschichterl, Gastronomie und Geschäfte

Di. 15.09., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW206-152

Tracht, Dirndl, Lederhosen

Do. 17.09., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW206-153

Architektinnen des 20. Jahrhunderts

Mo. 13.07., 19.30 - 21.00 Uhr, € 10,-

UW206-154

Kunstraub und Restitution – der Umgang des Westens mit Antiken und „Stammeskunst“

Di. 17.03., 18.30 - 20.00 Uhr, € 10,-

UW211-150

KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney

Do. 16.04., 19.00 - 21.00 Uhr, € 15,-



**UW211-151**

**Fotografie.
Lernen durch Bildbesprechung -
Workshop**

Mi. 11.03., 19.00 - 21.30 Uhr, € 15,-

UW211-152

**Automatische Fotoverbesserung
durch KI –
Topaz Photo**

Mi. 04.03., 19.00 - 21.00 Uhr, € 15,-

UW211-153

**Richtig belichten
beim Fotografieren**

Di. 14.04., 19.00 - 21.00 Uhr, € 15,-

Gesundheit**UW300-151**

Gesundheits-Apps und DiGA

Ihr digitaler Begleiter im Alltag

Do. 28.05., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW303-150

Augengesundheit

Den Durchblick haben,

Augen auf bei der Prävention

Di. 03.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW303-153

ADHS bei Erwachsenen?

Di. 30.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW303-154

Gesunder Schlaf –

Tipps, Tricks und Methoden

Mo. 02.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW303-155

**Gesunde Abgrenzung –
So geht's!**

Mo. 08.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW303-156

**Reizdarm und
Verdauungsbeschwerden -
was hilft im Alltag?**

Do. 18.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW303-151

Longevity. Länger jung leben

Di. 24.03., 19.30 - 21.00 Uhr, € 9,-

Ernährung**UW303-152**

**Zusatzstoffe in Lebensmitteln.
Einfluss auf die Gesundheit**

Do. 25.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW303-157

**Soulfood? Wie Essen uns
(wieder) glücklich macht**

Do. 02.07., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

UW303-158

**Gesundheit stärken
durch Entgiftung**

Mi. 04.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 10,-

**UW303-159**

Erste-Hilfe aus der Natur

Do. 07.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 9,-

UW305-150

**Jetzt mit frischer Ernährung
und täglicher Bewegung
durchstarten!**

Mi. 18.03., 19.30 - 21.00 Uhr, € 10,-

UW305-151

**Mit anti-entzündlicher
Ernährung leichter leben.
Essen gegen den Schmerz**

Mi. 25.03., 19.30 - 21.00 Uhr, € 10,-

Sprache**Englisch****UE406-101D**

Englisch für Anfänger

ab Lektion 1

Mo. 02.03. 18:00 - 19:30 Uhr, 10x, € 100,-

UW406-350

**Read, Speak, Connect.
Exploring English
Through Stories**

(min. B1 level)

Mi. 25.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 5x, € 50,-

UW406-351

**Read, Speak, Connect.
Exploring English
Through Stories**

(min. B1 level)

Mi. 15.04., 19.00 - 20.30 Uhr, 5x, € 50,-

UW406-352

**Read, Speak, Connect.
Exploring English
Through Stories**

(min. B1 level)

Mi. 10.06., 19.00 - 20.30 Uhr, 5x, € 50,-

Italienisch**UW409-650**

**Italienisch intensiv.
Aussprache**

Fr. 27.03., 18.00 - 20.00 Uhr, € 16,-

UW409-651

**Italienisch intensiv.
Präpositionen**

Teil A. Preposizioni semplici,
quando e come?

Sa. 18.04., 13.00 - 16.00 Uhr, € 28,-

UW409-652

**Italienisch intensiv.
Präpositionen Teil B**

Preposizioni articolate, quando e come?

Sa. 25.04., 13.00 - 16.00 Uhr, € 28,-

UW409-653

**Italienisch intensiv.
Futuro e Condizionale
Come e quando?**

Fr. 08.05., 09.00 - 10.30 Uhr, € 48,-

UW409-654

**Italienisch intensiv.
Zeiten.**

**Imperfetto e Passato Prossimo
Come e quando?**

Fr. 03.07., 18.00 - 20.00 Uhr, € 16,-

Japanisch**UE410-100D**

**Japanisch A1
ab Lektion 13**

Di. 10.03., 19:30 - 21 Uhr, 10x, € 100,-

UE410-201D

**Japanisch A2
ab Lektion 20**

Mo. 02.03., 19:00 - 20:30 Uhr, 10x, € 100,-



UE410-202D

Japanisch A2 ab Lektion 21

Mi. 11.03., 19:30 – 21:00 Uhr, 10x, € 100,-

UE410-101D

Japanisch A1 Konversation

Do. 12.03., 19:30 – 20:30 Uhr, 5x, € 40,-

UE410-103D

Japanisch A2 Konversation

Do. 19.03., 19:30 – 20:30 Uhr, 5x, € 40,-

Digitale Kompetenzen & Beruf

UW501-151

Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Mo. 28.09., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW501-152

Ändere-Dein-Passwort

Passwortmanager effizient einsetzen

Di. 22.09., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW501-153

Browser sicherer nutzen und alternative Suchmaschinen entdecken

Do. 02.07., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei



UW501-154

SEO-Grundlagen. Gefunden werden im Netz - Einsteigerkurs

Sa. 21.03., 13.00 - 16.00 Uhr, € 29,-

UW501-155

Website fit für Google - Einsteigerkurs

Fr. 08.05., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

Social Media

UW503-157

Social-Media-Marketing mit Instagram

Professionelle Erfolgskonzepte
und -strategien

Mi. 11.03., 20.00 - 21.30 Uhr, € 19,-

UW503-155

Canva Visual Suite für Content-Marketing

Online-Creative-Tool der Master Class

Di. 10.03., 20.00 - 21.30 Uhr, € 19,-

UW503-151

Strategien für erfolgreiche Kampagnen mit Instagram

Mehr Reichweite und

Engagement bewirken

Do. 16.04., 13.30 - 15.00 Uhr, € 19,-

UW501-150

Smart Surfer – Soziale Medien im Netz

Mo. 18.05., 19.00 - 20.30 Uhr,
gebührenfrei

UW503-156

Canva – Techniken für effektvolle Designs

Visuelle Botschaften erfolgreich
kommunizieren

Di. 14.04., 13.30 - 15.00 Uhr, € 19,-

UW501-452

Digitale Assistenten Alexa, Siri und Co

Di. 19.05., 19.00 - 20.30 Uhr, gebührenfrei

UW501-453

Cloud-Dienste – Daten online und überall verfügbar

Mi. 10.06., 17.00 - 18.30 Uhr, gebührenfrei

UW501-750

Das ABC der erfolgreichen Online-Bewerbung

Di. 17.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 15,-

UW506-250

Besprechungen und Verhandlungen erfolgreich führen

Di. 10.03., 19.00 - 21.00 Uhr, € 18,-

Künstliche Intelligenz

UE199-101D

Frauen.Macht.KI – Künstliche Intelligenz verstehen, nutzen, feministisch gestalten

Do. 19.03., 19.00 - 21.00 Uhr, € 5,-

UE103-115D

Künstliche Intelligenz nutzen

Do. 16.04., 18.30 - 20.30 Uhr, € 5,-



UW503-152

Künstliche Intelligenz für „Newbies“

AI Facts – Basiswissen zur praktischen
Anwendung von KI

Mo. 02.03., 20.00 - 21.30 Uhr, € 19,-

UW503-153

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Di. 03.03., 20.00 - 21.30 Uhr, € 19,-

UW503-154

Gemini als multimodales Medium

AI Facts – KI-Technologie und
Chatbot von Google

Mi. 04.03., 20.00 - 21.30 Uhr, € 19,-

UW501-752

CyberMonday. Wie KI Geschlechterrollen und -vorurteile verstärkt

Mo. 18.05., 19.00 - 21.00 Uhr, gebührenfrei

UW503-150

KI-Assistenzen für den Büroalltag

Do. 05.03., 20.00 - 21.30 Uhr, € 19,-

UW501-550

Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Mi. 29.04., 19.00 - 21.00 Uhr, € 15,-

UW501-450

Wie Maschinen denken lernen – Eine Reise in die Welt der KI

Fr. 17.04., 19.30 - 21.00 Uhr, € 15,-

UW501-451

CyberMonday. KI im Alltag sicher nutzen

Mo. 13.04., 19.00 - 21.00 Uhr, gebührenfrei

UW501-156

SEO-Grundlagen. Sichtbar in KI-Antworten - Einsteigerkurs

Sa. 13.06., 13.00 - 16.00 Uhr, € 29,-

UW501-158

KI-Tools als Produktivitätsbooster Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Fr. 10.04., 09.00 - 10.00 Uhr, € 19,-



Tradition, Qualität und ein starkes Team

Seit
50
Jahren

Unser Familienbetrieb steht seit 50 Jahren für Liebe zur Handwerkskunst und hochwertige Backwaren. Mit viel Leidenschaft und Sorgfalt stellen wir täglich frische Brote, Semmeln, Kuchen und Snacks her – mit besten Zutaten aus der Region und nach bewährten Rezepten.

In unseren Bäckereigeschäften finden Sie eine große Auswahl an Köstlichkeiten. Besuchen Sie uns und erleben Sie den Unterschied, den echtes Handwerk macht!

Auch als Arbeitgeber machen wir keinen Kompromiss: Fairer Lohn und flexible Arbeitszeitgestaltung gehört für uns dazu. Ob im Verkauf oder in der Produktion – es erwartet Sie ein herzliches Arbeitsumfeld und ein Team, das zusammenhält.



Jetzt scannen!



KasproWicz.de

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



Gesellschaft und Leben

Politik, Geschichte, Pädagogik	14
Praktische Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung, Philosophie	15
Klimafrühling	16
Heimatkunde, Führungen und Wanderungen	17
Künstliche Intelligenz	20
Recht und Vorsorge	21
Verbraucherbildung	22
Berufliche Entwicklung, Ehrenamt	23



Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte – Führungen – Bayerisches Brauchtum – Literatur – Lesungen – Schreiben	24
Zeichnen und Malen, Fotografie	26
Gold- und Silberschmieden, Analoge Spielwelten	27
Textiles Gestalten	28
Kleinkunst, Tanz	29



Gesundheit

Gesundheit – aktuell und informativ	31
Selbstverteidigung, Outdoor	32
Entspannungstechniken	33
Yoga	34
Taiji, japanische Schwertkampfkunst, QiGong, Feldenkrais	36
Jin Shin Jyutsu, Fitness	37
Jumping® Fitness, Pilates Beckenbodentraining, Rehasport	38
Dance Fitness - Tanz	39
Kulinarisches: Lecker und gesund	40



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache	42
Englisch	43
Französisch	45
Italienisch	46
Spanisch	47
Japanisch, Neugriechisch, Russisch	49
Arabisch, Chinesisch, Norwegisch, Koreanisch, Dänisch, Kroatisch	50



Digitale Kompetenzen & Beruf

Soziale und berufliche Kompetenz	51
Computer im Alltag und Beruf, Grundlagen: Betriebssystem MS-Office: Word, Excel, PowerPoint	52
Künstliche Intelligenz	53
Internet, Social Media, Digitale Fotografie/ Bildbearbeitung	54



Junge vhs | vhs Spezial

Junge vhs	56
-----------------	----

Volkshochschule Weilheim e. V.

Geschäftsstelle

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

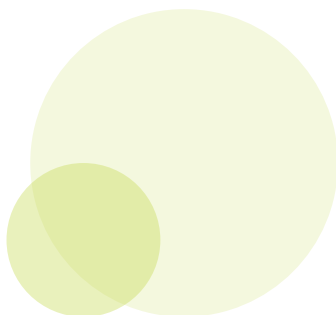
Öffnungszeiten:

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

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

Deutsch als Zweitsprache

Beratung und Einstufungstest:
Montag, 09.02.
jeweils 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13
Anmeldung erforderlich an
info@vhs-weilheim.de



Das Team der vhs Weilheim:



Kathrin Neulinger-Warneke
Leitung und Geschäftsführung,
Programmbereiche Sprachen und
Grundbildung, Gesellschaft und Leben



Katharina Zechner
Programmbereiche
Digitale Kompetenzen & Beruf, Gesundheit,
Kultur & Gestalten, junge vhs



Susanne Börtzler
Organisation,
Verwaltung,
Service



Marina Schütz
Organisation,
Verwaltung,
Service

Anmeldung

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

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

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

Bei Teilnahme am Abbuchungsverfahren wird die Gebühr frühestens 4 Wochen vor Kursbeginn abgebucht – oft auch

erst kurz vorher. Auch wenn die Gebühr noch nicht abgebucht ist, ist Ihre Anmeldung verbindlich und der Kurs findet statt.

AGBs: siehe Seite 128

Ferientermine: siehe Seite 130

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



Der Vorstand der vhs Weilheim

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

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



Sie möchten immer aktuell
und zeitnah informiert sein?

facebook.com/vhsWeilheimObb  instagram.com/vhs_weilheim 

oder melden Sie sich für
unseren Newsletter an.



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



1 Seminar-, Tanz- und Gymnastikraum
Ybelherstr. 2



2 Seminar- und EDV-Raum,
Eisenkramergasse 13



3 vhs Geschäftsstelle
Admiral-Hipper-Passage 11



4 Schulungsräume
Feyerabendhaus,
Obere Stadt 66



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



Weitere Räume, in denen
Unterricht stattfindet:

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

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

Anmeldeformular

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

*

Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

*

Telefonnummer

*

Mobilnummer

*

E-Mail

Geburtsdatum

☐

weiblich

☐

männlich

☐

divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

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

☐

Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

*

Kontoinhaber*in Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

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



Gesellschaft und Leben

Politik und Geschichte

UE102-204

Sprechen und Zuhören: Wie geht es mir mit der anstehenden Kommunalwahl?

Wann hatten Sie zuletzt das Gefühl, dass Ihnen wirklich zugehört wird? Sprechen & Zuhören ist ein moderiertes Format, in denen das Miteinander anders erlebt wird als in üblichen Diskussionen. Die Teilnehmenden erfahren im von Mehr Demokratie e. V. entwickeltem Dialogformat einen hierarchiefreien Austausch, in dem das eigene Erleben mitgeteilt werden kann. Dies wird dadurch erreicht, dass jede Person gleich viel Redezeit bekommt. Nacheinander spricht immer eine Person für vier Minuten, während die anderen nur zuhören. Im Anschluss an den Dialog in Kleingruppen folgt ein Austausch über das Erlebte. In Kooperation mit "Wir in Weilheim".

Kristina Henry, Mehr Demokratie e.V.
Mi. 11.02., 19.00 - 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Spenden erwünscht.

UW102-151

Online

After Work - Session zur Kommunalwahl 2026

Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und beantwortet Ihre Fragen.

Uta Löhner
Di. 25.02., 17.00 - 18.00 Uhr
Gebührenfrei

UW102-150

Online

Kommunalwahl in Bayern 2026

Am 08.03.2026 finden in Bayern Kommunalwahlen statt: Die kommunalen Vertretungen in den Städten, Gemeinden und Landkreisen Bayerns werden neu gewählt. Was bedeutet das genau? Wie läuft die Auszählung der Stimmen? Wie wird eine solche Wahl

organisiert und durchgeführt? In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Paul Gaedtke
Fr. 06.03., 16.00 - 17.30 Uhr
€ 9,-

UC102-605

Zivilcourage – Wie geht das?

Wie verhalte ich mich richtig und was sollte ich vermeiden?

An diesem Abend geht es um Fragen wie: Wie kann ich helfen, ohne mich selbst zu gefährden? Warum helfen manche nicht? Was gilt als Gewalt – und wer entscheidet das? Wir beleuchten praktische Handlungsmöglichkeiten und rechtliche Hintergründe. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Silvia Abeltshauser, Trainerin und Coachin
der Gewaltfreien Kommunikation
Mi. 12.03., 19.00 - 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 05, Penzberg
€ 15,-

UW102-252

Online

Bayerische Ministerpräsidenten im Porträt

Franz Josef Strauß und Max Streibl.
In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Martin Schneider
Di. 30.06., 18.30 - 20.00 Uhr
€ 9,-

Pädagogik

UE105-201

Wer bin ich in meiner Familie - die eigene Elternrolle systemisch reflektieren

Als Eltern oder Bezugspersonen stehen wir oft unter dem Druck, „alles richtig machen“ zu wollen – und geraten dabei manchmal in alte Muster oder innere Konflikte. In diesem zweiteiligen Workshop nähern wir uns der eigenen Elternrolle aus systemischer Perspektive: Welche Dynamiken wirken in meiner Herkunftsfamilie bis heute? Wie be-

einflusst das meine Beziehung zu meinem Kind oder meinen Kindern? Und welche inneren Ressourcen kann ich (wieder) aktivieren? Mittels praktischer Übungen entdecken Sie Stärken, wiederkehrende Muster – und neue Handlungsmöglichkeiten.

Wera Zarusky, Sozialpädagogin B.A.,
Systemische Beraterin (SG)
Fr. 13.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Fr. 17.04., 19.00 - 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 35,-

DOZENTENPORTRAIT



Wera
Zarusky

Ich habe Soziale Arbeit (B.A.) studiert und danach in verschiedenen Fachbereichen (Clearingstelle für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge, Leitung eines Nachbarschaftstreffs, Resettlement Projekt und stationäre Einrichtung für Langzeit Alkohol- und Drogenabhängige Menschen) gearbeitet. Berufsbegleitend habe ich mich in einer zweijährigen Weiterbildung zur Systemischen Beraterin (Zertifiziert durch die systemische Gesellschaft) qualifiziert. In meinen Kursen möchte ich vermitteln, dass jede Person Experte für sich selbst ist und somit über Ressourcen verfügt, die eigene Situation im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu verändern.

**UE105-200****Wenn Familien herausfordern - systemisch auf Konflikte schauen**

In diesem zweiteiligen Workshop entdecken Eltern eine neue Sichtweise auf typische Konflikte im Familienalltag. Statt Schuldige zu suchen, geht es darum, Beziehungsmuster zu erkennen und zu verstehen, was ein Konflikt ausdrücken will. Mit systemischen Fragen, praktischen Übungen und vielen Aha-Momenten entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen – klar, wertschätzend und alltagstauglich.

Wera Zarusky, Sozialpädagogin B.A.,
Systemische Beraterin (SG)
Mo. 08.06., 19.00 - 21.00 Uhr
Mo. 22.06., 19.00 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 35,-

**Praktische Psychologie –
Persönlichkeitsentwicklung**
UE106-600**Miteinander statt gegeneinander****Wege aus Mobbing und Konflikten im Alltag**

Mobbing und Ausgrenzung können überall vorkommen, im Beruf, in der Nachbarschaft, in Familien oder Vereinen. In diesem Workshop lernen Sie, Dynamiken von Konflikten zu erkennen, Grenzen zu setzen und handlungsfähig zu bleiben. Mit praktischen Beispielen und Kommunikationsübungen stärken Sie Selbstvertrauen und Empathie, für ein respektvolles Miteinander.

Martina Russ, Systemische Coachin
Fr. 13.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 18,-

UE106-601**Zukunft gestalten****Mit Klarheit und Selbstvertrauen den eigenen Weg gehen**

Dieser Workshop lädt dazu ein, innezuhalten und den eigenen Lebensweg bewusst in den Blick zu nehmen. Mit Methoden aus dem systemischen Coaching und Neuro-Linguistic-Programming (NLP) erkunden Sie Ihre Werte, Stärken und Visionen. Sie lernen, hinderliche Denkmuster loszulassen und Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu Ihnen passen. So

entsteht ein klarer, motivierender Blick auf die persönliche Zukunft.

Martina Russ, Systemische Coachin
Fr. 20.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 18,-

UE106-503**Werte als Kompass – Klarheit über das, was wirklich zählt**

Unsere Werte prägen unser Denken, Fühlen und Handeln – oft unbewusst. Doch welche Werte sind uns wirklich wichtig? Und wie können sie uns Orientierung in Entscheidungen und im Alltag geben? In diesem interaktiven Seminar erkunden wir die eigenen Kernwerte und reflektie-

ren deren Einfluss auf unser Leben. Wir entdecken, wie ein bewusster Umgang mit ihnen zu mehr Authentizität, Zufriedenheit und innerer Stärke führt.

Heidemarie Schindler, Systemische Coachin
Mo. 23.03., 18.30 - 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 18,-

UE106-504**Das innere Team – Klarheit in Entscheidungen und Auftritten**

In uns stecken viele verschiedene Stimmen: der Perfektionist, die Kritikerin, der Mutige oder die Zweiflerin. Sie alle gehören zu unserem „inneren Team“ – aber nicht jede Stimme sollte immer das Sagen haben. Wer unterstützt mich in schwierigen Situationen? Welche Anteile halten mich eher zurück? In diesem Seminar lernen Sie, Ihr inneres Team bewusst zu steuern, die richtigen Anteile „mitzunehmen“ und hinderliche Stimmen liebevoll „zu Hause zu lassen“.

Heidemarie Schindler,
Systemische Coachin
Mo. 13.04.,
18.30 - 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I
€ 18,-

Philosophie
UA108-100**Mitgefühl als Haltung? Ein philosophischer Fachvortrag mit alltagspraktischer Anwendung.**

In einer Zeit geprägt durch Umbrüche, Gewalt und Polarisierung, sehnen sich Menschen nach Halt und Anerkennung. Kann eine mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst und anderen einen Beitrag leisten oder vermehrt das nur das Elend? Wie unterscheidet sich Mitgefühl von Mitleid und Empathie? Die Einblicke in die philosophische Forschung zum Thema Mitgefühl werden durch alltagsnahe Anwendungsbeispiele ergänzt. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Lena Schützle
Do. 21.05., 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus Flöz, Peißenberg
€ 16,-

DOZENTENPORTRAIT


Heidemarie
Schindler

Mein Herzensthema ist es, Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu stärken. In meinen Workshops und Coachings unterstütze ich dabei, Klarheit zu gewinnen, Selbstvertrauen aufzubauen und die eigenen Werte und Stärken bewusst einzusetzen. Schwerpunkte liegen dabei auf Themen wie positive Kommunikation, Werte, Stärken und Selbstwert sowie Happiness – alles Themen, die sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag von unschätzbarem Wert sind. Mit Humor und einem positiven Blick auf die Dinge gelingt es leichter, Herausforderungen anzupacken und Potenziale zu entfalten. Mein Ziel als systemische Coach ist es, dass Sie wirksam, charismatisch und selbstbewusst auftreten können.



Klimafrühling



UE104-224

Von der Klimakrise zur Handlungskompetenz

Wir beginnen den Vortrag mit diesen Impulsen: Warum sind viele Menschen gut informiert, aber handlungsunfähig? Wie ist die Bedeutung von Selbstwirksamkeit, lokalen Erfolgen und Beteiligung? Wie ist die Rolle von Beteiligungsformaten, Bürgerenergie, lokalen Projekten? Danach gehen wir in die Diskussion: Welche Formate stärken tatsächlich Beteiligung und Vertrauen? Wie lassen sich Menschen langfristig einbinden?

Alexander Rossner, Vorstand Zukunftswerk
Fr. 17.04., 19.00 - 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

UE104-100

Zukunftsfest – Gemeinsam für mehr Nachhaltigkeit!

Ein Tag voller kreativer Ideen und inspirierender Aktivitäten für eine nachhaltigere Zukunft! Wir sind dabei und bieten folgende Aktionen an:
Basteln: wir verwandeln gebrauchte Gläser zu dekorativen Vasen und stimmungsvollen Windlichtern.
Malen: Lasst eurer Kreativität freien Lauf und malt Bilder, die eure Vision einer nachhaltigen Zukunft widerspiegeln.
Klimawaage: hier können Sie die Klimawirkung von Alltagsentscheidungen nachvollziehen. Die Klimawaage hilft das eigene Handeln zu reflektieren und zeigt, worauf es ankommt, um mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu integrieren.
Wir freuen uns über Ihren Besuch an unserem Stand!

Sa. 25.04., 14 - 17 Uhr
Stadtbücherei, Unterer Graben 3

Ein Abend voller Kulinarik und Musik!

Ab 17 Uhr wird das Pfarrheim miteinander zum Treffpunkt für alle Zukunftsfreunde! Freuen Sie sich auf einen unvergesslichen Abend mit kulinarischen Genüssen, mitreißender Musik und viel Raum für Gespräche. Highlights des Abends:

Zukunftsdinner: Schlemmen an unserer langen Tafel mit einem vielfältigen Mitbringbuffet, das zum Genießen und Staunen einlädt.

Zukunftsklänge: Die Band Mehrsaiter sowie Künstler*innen der smartfaireinte Bühne e.V. sorgen für den musikalischen Rahmen.

In Kooperation mit der Weilheimer Agenda 21 Arbeitskreis Lebensmittel und Essen, Slow Food Pfaffenwinkel e.V., T.O.P., Küche ohne Grenzen e.V., Mehrsaiter, smartfaireinte Bühne e.V., Klimaschutzmanagement Stadt Weilheim.

Sa. 25.04., 17.00 - 21.00 Uhr
Pfarrheim Miteinander, Theatergasse 1
Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.



UE305-233

Tofu kreativ genießen – Pflanzliche Küche leicht gemacht

Entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche. Ob Einsteiger*in oder erfahrener Tofu-Fan – der Kurs vermittelt fundiertes Wissen und neue kulinarische Ideen für jedes Niveau. Sie lernen verschiedene Tofusorten kennen und erfahren, wie Tofu richtig ausgewählt, vorbereitet und gewürzt wird, damit Geschmack und Textur optimal zur Geltung kommen. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu – von herzhaft bis süß. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidebrett, Messer, Behältnis für Kostproben zum Mitnehmen. Anmeldeschluss: 09.04.2026. In der Kursgebühr sind € 10,- Lebensmittelpauschale enthalten.

Daniela Bartl
Sa. 18.04., 10.00 - 13.00 Uhr
AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3
€ 42,-

UE104-200

Heizungs-Infotreff Heizungserneuerung richtig planen

Der Heizungswegweiser zum Gebäude-Energie-Gesetz (GEG)

Der Umstieg auf erneuerbare Energien ist gut für das Klima und schützt vor steigenden Preisen bei Gas und Öl. Erfahren Sie mit dem Heizungswegweiser, welche Schritte jetzt beim Heizen notwendig sind, warum es sinnvoll ist, die alte Gas- oder Ölheizung auszutauschen - und welche Förder- und Beratungsmöglichkeiten es gibt. In Kooperation mit dem Agenda21 AK Energie-Klima-Umwelt und dem Klimaschutzbüro der Stadt Weilheim.

Ottmar Back / Dietmar Stoiber
Fr. 24.04., 17.00 - 18.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

UE199-103

Gemüseanbau im Naturgarten – ressourcenschonend und klimafest

Praxisorientiert erfahren Sie nachhaltige Anbaumethoden, die Wasser, Boden und Energie effizient nutzen. Der Einsatz natürlicher Dünger, eine schonende Bodenbearbeitung, Mischkulturen und die Förderung von Nützlingen ermöglicht eine reiche Ernte auch auf kleinen Flächen im Hausgarten. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Irmengard Jakob,
Dipl. Ing. (FH) Landespflge
Mo. 27.04., 19.00 - 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 5,-

UE101-102

Kommunale Wärmeplanung in Weilheim - Möglichkeiten und Chancen

Die kommunale Wärmeplanung der Stadt Weilheim wird im März 2026 fertiggestellt. Sowohl die Rathausverwaltung als auch der Stadtrat sowie die Stadtwerke Weilheim haben sich intensiv mit dem Thema Fernwärme und dessen Erschließungsgebieten auseinandergesetzt. Die Ergebnisse der kommunalen Wärmeplanung gehen jedoch weit darüber hinaus. Andreas Scharli, Projektverantwortlicher für diese Planungen, erläutert bei dem Vortrag,



welche Potenziale für die regenerative Beheizung in den jeweiligen Stadtgebieten zur Verfügung stehen. Darüber hinaus gibt es ausführliche Erläuterungen zu den dementsprechenden staatlichen Fördermitteln. Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern veranstaltet.

Andreas Scharli

Do. 30.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Heimatkunde



UA206-210

Lichtbildvortrag: „Der Lech – ein moderner Alpenfluss zwischen Quelle und Mündung“

Die Bilderreise entführt zwischen Quelle und Mündung entlang des Flusslaufes in unerwartete Natur gleichsam wie durch eine von Kultur geformte Flusslandschaft. Ein Lichtbildvortrag des Landschaftsfotographen Mark Robertz. Filmvorführung in Kooperation mit dem ausstellwerk Huglfing e.V. und der vhs Peißenberg.

ausstellwerk Huglfing

Fr. 20.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Bürgersaal Huglfing,
Hauptstraße 12, 82386 Huglfing
Gebührenfrei

UE109-101

Die Drei Bethen - die Verehrung einer weiblichen Trinität

Schon seit Jahrtausenden wird in vielen Kulturen eine Verehrung von drei kraftvollen heilsbringenden Frauen gepflegt, als junge Frau, Mutter und als Greisin: die griechischen Moiren, römischen Parzen, die germanischen Nornen, die röm.-keltischen Matronen, die Saligen, Spes Fides und Caritas, mit Beinamen wie die drei Heilrätinnen, Jungfrauen, Beschützerinnen, Schicksalsschwester. Auch die „drei bayerischen Madln“, die hl. Margarethe, Barbara und Katharina gehören letztlich in diese Reihe.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

Mi. 29.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 13,-

Führungen und Wanderungen



UE109-221

Geschichtliche Exkursion nach Wessobrunn

Heilige Quellen, Kloster und Kunst

Bei einer ausführlichen Besichtigung des Prälatentraktes im Kloster mit Tassilosaal, der Pfarrkirche, im Brunnenhaus mit den hl. drei Quellen, an Römerturm und Tassilolinde erfahren Sie Spannendes über die Klostergeschichte, das Wessobrunner

Gebet und das Wirken der Stuckateure. Der Klostereintritt von € 3,- ist von jedem Teilnehmenden vor Ort zu entrichten.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

ab Sa. 04.04., 10.00 - 13.00 Uhr,

Treffpunkt: Klosterhof, vor Pfarrkirche beim Römerturm

€ 18,-

UE110-121

Betriebsführung durch die Produktion der Bäckerei Kasprovicz

Bäcker zwischen Technologie und Handwerkskunst. Schauen Sie hinter die Kulissen, wie auf den großen Buchenholzstischen der Teig bearbeitet und in spezifischen Backformen gefüllt wird. Erfahren Sie Wissenswertes über Getreidesorten, Schamott-Steinöfen und die komplizierte Logistik, die die Auslieferung sicherstellt. Treffpunkt: Bäckerei und Konditorei Kasprovicz GmbH, Wienbacher Straße 17, 82396 Pähl

Herr Eggert, Bäckerei Kasprovicz

Mi. 22.04., 9.30 - 11.00 Uhr

€ 12,-

UD109-201

Die Echelsbacher Brücke – ein Bauwerk nationaler Bedeutung

Die Führung soll die gelungene Verbindung von Natur und Architektur vermitteln und zeigen, dass die Echelsbacher Brücke zu Recht ein Bauwerk von nationaler Bedeutung ist. In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. phil. Thomas Echtler, Wanderführer (DWV)

Fr. 24.04., 15.00 - 16.30 Uhr

Parkplatz an der Echelsbacher Brücke,
Achen 11, 82401 Rottenbuch

€ 9,-

NATURSTEINE / GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU



Über 30 Jahre Erfahrung

Bergwerkstraße 7 | Peißenberg

Tel. 08803 / 6 39 22 60

Handy 0172 / 8 21 11 90

www.natursteinhandel-turan.de | info@natursteinhandel-turan.de

Heizung - Sanitär
Bäder - Klima
Solar - Biomasse
Kundendienst



HAUSTECHNIK

www.haustechnik-mfg.de

Haustechnik MFG GmbH

Gallusstraße 4 • 82407 Haunshofen

Tel. 08158-453340

Online

Weilheim

Peißenberg

Peißenberg



UC108-200

Führung Ohel-Jakob-Synagoge in München

In Kooperation mit der vhs Penzberg.

So. 26.04., 12.00 - 13.30 Uhr

Eingang Jüdisches Gemeindezentrum,
St.-Jakobs-Platz 18, München

€ 10,- inkl. € 5,- Eintritt

UE110-120

Führung durch das Radom, Erdfunkstelle Raisting

Die Erdfunkstelle Raisting, südlich des Ammersees, ist eine besondere Landmarke mit beeindruckenden Satellitenschüsseln und der markanten Kugel des Radoms. Diese Anlage ist die letzte erhaltene Großantennenanlage aus den frühen Tagen der Satellitenkommunikation. Seit den 1960er Jahren hat sie bedeutende Ereignisse wie die erste Mondlandung 1969 und die Olympiade 1972 in München weltweit übertragen. Heute ist das Radom Raisting ein bedeutendes Industriedenkmal und beherbergt interessante Ausstellungen. Bei dieser Führung erfahren Sie u.a. geschichtliche Hintergrundinformationen, zum Bau des Radoms, seine Besonderheiten und vieles mehr. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms oder vom Bahnhof Raisting in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar. Hofstätterweg 2, 82399 Raisting. Bitte warme Kleidung mitbringen, da es im Radom kühl sein kann.

Radom Raisting GmbH / Welz

Sa. 09.05., 14.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang vor dem Radom

€ 16,-

UE109-220

Geschichtliche Wanderung am Schloßberg Schongau/ Kalvarienberg Peiting

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

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

So. 17.05., 09.30 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Peiting, Parkplatz am

Sonnenbühl am Kalvarienberg

€ 18,-

UA104-201

Besichtigung der Abfallentsorgungsanlage Erbenschwang

Bei der Besichtigung werden Ihnen die Prozesse der mechanisch-biologischen Restmüllbehandlung mit der Biogas-erzeugung erläutert und die Hausmülldeponie begangen. Trittsicherheit und Fitness unbedingt erforderlich! Treffpunkt: Abfallentsorgungszentrum Erbenschwang, An der Kreuzstraße 100, 86980 Ingenried, vor dem Verwaltungsgebäude. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Claudia Knopp, Abfallberaterin bei der

EVA - Erbenschwanger Verwertungs- und

Abfallentsorgungsgesellschaft mbH

Fr. 12.06., 16.00 - 18.00 Uhr

€ 6,-

UE109-222

Legenden- und sagenhaftes Wessobrunn

So manch Erzählung und Sage von einer Himmelsleiter, dem goldenen Kegelspiel der Mönche, der Nebelfrau vom Kreuzberg, der Tassilolinde, dem Zug der toten Mönche oder über unterirdische Gänge rankt sich um die hl. Drei Quellen, um Römerturm, Tassilolinde oder Kreuzbergkapelle Wessobrunn. Bei einer Wanderung zu diesen besonderen Orten hören Sie diese Erzählungen und erfahren deren spannende Hintergrundgeschichte (mit Besichtigung Kreuzbergkapelle). Bitte festes Schuhwerk tragen.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

So. 19.07., 9.30 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Im Klosterhof, vor dem Römerturm

€ 18,-

Naturschönheiten vor der Haustüre



Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung, Getränk, Sonnenschutz, Mückenschutz. Kondition für 2 - 6 km Spaziergang je nach Veranstaltung ist erforderlich. Bei Starkregen und Sturm entfällt die Exkursion.

Infos bei zweifelhafter Wetterlage unter: 0170 4888178.

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

Mark Meinert, Dipl. Biologe;

zert. Wander- und Naturführer

€ 17,- Erw. / € 10,- Kinder (8 - 16 Jahre)

UE109-406

Vogelfreistätte Ammersee Südufer

Das bedeutende Naturschutzgebiet am südlichen Ammerseeufer besteht aus Feuchtwiesen und Niedermoor und ist ein Refugium für seltene Blumen und Vögel. Neben Erläuterungen zu Entstehung, Bedeutung und Pflege werden wir viele Bewohner des Gebietes kennen lernen. Wir lauschen auf Vogelstimmen und schauen uns die Botanik an.

Di. 21.04., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Ammer zwischen Fischen und Dießen

UE109-407

Wörthsee und Bacher Moos

Der Wörthsee bezaubert mit seinem klaren und hellen Wasser. Am Westufer befindet sich das kleine aber feine Naturschutzgebiet Bacher Moos, das wir auf einem Bohlenweg erkunden. Außerdem wird bei dieser Exkursion der einzige Abfluss des Wörthsees, der Inninger Bach, besucht.

Di. 28.04., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Roßschwemme Wörthsee-Walchstadt

**UE109-408****Maisinger Schlucht und Maisinger See**

Durch besondere geologische Bedingungen ist hier vor den Toren Starnbergs ein außergewöhnliches Biotop entstanden. Wir wandern durch die Maisinger Schlucht und zum Maisinger See und erfahren alles Wissenswerte über ihre Entstehung und über ihre Bewohner. Wir lauschen auf Vogelstimmen und halten am See nach Wasservögeln Ausschau.

Di. 05.05., 17.30 - 20.30 Uhr

Wanderparkplatz Maxhofstraße in Pöcking-Maising vor dem Ortsschild

UE109-409**Murnauer Moos**

Dieses schöne Naturschutzgebiet, direkt vor den Ketten des Ester- und Ammergebirges gelegen, wartet mit einigen Superlativen auf: Es ist mit 32 km² Fläche das größte zusammenhängende, naturnah erhaltene Moorgebiet Mitteleuropas. Seltene Pflanzen wie Orchideen und Schwertlilien kön-

nen hier genauso bewundert werden wie bodenbrütende und störungsempfindliche Vogelarten, von denen wir einige kennenlernen werden.

Di. 12.05., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Murnauer Moos, Ramsachstraße

UE109-410**Storchendorf Raisting**

Raisting ist das Dorf mit der größten Storchpopulation Oberbayerns. Bei einem Rundgang durchs Dorf erfahren wir alles über die sympathischen Dachbrüter und Langstreckenflieger. Und wir werden es ringsum klappern hören, wenn sich das Brutpaar am Nest begrüßt.

Di. 19.05., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Raisting Richtung Gasthof Drexl

UE109-411**Die Osterseen**

Die 20 Seen sind Relikte aus der Eiszeit. Wie sie genau entstanden sind,

was sie besonders macht und welche Biotope sie bilden, erfahren wir auf einem Rundgang zwischen einigen der Seen. Wir lauschen auf Vogelstimmen und finden seltene Blumen wie z.B. mehrere Knabenkräuter.

Di. 09.06., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Iffeldorf Richtung Freiwillige Feuerwehr

UE109-412**Leutstettener Moos**

Das Leutstettener Moos ist durch Verlandung des Nordteils des Starnberger Sees entstanden. Neben interessanten kulturellen Aspekten wie dem Wittelsbacher Schloß und der Römischen Villa Rustica gibt es das Naturschutzgebiet zu entdecken und wir erfahren alles über seine tierischen und pflanzlichen Bewohner in den Niedermoor-, Feuchtwiesen- und Auwald-Biotopen.

Di. 16.06., 17.30 - 20.30 Uhr

Parkplätze am Birkenweg Starnberg-Percha

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Gärtnerei
Scherdi
HOFSTETTEN

Hagenheimer Straße 40
86928 Hofstetten

Telefon 08196 - 290
www.gaertnerei-scherdi.de

GUTSCHEIN FÜR EINE TASSE CAPPUCCINO IN UNSEREM CAFE

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

Nur ein Gutschein pro Person.
Gültig bis 31.12.2026

ZWISCHEN WEILHEIM UND LANDSBERG



UE109-413

Magnetsrieder Hardt

Die ehemals als Waldweide genutzte Hardt-Region zwischen dem Ammertal und dem Starnberger See beherbergt viele seltene Pflanzen. Zur Jahresmitte blühen hier mehrere Orchideenarten und die wunderschöne Sumpfglabie. Bei einem Rundgang durch das Naturschutzgebiet erfahren wir alles zur Entstehung, biologischen Besonderheit, zu den Biotopen und auch zur notwendigen Pflege des Gebietes.

Di. 23.06., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Hardtkapelle

UE109-414

Seeholz und Ammersee

Der Ammersee bildet ein eigenständiges Biotop, das im Jahresverlauf erstaunliche Veränderungen durchläuft. Erfahren Sie alles über den See und sein Ökosystem bei einem Rundgang von Riederau aus an den See und durch das größte zusammenhängende Waldgebiet am Ammersee, dem Seeholz.

Di. 30.06., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Riederau,
Dießen-Riederau

UE109-415

Ammersee und Herrschinger Moos

In Herrsching lassen sich mehrere Gewässertypen bestaunen: Der majestätische Ammersee und die beiden gänzlich unterschiedlichen Bäche Kienbach und Fischbach. Entlang des Fischbachs, der den Abfluss des Pilsensees bildet, erkunden wir das Naturschutzgebiet Herrschinger Moos.

Di. 07.07., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Herrsching

UE109-416

Starnberg und Starnberger See

Erfahren Sie bei dieser Naturführung alles über seine Besonderheiten und seine Biotope. Auch Starnberg selber hat einiges Interessantes zu bieten: Aus dem ehemaligen Fischdorf Achheim und der Burg der Grafen von Andechs verschmolzen, hat es eine lange höfische Geschichte. Wir besuchen die schönsten und historisch bedeutsamen Orte.

Di. 14.07., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Starnberg

UE109-417

Paterzeller Eibenwald

Das häufige Vorkommen der Eibe in diesem besonderen Wald ist bestimmten geologischen und klimatischen Bedingungen zu verdanken, über die wir alles erfahren werden. Nebenbei besprechen wir auch die anderen gängigen Waldbaumarten und lauschen auf Vogelstimmen. Vielleicht bekommen wir seltene Waldvögel wie den Schwarzspecht zu Gesicht.

Di. 21.07., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Paterzeller
Eibenwald

Künstliche Intelligenz



UD111-100

KI to GO - Künstliche Intelligenz & ihre Tools

Unterhaltsam, informativ und verständlich führt Prof. Dr. Jaromir Konecny Sie in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihrer Tools: Wozu und warum brauchen Sie nur ein einziges KI-Tool, wenn Sie Texte und Bilder verarbeiten und generieren wollen? Einen multimodalen Chatbot wie ChatGPT (OpenAI), Microsoft 365 Copilot oder Gemini (Google). In Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Jaromir Konecny

Fr. 13.02., 19.00 - 20.30 Uhr

Ballenhaus - Saal, Marienplatz 2, Schongau
€ 14,-

UE501-404

„ChatGPT für Einsteiger – KI verstehen und kreativ nutzen“

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihren Alltag und Beruf erleichtern kann! Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in Grundlagen, sichere Anwendung und clevere Prompt-Techniken. Sie probieren aus, wie KI beim Schreiben, Planen und Kreativsein unterstützt und besprechen Chancen sowie Risiken. Im Praxisworkshop arbeiten Sie an eigenen Themen. Für Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: eigenen Laptop oder ein Tablet.

Claudia Stolt

ab Di. 10.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 8x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 88,-

VS
VERONIKA SEIDLER
RECHTSANWÄLTIN

🏠 SCHMIEDSTR. 14

☎ 0881 / 128 85 353

✉ INFO@KANZLEISEIDLER.DE

82362 WEILHEIM

☎ 0881 / 128 81 585

🌐 WWW.KANZLEISEIDLER.DE

Gutschein für eine kostenlose Immobilienbewertung

Ihr kompetentes Immobilienbüro



BINDL
Immobilien



BEWERTUNG | VERMIETUNG | VERKAUF | SEIT 1994

www.bindl-immobilien.de | 0881-40664

**UE199-101D**

Online

Frauen.Macht.KI - Künstliche Intelligenz verstehen, nutzen, feministisch gestalten

Künstliche Intelligenz verändert rasant, wie wir arbeiten, denken und kommunizieren – und weil Frauen in der KI-Welt nach wie vor unterrepräsentiert sind, droht sich ein bestehendes Machtgefälle weiter zu verfestigen. FRAUEN.MACHT.KI. ist ein Einsteigerkurs für Frauen, die KI als Werkzeug für eigene Ziele nutzen möchten – im Alltag, im Beruf oder im Ehrenamt. Nach einer kurzen Einführung in den Status quo digitaler Ungleichheit und in die Grundlagen künstlicher Intelligenz wird praxisnah weitergearbeitet: verständliche Prompt-Techniken, konkrete Anwendungen und kleine KI-Projekte, die sofort weiterhelfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und die Bereitschaft, digitale Räume selbst zu eröffnen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Dr. Bianca Pircher,
Neurobiologin, Geschäftsführerin
Do. 19.03., 19.00 - 21.00 Uhr
€ 5,-

UA501-402**KI Ethik: Verantwortungsvoller Umgang mit generativer KI**

Gibt es eine „neutrale KI“, die frei von Bias (Voreingenommenheit) ist? Wie kann ich meine Prompts (Eingaben) so formulieren, dass unerwünschten Effekte minimiert werden? Wie behalte ich meine Entscheidungsfreiheit, wenn mir die künstliche Intelligenz Entscheidungen abnimmt? Wer trägt die Verantwortung für generierte Inhalte, wenn Fehler darin enthalten sind? In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Kathrin Lückenga

Di. 24.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus Flöz, Peißenberg
€ 13,-

UE103-115D

Online

Künstliche Intelligenz nutzen

Wir erklären die grundlegenden Konzepte und die historischen Entwicklungen, zeigen aktuelle Einsatzgebiete und verdeutlichen, wie Maschinen aus Daten lernen und Muster erkennen. Sie lernen praktische Anwendungen kennen – von Smartphones und Smart Homes bis hin zu Medizin und Industrie – und setzen sich mit den Chancen und Risiken der KI auseinander – darunter Effizienzsteigerung, ethische Fragen und ökologische Herausforderungen. Zudem erfahren Sie, was Prompts sind, wie sie funktionieren und worauf bei ihrer Erstellung zu achten ist. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Florian Sammet
Do. 16.04., 18.30 - 20.30 Uhr
€ 5,-

UA501-401**Einführung in GEO: Optimierung von Webseiten für KI-Suche**

GEO (Generative Engine Optimization) ist die Weiterentwicklung von SEO. Ziel ist die Optimierung der Webseite für KI-Suchen. Sie erhalten eine Einführung in GEO um ihre eigene Webseite für die KI-Suche zu optimieren. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Kathrin Lückenga
Di. 19.05., 19.00 - 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2, Peißenberg
€ 19,-

Recht und Vorsorge**UE103-500****Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung**

Derzeit werden bundesweit ca. 1,3 Mio. Personen, die selbst nicht mehr in der Lage sind ihre persönlichen und finanziellen Angelegenheiten zu regeln, ein Betreuer zur Seite gestellt. Jede dieser Personen, die nicht mittels einer Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung vorsorgt, läuft Gefahr, dass Dritte über ihr Schicksal gegen oder über ihren Willen hinweg entscheiden. Eine vernünftige Vorsorgeregulierung nebst Patientenverfügung schafft hier ein Stück Autonomie und Selbstbestimmung, da hierdurch alle erforderlichen Angelegenheiten und insbesondere die persönliche Lebensgestaltung geregelt werden kann.

Elisabeth Friedel Kanakidis, Rechtsanwältin
Do. 16.04., 19.30 - 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

UE103-501**Erbrecht auf den Punkt gebracht**

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 Möglichkei-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Tag & Nacht für Sie da.

IHR KOMPETENTER PARTNER IM TRAUERFALL

Wir begleiten Sie in schwierigen Zeiten:

- Bestattungsvorsorge
- Erd-, Feuer-, See- & Naturbestattungen

Peißenberg
Tel. 088 03/49795 64

München
Tel. 089/74 12 02 41

Murnau am Staffelsee
Tel. 088 41/799 98 57

Peiting
Tel. 088 61/258 72 22

Qualität · Individualität · Faire Preise www.bestattungen-mayr.de

LIEB IMMOBILIEN

seit 1994

Ihre vertrauensvollen Partner wenn es um Immobilien geht

Günther & Angelika Lieb

Weilheim, Tel. 0881/3831

Ihre ausgezeichneten Immobilienmakler



www.lieb-immobilien.de



ten hierfür zur Verfügung stehen, wird im Vortrag vorgestellt.

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt
Do. 07.05., 19.30 - 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

UE103-502

Wie verschenke ich meine Immobilie an Angehörige juristisch korrekt und steuerlich optimiert. Der richtige Ablauf von A-Z.

Eine Immobilie bereits zu Lebzeiten auf Ehepartner, Kinder, Enkelkinder oder entfernte Verwandte zu übertragen kann viele Vorteile mit sich bringen, doch gilt es hierbei auch einiges zu beachten. Wir zeigen Ihnen auf, wie der steuerliche verfahrenstechnische Ablauf der Übertragung einer Immobilie ist, beginnend mit der steuerlichen Bewertung einer Immobilie, der steuerlichen Berechnung des Kapitalwertes einer Nießbrauchsverpflichtung, über steuerliche Hinweise zum Überlassungsvertrag, über Hinweise zur Erstellung der Schenkungsteuererklärung, bis hin zur Prüfung aller damit verbundenen Steuerbescheide. Zudem zeigen wir Ihnen aus unserer Beratungspraxis Fallgestaltungen auf, wie die Schenkungsteuer gemindert oder gänzlich eingespart werden kann.

Jens Mascher, Steuerberater
Do. 21.05., 19.00 - 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

Verbraucherbildung



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

UE103-101

Endlich in Rente! Finanzielle Strategien für die Zeit des Vermögensverbrauchs

Die Zeit des Vermögensaufbaus ist abgeschlossen. Gelder werden fällig, die Höhe der Rente steht fest! Statt „Sparen“ steht „Entsparen“ im Vordergrund. Passen Wünsche und finanzielle Möglichkeiten zueinander? Welche Strategien und Produkte sind geeignet zur Kapitalanlage in der Zeit des Vermögensverzehr auch unter Berücksichtigung der Inflation? Wie bringt man Finanzen und Lebenserwartung zusammen? Möglichkeiten und Produkte mit Blick auf Chancen und Risiken. Was wird in der Werbung versprochen und für wen ist welches Produkt überhaupt geeignet?

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
Mi. 25.02., 19.00 - 21.30 Uhr
Mi. 04.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 9,-

UE104-202

Mögliche Geldanlagen Anlageklassen & ihre Chancen und Risiken

Ob Gold, Festgeld oder Aktien, ETFs oder Investmentfonds: Geldanlagen spielen eine wichtige Rolle bei der finanziellen Sicherheit und beim Vermögensaufbau. Für Sie sind Geldanlagen ein Buch mit sieben Siegeln? Nach dem Vortrag können Sie die einzelnen Anlagen für sich besser einschätzen und die ersten Schritte in den Vermögensaufbau angehen.

Migel Savvides
Do. 05.03., 18.00 - 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 5,-

UA103-102D

Investieren für Fortgeschrittene

– Strategien, Tools & neue Perspektiven
Sie erhalten Einblicke in komplexere Anlageformen, aber mit klarem Fokus darauf, was für Privatanleger wirklich relevant und verständlich ist. Inhalte: Portfoliomanagement und Risikomanagement für Fortgeschrittene, Erweiterte Anlagestrategien und Marktzugänge, Einblick in institutionelle Investmentstrategien. Marktanalyse und globale Einflüsse verstehen. Nähere Informationen auf der Homepage. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Tom Jilg
Di. 17.03., 18.30 - 20.30 Uhr
€ 5,-

UA103-103D

Warum wir (fast) alle beim Investieren Fehler machen - und wie Sie es besser machen können!

Wir denken, wir handeln rational – aber wenn es ums Geld geht, macht uns unser Gehirn oft einen Strich durch die Rechnung. Warum kaufen wir Aktien, nur weil alle anderen es tun? Weshalb ignorieren wir Warnsignale, wenn sie nicht zu unserer Meinung passen? Und warum überschätzen wir unsere Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen? In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Tom Jilg
Di. 24.03., 18.30 - 20.30 Uhr
€ 5,-

UE103-114D

Datenschutz im digitalen Alltag – Sicherheit für Sie und andere

Erfahren Sie alles Wichtige rund um Datenschutz und Datensicherheit – von gesetzlichen Rahmenbedingungen über den Umgang mit personenbezogenen Daten bis hin zu sicheren Passwörtern und dem Schutz vor Spam und Phishing. Weitere Themen, die im Vortrag behandelt werden:

- Spam-Mails, Phishing und Sicherheit
- Authentifizierung und Passwörter
- Cookies und Cookiebanner

Florian Sammet
Do. 26.03., 18.30 - 20.30 Uhr
€ 5,-

UC104-270D

Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System

Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst, geeignete ETFs mit System auswählen kann. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Paulina Lolov
ab Mi. 15.04., 19.00 - 21.00 Uhr, 2x
€ 9,-





Berufliche Entwicklung

Berufsberatung für Erwachsene

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben: Von Fragen zur beruflichen Laufbahn nach der Ausbildung oder dem Studium, über fehlende Berufsabschlüsse bis hin zum Wiedereinstieg nach einer Familienphase. Vielleicht haben sich Ihre beruflichen Ziele verändert oder das bisherige Berufsbild wandelt sich stark? Dann ist es Zeit, über persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen oder Alternativen nachzudenken.

Inge Lesser von der Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Weilheim bietet kostenfrei an, Fragen zur individuellen Berufswegplanung zu besprechen.

Inge Lesser, Berufsberatung im Erwerbsleben
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

UE199-100

Do. 12.03., 15.00 - 17.00 Uhr

UE199-101

Fr. 17.04., 11.00 - 13.00 Uhr

UE199-102

Di. 05.05., 10.00 - 12.00 Uhr

Newsletter

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



Ehrenamt



Alle Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBÉ) des Landkreises Weilheim-Schongau statt, und sind für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau kostenfrei. Eine Anmeldung bei der veranstaltenden vhs ist erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Verein/die ehrenamtliche Organisation an, bei dem/der Sie ehrenamtlich tätig sind.

UE102-600

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Diskutieren kann trainiert werden! Damit aus einem Streit eine konstruktive Auseinandersetzung wird. Damit wir andere Menschen überzeugen, aber auch selbst dazulernen. Damit unsere Gesellschaft es schafft, ihre Konflikte offen auszutragen und dadurch zusammenzufinden. Im Workshop lernen wir Wertekonflikte zu erkennen und in einen offenen und empathischen Austausch zu kommen - aber auch Grenzen zu ziehen und Haltung zu zeigen. Im interaktiven Diskussionstraining üben die Teilnehmenden dann auch selbst: Sie kommen miteinander ins Gespräch über kontroverse und emotionale Themen.

Peter Correll,
Politikwissenschaftler und Historiker
Sa. 07.03., 10.00 - 13.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

UD102-601

Ehrenamt - Canva Praxis-Workshop: Kreativ gestalten für Fortgeschrittene

Der Workshop richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Canva haben und nun praktisch weiterarbeiten möchten. Gemeinsam vertiefen wir zentrale Funktionen, nutzen professionelle Design-Tools und optimieren Typografie, Farben und Layouts. Sie gestalten direkt im Kurs eigene Projekte wie Social-Media-Grafiken, Plakate oder Flyer und erhalten individuelles Feedback. Zusätzlich vermitteln wir hilfreiche Workflows, Tastenkombinationen und Tipps für schnelleres und sichereres Arbeiten. Zum Abschluss lernen Sie, wie Sie Designs optimal exportieren und für Druck oder Weiterverwendung vorbereiten. Bitte Laptop oder Tablet mitbringen. In Kooperation mit der vhs Schongau.

Simon Doser

Sa. 16.05., 10.00 - 12.00 Uhr
Ballenhaus - Ratsstube
Marienplatz 2, Schongau

UC102-600

Alles rechtens? Datenschutz im Verein

Wie geht ein Verein rechtskonform mit den Daten der Mitglieder um? Was ist mit Foto- oder Filmaufnahmen mit Minderjährigen? Was soll und kann auf die Internetseite des Vereins und können Aufnahmen auch gepostet werden? Die Veranstaltung zeigt Lösungen auf zwischen praxisnahe Umgang mit personenbezogenen Daten einerseits und rechtlicher Absicherung andererseits. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin
Do. 07.05., 17.00 - 20.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02, Penzberg

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

HABEN SIE INTERESSE AN EINER KURSLEITERTÄTIGKEIT?

Wir beraten und schulen Sie weiter.

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



Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg

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

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

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



Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte – Führungen - Bayerisches Brauchtum



UE206-200 „Picasso und der Kubismus“ Highlights in der Pinakothek der Moderne

Pablo Picasso ist der kreativste und bekannteste Künstler des 20. Jahrhunderts. Ab 1908 entwickelte er gemeinsam mit dem Maler Georges Braque eine neue revolutionäre Kunstrichtung, den Kubismus. Nach mehrjährigen Bemühungen gelang es der Pinakothek der Moderne im Herbst 2024, mit Picassos Bild „Frau mit Violine“ von 1911, ein Meisterwerk des analytischen Kubismus zu erwerben! Bei dieser Führung besprechen wir die Entwicklung des Kubismus, erkunden den innovativen Austausch zwischen den Künstlern und verfolgen Picassos Werdegang.

Claudia Schleich, Kunstführerin
Sa. 21.03., 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Foyer der
Pinakothek der Moderne
€ 16,- zzgl. Museumseintritt

UE206-150 Vom Blauen zum Grünen: Schafkopfen leicht gemacht Grundkurs

Schafkopfen ist Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Glück und Zufall treffen jedoch nur beim Mischen und Abheben aufeinander. Wer schon immer Schafkopf lernen wollte, ist hier gerade richtig. An fünf Abenden werden Ihnen die Spielregeln von der Pike auf gründlich und geduldig erklärt. Sie lernen, was für ein Verhältnis der Alte mit der Alten, der Blaue mit der Grünen, die Pumpe mit einer Spritze und Spatzen mit einem Kibitz haben.

Manfred Türmer
ab Di. 24.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 5x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 55,-

UE206-151 Schafkopf-Strategien für Fortgeschrittene: Den nächsten Level erreichen

Sie spielen schon Schafkopf, oder kennen zumindest die Grundregeln des Spieles, wollen sich aber in Taktik und Spielweise noch verbessern. Dann sind Sie hier richtig. Durch Theorie- und Praxisvermittlung wird Ihre Spielstärke auf ein höheres Niveau gebracht. Ein Abschlussturnier rundet den Kurs ab.

Manfred Türmer
ab Di. 14.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 44,-

Literatur – Lesungen – Schreiben

UE201-101 Lesung und Gespräch „Morgen sind wir wild und frei“ mit Stephanie Schuster

In ihrem neuen Roman, der im historischen München und in Oberammergau Anfang des 20. Jahrhunderts spielt, stellt uns die Bestsellerautorin Stephanie Schuster

ter drei mutige junge Frauen vor, die sich auf einem Berg kennenlernen. Agnes, die als erste Frau Architektur studiert, Viktoria, die als ledige Mutter um ihr Kind kämpft und Elisabeth, die sich nach einem eigenen Zuhause sehnt, in dem ganz allein sie bestimmen kann. Zu dritt schmieden sie einen Plan, um sich ihre Träume zu erfüllen. Neben der Lesung erzählt die Autorin von der Entstehung ihrer Bücher und der Recherche, gern auch im Gespräch mit dem Publikum. In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Stephanie Schuster
Fr. 17.04., 19.30 - 21.00 Uhr
Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
€ 9,- / VVK über vhs sowie Abendkasse

DOZENTENPORTRAIT



Stephanie Schuster

Stephanie Schuster ist am Starnberger See geboren und aufgewachsen. Sie hat in München Grafik-Design und „Bild und Buch“ studiert und arbeitete viele Jahre als Illustratorin und Malerin bevor sie Schriftstellerin wurde. Sie schrieb zahlreiche Romane, die hauptsächlich in ihrer bayerischen Heimat spielen, darunter die Bestsellerreihe „Die Wunderfrauen“. Viele ihrer eigenen Bücher illustriert sie auch. Sie lebt mit ihrer Familie auf einem Bio-Bauernhof in Pöcking.

**UE201-102****„Lechliebe“ –
Musik, Bilder und Lyrik**

Karl Michael Ranftl lässt Steine aus Isar, Ammer und Lech erklingen und präsentiert vertonte Gedichte von Hans Schütz. Dr. Eberhard Pfeuffer zeigt dazu eindrucksvolle Naturaufnahmen vom Lech. Johanna Hentschke trägt Lyrik von Hans Schütz vor, die sich um Wasser, Steine und Naturschutz dreht. Gemeinsam entsteht ein besonderes Zusammenspiel aus Klang, Bild und Wort. Die Mitwirkenden möchten für den Wert unserer Flusslandschaften sensibilisieren. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Umweltinitiative Pfaffenwinkel statt. In Kooperation mit der vhs Schongau.

Johanna Hentschke

Sa. 02.05., 19.00 - 21.30 Uhr

Ballenhaus - Saal, Marienplatz 2, Schongau
€ 12,-

UA206-210**Lichtbildvortrag: „Der Lech –
ein moderner Alpenfluss
zwischen Quelle und Mündung“**

Der Lech – aus den Lechtaler Alpen kommend – formt seit Jahrtausenden alpine Täler und das bayerisch-schwäbische Alpenvorland auf dem Weg zur Donau. Er zeigt sich als wilde, ursprüngliche Natur im Quellgebiet und als begradigter, von Kultur geprägter Fluss im Unterlauf. Eine Bilderreise von Quelle bis Mündung durch unerwartete Natur- und Kulturlandschaften. Lichtbildvortrag von Landschaftsfotograf Mark Robertz, Buchautor. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

ausstellwerk Huglfing

Fr. 20.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Bürgersaal Huglfing,
Hauptstraße 12, 82386 Huglfing
gebührenfrei

UE201-110**Literaturkreis****Klassische und zeitgenössische Literatur
im Gespräch**

Sie lesen gerne, haben aber kaum Gelegenheit, sich über die gelesenen Bücher auszutauschen? Dann treffen Sie doch auf Gleichgesinnte in unserem Literaturkreis! Einmal im Monat steht ein Buchtitel im Fokus der Diskussion. Vielleicht entdecken Sie so bereits bekannte Autor*innen wieder oder Ihnen noch unbekannte Schriftsteller*innen neu. Bitte lesen Sie für das erste Treffen „Mit der Faust in die Welt schlagen“ von Lukas Rietzschel und bringen Sie gerne Buchvorschläge inter-

nationaler Autor*innen mit. Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich in dem Fall bei uns, welches Buch zum nächsten Treffen gelesen wird.

Edda Dengel, Übersetzerin,
technische Redakteurin

Mo. 16.03. / Mo. 20.04. /

Mo. 18.05. / Mo. 15.06., 4x

19.00 - 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 46,-

UE201-111**Philosophischer Lesekreis****Wie böse sind wir eigentlich?**

Die Frage, ob der Mensch von seinen Anlagen her eher zum Guten oder zum Bösen neigt, wurde in der Philosophie oft erörtert. Meist überwog die Meinung, der Mensch sei „dem Menschen ein Wolf“: egoistisch und angriffslustig. Demgegenüber schlug Rutger Bregman (Im Grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit. Rowohlt-TB 2021) kürzlich eine optimistischere Sichtweise vor. Vor dem Hintergrund von Denkern wie T. Hobbes, J.-J. Rousseau und R. Dawkins möchten wir uns in Bregmans

provokative Thesen einarbeiten und sie im Vergleich mit seinen Gegnern diskutieren. Lesen Sie bitte, wenn möglich, den Prolog von Bregmans Buch bis zur ersten Sitzung. Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich.

Dr. Ulrich J. Beil, Professor für Germanistik
und Komparatistik

ab Mi. 15.04., 19.00 - 20.30 Uhr, 6x, 14-tägig

Eisenkramergasse 13, Seminarraum II

€ 69,-

UE202-105**Besser schreiben –
klar, präzise, überzeugend!**

Ob im Beruf, im Alltag oder für kreative Projekte: Gute Texte sind der Türöffner. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verständlich, strukturiert und wirkungsvoll schreiben – von E-Mails über Projektberichte bis zu persönlichen Texten. Mit vielen Übungen, Stil-Tipps und individuellem Feedback verbessern Sie gezielt Ihre Schreibkompetenz.

Sonja Lehr, Lektorin

Sa. 21.03., 9.00 - 13.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 44,-

**SAITENWEISE ERLEBNISSE.**

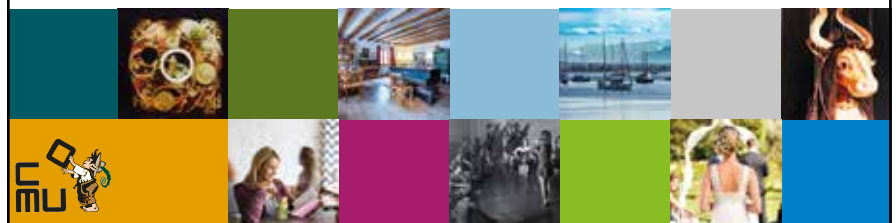
Tauchen Sie im COMU in Carl Orffs Musikwelt ein! Direkt am Ursprungsort seiner Schöpfungen bietet das neue Museum eine Bühne für Begegnung und Bildung. Hier verschmelzen Kultur und Pädagogik zu einem einzigartigen Erlebnis für alle Altersgruppen.

Gestalten Sie Ihre privaten oder geschäftlichen Events an einem Ort mit besonderem Flair und vor der Kulisse des malerischen Ammersees.

SEHEN. HÖREN.
FÜHLEN. COMU

Ziegelstadel 1 | 86911 Dießen am Ammersee | www.comu.de

COMU AUF SOCIAL MEDIA





Zeichnen und Malen

UE207-100

Intuitives Malen

„Malen aus dem Herzen“

In einem gemeinsamen Feld der Geborgenheit erschaffen wir intuitiv Bilder zu Themen wie Frieden, Dankbarkeit, Vertrauen, Freude, Wertschätzung. Durch Visualisieren und Einbeziehen aller Sinne entstehen Bilder, die intuitiv in Formen und Farben auf Papier ausgedrückt werden. Es entsteht eine herzöffnende Atmosphäre, die entspannt, sich wohl fühlen lässt und einen Ausgleich zum oft kopflastigen Alltag bietet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur ein offenes Herz. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Ölkreiden (z.B. JAXON Pastell-Ölkreiden 24 Stück)

Charlotte Simmeth

ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 4x

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

UE207-101

Intuitives Malen

„Malen aus dem Herzen & die Kraft der Natur“

Dieses „Sommer-Spezial“ richtet sich an Naturliebhaber, die die in der Natur verstärkte wirkende intuitive Kraft in Verbindung mit Bäumen, Pflanzen, Wiesen und Erde fühlend erleben möchten. In einem gemeinsamen Feld der Geborgenheit erschaffen wir intuitiv Bilder zu Themen wie Frieden, Dankbarkeit, Vertrauen, Freude und Wertschätzung. Durch Visualisieren und Einbeziehen aller Sinne entstehen Formen und Farben auf Papier. So entsteht eine herzöffnende, entspannende Atmosphäre, die einen Ausgleich zum kopflastigen Alltag bietet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur ein offenes Herz. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Ölkreiden (z.B. JAXON Pastell-Ölkreiden 24 Stück), Matte oder Sitzkissen für draußen, Getränk und Brotzeit. Bei Regen oder Kälte entfällt der Termin.

Charlotte Simmeth

Di. 23.06., 10.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt am Sportplatz, Botschetstraße, Ohlstadt
€ 37,-

UE207-220

Farbrausch!

Experimentelles Aquarellieren

Sie wollten schon immer einmal die Technik des Aquarellierens ausprobieren ohne

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

Tellervo Korpi

Sa. 13.06., 10.00 - 16.00 Uhr

Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 54,-

BeaZaubernde Aquarelle

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

Beatrice Amberg, Kreativ-Coach

Obere Stadt 66, EG, Raum 2

Je € 49,- inkl. Materialkosten

UE207-400

Verrückt, fröhlich bunt und zwischert

In diesem Workshop darf es schrill und verrückt sein, denn das hat die Vogelwelt zu bieten. Unserer Fantasie und den Aquarellfarben lassen wir dabei freien Lauf und bewegen uns federleicht und ohne inneren Kritiker über unser Papier. Es darf leicht gehen, farbenfroh und fröhlich sein.

Mi. 18.03., 18.00 - 20.30 Uhr

UE207-401

Flowerpower & Herziges

In diesem Malworkshop zeig ich dir, wie du mit Aquarellfarben, Buntstiften und weiterem Zeichenmaterial die verschiedensten Blumen, Blüten und Herziges auf dein Papier bringst. Ich begleite dich durch deine kreative Auszeit und wir genießen die Magie der farbenfrohen Aquarellmalerei.

Mi. 22.04., 18.00 - 20.30 Uhr

UE207-402

Blumengrüße auf zwei Rädern

Wie bringen Farbe in die Pedale und kombinieren Bewegung und Blütenträume: Eine Radfahrerin, ein Blumenkorb, ein Hauch von Frühling. Schritt für Schritt entstehen moderne luftige Aquarelle - ganz ohne Druck, aber mit jeder Menge Freude am Malen

Mi. 13.05., 18.00 - 20.30 Uhr

UE207-403

Sommerfrüchte & Lettering

Hier wird es fruchtig und frisch mit leckeren Sommerfrüchten. Wir verbinden unsere Aquarellmotive mit kleinen Lettering-Botschaften und dabei darf es leicht gehen und farbenfroh sein.

Mi. 17.06., 18.00 - 20.30 Uhr

Fotografie



UE211-101

Fotografieren lernen – von Automatik bis Manuell:

Dein Einstieg in die digitale Fotografie

Du hast eine Kamera, nutzt aber meist den Automatikmodus? In diesem Tageskurs lernst du verständlich, wie Blende, ISO und Verschlusszeit funktionieren – und wie du kreative Bilder machst. Nach einer Einführung setzen wir das Wissen bei einem Fotowalk in Weilheim praktisch um. Du bekommst Tipps zu Bildaufbau, Licht und Motivwahl – und direktes Feedback zu deinen Fotos. Für alle ab 14 Jahren, die ihre Kamera endlich richtig nutzen wollen.

Wolfgang Wein, Fotograf

Sa. 09.05., 10.00 - 17.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 51,-



Bitte bringen sie zu unseren Fotografiakursen folgendes mit:

Digitale Kamera mit einstellbarem Automatik- und Manuellmodus (Spiegelreflex, System- oder Bridgekamera), geladener Akku, Speicherkarte, Kamerahandbuch, bequeme Kleidung für den Fotowalk. Brotzeit und was zu Trinken für die Mittagspause. Für Fortgeschrittenenkurs: Blitzgerät (falls vorhanden), Stativ (empfohlen)

UE211-102

Fotografie kreativ: Blitzen, Langzeitbelichtung & manueller Modus für Fortgeschrittene

Du kennst die Grundlagen deiner Kamera und willst den nächsten Schritt gehen? In diesem Fortgeschrittenen-Workshop lernst du den sicheren Umgang mit dem manuellen Modus, gezielten Einsatz von Blitzlicht sowie spannende Techniken wie Langzeitbelichtung. Beim gemeinsamen Fotowalk setzt du das Erlernte kreativ um und erhältst direktes Feedback. Für Hobby-Fotograf*innen ab 14 Jahren mit Grundkenntnissen.

Wolfgang Wein, Fotograf

Sa. 27.06., 10.00 - 17.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 51,-

Analoge Spielewelten

UE210-400

Neu

Das moderne Brettspiel

In Zeiten digitaler Flut, zieht es viele wieder gemeinsam an den Tisch, um Brettspiele zu spielen. Es soll aber nicht immer nur „Uno“, „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Monopoly“ sein? In diesem Vortrag bekommt ihr von der Spieleautorin Rita Modl eine Übersicht über verschiedene moderne Brettspiele, Mechaniken, Informationen zu Brettspieltreffen, Hintergrundwissen und Messen. Wenn noch Zeit ist, können im Anschluss verschiedene Brettspiele in Gruppen ausprobiert werden.

Rita Modl

Mo. 11.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 14,-

DOZENTENPORTRAIT



Rita Modl

Rita Modl ist hauptberufliche Brettspielautorin und erfindet seit 2016 Brettspiele. Zahlreiche Spiele wurden in dieser Zeit von verschiedenen Verlagen veröffentlicht und sie gewann den Österreichischen Spielepreis. „Die Brettspielbranche wächst stetig und die Nachfrage auch. In Zeiten von digitaler Überflutung, sehnen sich viele wieder nach gemeinsamen Spielen am Tisch. Ich bin der Meinung, dass Brettspiele ein Kulturgut werden sollten. Kinder können Lerneinhalte spielerisch leichter erfassen, es fördert die Gemeinschaft und Erwachsene halten sich geistig fit. Außerdem macht es Spaß und bietet Abwechslung für den Alltag“.

UE210-401

Neu

Von der Idee zum fertigen Spiel Spieleerfinderworkshop

Hast du schon mal von deinem eigenen Brettspiel geträumt? In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden nützliche Infos zu Herangehensweisen, Mechaniken und Zusammenarbeit mit einem Verlag. Nach einem Vortrag über die wichtigsten Informationen, können die Teilnehmenden ihr eigenes Brettspiel erfinden. Die Spieleautorin Rita Modl bietet dabei Tipps und Hilfestellungen. Im Anschluss werden die Prototypen präsentiert. Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Rita Modl

Sa. 07.03., 10.00 - 15.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 42,- inkl. € 5,- Materialkosten

Folgen
Sie uns
gerne auf
Facebook:



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Behalten Sie diese Karte im Blick.

Staunen

Träumen

Magie erleben.



VERSCHMITTST
Das Zaubertheater

www.verschmittst.de

Tickets und Geschenkgutscheine: 0881 / 39 90 90 64

**Gold- und Silberschmieden****Gold- und Silberschmieden****Anfänger und Fortgeschrittene**

Wir fertigen ein Schmuckstück (Anhänger, Ohrringe, Brosche, Ring) aus Gold bzw. Silber, nach eigenen Ideen oder nach Vorlagen. Unter fachmännischer Anleitung erleben Sie, wie Ihre Idee Gestalt annimmt. Das benötigte Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt. Bitte Termine für den Vorbesprechungsabend beachten. Hier lassen wir Ihr Schmuckstück gedanklich entstehen, entwerfen und besprechen das gewünschte Design, den Materialverbrauch und die Materialkosten. Eine Teilnahme an der Vorbesprechung zu den Goldschmiedekursen ist unbedingt erforderlich.

Hana Spendel

Ybelherstr. 2, Seminar-/ Werkraum

Kleinstgruppe max. 4 Teiln., € 122,-, zzgl.

€ 10,- Verbrauchmaterial (vor Ort zu bezahlen),

zzgl. Edelmetallkosten (vor Ort zu bezahlen)

UE210-203

Mo. 23.03.,

19.00 - 21.00 Uhr Vorbesprechung

Sa. 28.03. & So. 29.03., 10.00 - 15.30 Uhr, 2x

UE210-204

Mo. 23.03.,

19.00 - 21.00 Uhr Vorbesprechung

Sa. 18.04. & So. 19.04., 10.00 - 15.30 Uhr, 2x

UE210-205

Mo. 23.03.,

19.00 - 21.00 Uhr Vorbesprechung

Sa. 23.05. & So. 24.05., 10.00 - 15.30 Uhr, 2x

UE210-206

Mo. 08.06.,

19.00 - 21.00 Uhr Vorbesprechung

Sa. 13.06. & So. 14.06., 10.00 - 15.30 Uhr, 2x

UE210-207

Mo. 08.06.,

19.00 - 21.00 Uhr Vorbesprechung

Sa. 04.07. & So. 05.07., 10.00 - 15.30 Uhr, 2x

**Textiles Gestalten:
Nähen & Stricken****Schneidern - kreativ,
individuell und nachhaltig****Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Nähen macht Spaß und ermöglicht es Ihnen, Kleidung ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Sie erlernen

grundlegende Techniken der Schneiderei und setzen Ihr eigenes Nähprojekt um – ob ein neues Lieblingsstück oder die Umarbeitung vorhandener Kleidung. Alles ist möglich vom Jumpsuit über Dirndl bis zu Taschen oder Utensilos. Sie können auch das fachgerechte Reparieren erlernen und ihre Lieblingsjogginghose flicken oder durch Upcycling neue kreative Akzente setzen. So entstehen einzigartige, nachhaltige Stücke – ganz nach Ihrem Stil. Genäht werden kann sowohl von Hand als auch mit der Nähmaschine. Am ersten Kurstag besprechen wir gemeinsam Ihre Ideen, die geplanten Projekte sowie das benötigte Material und was Sie bei der Wahl des Stoffs und des Schnittmusters beachten sollten. Bitte mitbringen: Nähmaschine (zur Vorbesprechung wird keine Nähmaschine benötigt).

Christine Schretter,

Damenschneidermeisterin

Obere Stadt 66, EG, Raum 1

€ 102,-

UE209-100

ab Mo. 02.03., 09.00 - 11.00 Uhr, 9x

UE209-101

ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 9x

UE209-102

ab Di. 03.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 9x

UE209-104**Kreatives Nähen**

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

Tellervo Korpi, Lehrerin Textilgewerbe

Fr. 27. 03., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa. 28.03.

10.00 - 17.00 Uhr

Obere Stadt 66, EG, Raum 2

€ 67,-

UE209-300**Neu****Maschenmagie****Stricken lernen Schritt für Schritt**

Du willst endlich stricken lernen oder deine Kenntnisse auffrischen? In dieser vierteiligen Reihe entdeckst du entspannt die Welt des Strickens. Von Garn und Nadeln über rechte und linke Maschen bis hin zu einfachen Mustern und Strickanleitungen – wir üben Schritt für Schritt. Gemeinsam starten wir dein erstes kleines Projekt, wie Stirnband, Mütze oder Schal, dabei lernst du die Technik, gleichmäßiges Stricken und Fehlerkorrektur. Perfekt für Anfänger- und Wiedereinsteiger*innen, die kreativ starten und stolz ihr eigenes Werk tragen möchten. Bitte mitbringen: 1–2 Knäuel mitteldickes Garn (z. B. Merino oder Merinowollgemisch, Lauflänge ca. 100 m / 50 g), Stricknadeln 4–5 mm (Rundstricknadel oder Nadelspiel), Scheere, Wollnadel zum Vernähen, (Optional) Maschenmarkierer, Notizbuch.

Barbara Seidenfaden

ab Do. 12.03., 19.00 - 21.00 Uhr, 4x

Obere Stadt 66, EG, Raum 2

€ 53,-

**UE209-301****Neu****Farbpoesie – Stricke deinen
eigenen Intarsia-Schal****Fortgeschrittene Stricker*innen**

Lust auf ein kreatives Strickprojekt? In diesem Workshop lernst du die Intarsia-Technik, mit der Farbflächen harmonisch ineinander verwoben werden. Du erhältst eine Einführung in die Technik, übst saubere Farbwechsel und planst dein eigenes Farbdesign. Gemeinsam arbeiten wir nach einem Basis-Shawl-Pattern, dass du nach deinen Vorstellungen mit Farben und Mustern individuell gestalten kannst. Am Ende hast du ein einzigartiges Tuch oder einen Schal begonnen, das deine persönliche Handschrift trägt. Der Workshop ist perfekt für dich, wenn du schon glatt rechts und links sicher strickst, dich kreativ mit Farben austoben möchtest



und Lust hast mit einer neuen Technik ein modernes Strickprojekt zu starten. Bitte mitbringen: 3,5–4 mm Rundstricknadeln (80 cm Länge empfohlen), 3–5 Farben in Fingering- oder Sportweight-Garn (je ca. 50 g), Wollreste für Farbakzente willkommen, Stopfnadel, Schere, Maschenmarkierer, Optional: Skizzenpapier oder farbige Stifte für dein Design.

Barbara Seidenfaden

Sa. 18.04. & So. 19.04., 14.00 - 17.00 Uhr, 2x
Obere Stadt 66, EG, Raum 2

€ 40,-

Kleinkunst - Improvisation

UE204-100

Performance Improvisation Wochenendseminar

Durch Improvisationstechniken spielerisch das Unsichtbare sichtbar, Unfassbares berühren, das Unvorhersehbare zur Performancekunst werden lassen, als Solo, Duett oder mehr. Der Weg führt über die Aufmerksamkeit aller Sinne für den Moment, gepaart mit der Suche nach der wahrhaftigen Freude als Individuum, Performer, als Mensch. Bitte mitbringen: Lust am Genuss und lockere Kleidung.

Susie Wimmer, Clown

Sa. 09.05., 14.00 - 18.00 Uhr

So. 10.05., 10.00 - 14.00 Uhr, 2x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 48,-



UE204-101

Clownerie

Wochenendseminar

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

Susie Wimmer, Clown

Sa. 20.06., 14.00 - 18.00 Uhr

So. 21.06., 10.00 - 14.00 Uhr, 2x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 48,-

Tanz

UE205-500

Kreatives Tanzen -

Bewegung, Entspannung, Tanz

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

Christine Rump, Tanz- und

Bewegungstherapeutin, Lachyogaleiterin

Sa. 16.05., 15.00 - 17.00 Uhr

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock

€ 16,-



UE205-300

Let's Line Dance: Tanz Dich fit für Anfänger*innen

Line Dance ist pure Freude an Bewegung - leicht zu lernen, macht Spaß und funktioniert ohne Tanzpartner! In diesem schwungvollen Einstiegskurs lernen Sie die wichtigsten Grundschriffe kennen und tanzen sofort einfache, mitreißende Choreografien. Getanzt wird zu einem bunten Mix aus unterschiedlichen Musikstilen: Pop, Rock, Latin, Oldies, Country und aktuellen Hits. So erleben Sie die Vielfalt des Line Dance und finden schnell Ihren eigenen Rhythmus. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur, ein Lächeln und Lust auf Musik! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe ohne Absatz (keine Straßenschuhe), bequeme Kleidung, Getränk.

Veronika Gattering

ab Do. 05.03., 19.00 - 20.30 Uhr, 4x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 48,-

ÜE205-403

Boogie-Woogie erleben Schnupperworkshop

Boogie-Woogie ist pure Lebensfreude in Bewegung! Der lebendige, rhythmische Paartanz entstand aus der Swing- und Rock'n'Roll-Musik der 1940er- und 1950er-Jahre und begeistert bis heute durch Dynamik, Spaß und Improvisation. Schnelle Fußarbeit, schwungvolle Drehungen und das spielerische Miteinander der Tanzpartner machen diesen Tanz zu einem echten Gute-Laune-Garant - auf der Tanzfläche ebenso wie beim Zuschauen. In diesem 90-minütigen Workshop erhalten Sie



PFAFF

baby lock

brother

JANOME

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

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



einen schwungvollen Einstieg in die Welt des Boogie-Woogie. Sie lernen den Grundschritt sowie erste einfache Figuren und erleben, wie viel Freude gemeinsames Tanzen machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden. Damen-Damen- /Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache, biegsame Schuhe (keine Straßenschuhe).

Sabine und Stefan Bongartz, Tanztrainer
Boogie-Woogie und West Coast Swing
So. 19.04., 10.00 - 11.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 18,-

ÜE205-404

Neu

West Coast Swing – Feel the Flow Schnupperworkshop

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz voller Gefühl, Kreativität und Freiheit. Charakteristisch sind fließende Bewegungen, eine feine musikalische Interpretation und die besondere Verbindung zwischen den Tanzpartnern. Ob zu aktueller Popmusik, R&B oder klassischen Swing-Sounds – West Coast Swing passt sich der Musik an

und macht jeden Tanz einzigartig. In diesem 90-minütigen Workshop erhalten Sie einen lebendigen Einblick in die Welt des West Coast Swing. Sie lernen den Grundschritt sowie erste Figuren kennen und erleben, wie vielseitig und entspannt dieser Tanz ist. Der Workshop eignet sich ideal zum Reinschnuppern, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden. Damen-Damen- /Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache, biegsame Schuhe (keine Straßenschuhe).

Sabine und Stefan Bongartz, Tanztrainer
Boogie-Woogie und West Coast Swing
So. 19.04., 11.45 - 13.15 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 18,-

UE205-100

Rhythmus und Leidenschaft: Salsa Cubana Grundlagen für Einsteiger*innen

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

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

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares, Tanzlehrer für Salsa cubana, Merengue und Bachata
Sa. 14.03. & So. 15.03., 15.00 - 17.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 49,-

UE205-101

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

Erleben Sie die leidenschaftliche Welt der Salsa Cubana! Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, Ihr Tanzrepertoire zu erweitern und Ihren Körper im Rhythmus der verführerischen kubanischen Klänge zu bewegen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse oder die Teilnahme am Kurs „UE205-100 Grundlagen-Workshop“. Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares, Tanzlehrer für Salsa cubana, Merengue und Bachata
Sa. 18.04. & So. 19.04., 15.00 - 17.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 49,-

UE205-400

Kreistanz-Zauber für pure Tanzfreude!

Entdecke die faszinierende Welt traditioneller Folkloretänze, vorwiegend aus dem Balkan! Unser Angebot richtet sich gleichermaßen an Tänzerinnen und Tänzer, egal ob du gerade erst deine ersten Tanzschritte wagst oder bereits erfahrener bist. Einfache Tänze wechseln mit solchen, die etwas Übung erfordern. Lass dich von der Lebensfreude dieser Tänze mitreißen und entdecke eine neue Dimension des Tanzens. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe)

Roland Steinkamp
ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 92,-



- * Musikinstrumente * Noten * Zubehör *
- * Musikunterricht * Leihinstrumente *
- * Reparaturen * Klavierstimmungen *

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

Inhaber: ROBERT SCHWINGHAMMER, KLAVIERBAUER

Gesundheit



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Gesundheit – aktuell und informativ



UE303-101 104 Zitrusessenzen –

Neu

Sinnliche Frische für Ihr Wohlbefinden

Spüren Sie die Kraft der Sinne: das erfrischende Gelb der Zitrone, den süßen Duft der Orange, den herb-spritzigen Hauch der Bergamotte – fast wie ein Urlaub in Italien. Erleben Sie, wie Zitrusessenzen die Stimmung aufhellen, Leichtigkeit schenken und Stress reduzieren, und nehmen Sie inspirierende Rezepturen für Duftmischungen und kleine Pflegeprodukte mit nach Hause.

Sonja Lehr, Heilpraktikerin
Sa. 25.04., 9.00 - 13.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 37,-

UE303-102 Von innen stark – wie der Darm unser Leben prägt

Der Darm ist mehr als nur Verdauung: Er beeinflusst Immunabwehr, Stimmung und Energie. Stress, Ernährung und Lebensstil wirken direkt auf ihn ein. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm gezielt stärken – für mehr Gesundheit, innere Balance und Widerstandskraft.

Sonja Lehr, Heilpraktikerin
Do. 19.03., 18.00 - 19.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 14,-

Bitte bringen Sie zu allen Vorträgen
Schreibzeug mit.

UE303-105 104 Mein Körper als Barometer der Seele

Neu

Unser Körper reagiert auf seelische und körperliche Belastungen oft lange, bevor wir sie bewusst wahrnehmen. Wenn Stress anhält, sucht er sich häufig ganz unterschiedliche Ventile im Körper – besonders dann, wenn persönliche Bewältigungsstrategien fehlen. In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, wie Körper und Psyche zusammenwirken und welche Rolle das Nervensystem dabei spielt. Durch einfache Übungen aus Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Meditation lernen Sie, Stress-Signale frühzeitig zu erkennen und alltagstaugliche Routinen zu entwickeln, die Ihre Vitalität stärken, mentale Klarheit fördern und Ihnen nachhaltig mehr Lebensfreude schenken. Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. Matte und Decke.

Dr. Eva-Maria Prey,
Heilpraktikerin & ehem. Zahnärztin
Do. 26.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 14,-

UE306-100 Beziehungen verstehen

Neu

Wann sie tragen – wann sie belasten
Viele Menschen spüren, dass bestimmte Beziehungen – ob im privaten Umfeld, im beruflichen Kontext oder innerhalb von Familien – sie belasten oder verunsichern. Gleichzeitig fehlt oft das Wissen, um klar einordnen zu können, was genau „nicht stimmt“. In diesem Vortrag lernen Sie auf leicht verständliche Weise, wie gesunde Beziehungen funktionieren und welche subtilen Signale auf dysfunktionale Dynamiken hinweisen. Sie erfahren, warum belastende Beziehungen oft so lange bestehen bleiben und welche Schritte zu mehr Klarheit, Selbstwert und gesunder Abgrenzung führen. Dieser Vortrag bietet praktische Orientierung, damit Sie Ihre Beziehungen bewusster wahrnehmen und gestalten können.

Maria Huber
Do. 12.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 14,-

UE303-106 Du bist, was Du isst: Basische Ernährung im Alltag

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

Nadine Köhler, HP-Psychotherapie,
Fachberaterin holistische Gesundheit
Mo. 09.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 14,-

DOZENTENPORTRAIT



Dr. Eva-Maria
Prey

Dr. Eva-Maria Prey studierte zunächst Zahnmedizin und folgte dann ihrer Berufung zur ganzheitlichen Gesundheitsbegleitung. Als Heilpraktikerin unterstützt sie Menschen dabei, innere Balance, neue Lebensfreude und ganzheitliches Wohlbefinden zu finden. Ihre Schwerpunkte liegen auf Erschöpfung, depressiven Verstimmungen sowie mentalen und körperlichen Blockaden.

**UA303-103****Augengesundheit - unsere Sehkraft erhalten**

Wer kennt das nicht? Die Augen sind müde von der Bildschirmarbeit, nachts sieht man nicht mehr so gut, die Augen sind trocken und tränen. In diesem Vortrag lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Augen im Alltag trainieren und „gesund ernähren“ können. Gemeinsame Augenübungen runden den Vortrag ab. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Petra Lutzenberger

Mo. 20.04., 18.00 - 20.00 Uhr

Bürgerhaus Flöz, Peißenberg

€ 16,-

UW300-151 104

Online

Gesundheits-Apps und DiGA: Ihr digitaler Begleiter im Alltag

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Sie können Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und auf die Medikamenteneinnahme hinweisen. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps. Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Matthias Weller

Do. 28.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

gebührenfrei

UW303-154

Online

Gesunder Schlaf – Tipps, Tricks und Methoden

Guter Schlaf ist kein Zufall! Entdecken Sie, wie Sie abends leichter zur Ruhe kommen, erholsam durchschlafen und morgens frisch starten. Erfahren Sie Spannendes über die Bedeutung des Schlafs für Ihre Gesundheit, seine Phasen und was im Gehirn dabei geschieht. Praktische Tipps helfen Ihnen, Ihren Schlaf gezielt zu verbessern. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Nora Lynn Rodiek

Mo. 02.03., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

€ 9,-

UW303-159

Online

Erste-Hilfe aus der Natur

In den klassischen Erste-Hilfe-Kursen finden Hausmittel und Naturheilkunde nur wenig Platz. Dabei gibt es einige Situationen, in denen sie im Notfall wertvolle Dienste leisten können. Bei welchen Verletzungen und Erkrankungen Pflanzen und Hausmittel helfen können, wie sie richtig angewendet werden, aber auch wo die Grenzen dieser Anwendungen sind, werden Inhalt dieses Vortrags sein. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Veronika Elhardt

Do. 07.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

€ 9,-

Selbstverteidigung**UE300-260****Selbstverteidigung - realistisch & effektiv für Frauen ab 18 Jahren**

Der 3-stündige intensiv Crash Kurs ist für all jene geeignet, die sich „kurz und knapp“ die wichtigsten Basics für die Selbstverteidigung aneignen wollen oder die einfach mal in einen Selbstverteidigungskurs „hineinschnuppern“ möchten. Im Kurs werden wir wichtige theoretische Aspekte anschneiden und uns anhand effektiver, praktischer Übungen unserer eigenen physischen und mentalen Stärken bewusstwerden. Hauptpunkte des Kurses sind u.a.: - theoretische Wissensvermittlung zu sexualisierter Grenzverletzung - Selbstbehauptung - Grenzen setzen durch Mimik, Gestik und der Stimme - Rollenspiele - Einüben einfacher & effektiver Schlagtechniken, die auch im Ernstfall funktionieren - Abbau von Schlaghemmungen - Einsatz von Ganzkörper-Dummys. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme! Bitte mitbringen: einfache bequeme Kleidung, Getränk

Judith Rhomberg, Selbstverteidigungstrainerin, Wing Tsun-Trainerin

So. 14.06., 10.00 - 13.00 Uhr

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 30,-

Outdoor**UE300-301****Instinktives/Traditionelles Bogenschießen****Schnupperkurs**

Erleben Sie die Faszination des instinktiven Bogenschießens – ganz ohne komplizierte Technik. Der Kurs vermittelt grundlegende Theorie und praktische Bewegungsabläufe unter fachkundiger Anleitung. Ideal als Ausgleich zum Alltag, fördert das Bogenschießen Konzentration und Körpergefühl. Es kann ganzjährig im Freien, allein oder mit Freunden ausgeübt werden. Jugendliche bis 16 Jahre müssen aus Versicherungsgründen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden. Kinder sollten das 10. Lebensjahr erreicht haben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer bekannt. Gerne stellen wir Leihbögen zur Verfügung. Wer einen eigenen besitzt, kann diesen natürlich gerne mitbringen. Bitte nehmen Sie sich eine Brotzeit und Getränke mit. Eine Kopfbedeckung zum Schutz vor der Sonne sowie ggf. ein Mücken-/ Zeckenschutzmittel wird empfohlen. Der Treffpunkt ist auf dem Parkplatz der Moosmühle.

Michael Pier, Trainer C Breitensport

Sa. 25.04., 09.00 - 13.00 Uhr

Bogen Fitaplatz „Gut Moosmühle“ in Paterzell

€ 64,-

**UE302-352****Gletscherwanderung -****Ein Wochenende im Nationalpark Hohe Tauern**

Eine Wanderung im Nationalpark führt uns zum Gletscher der Pasterze am Großglockner, wo der Klimawandel und die Geologie hautnah erlebbar sind. Wir begegnen Steinböcken, Gämsen und Adlern und erkunden am zweiten Tag die Bergwelt bei einer Gipfelwanderung. Eindrücke von Flora, Fauna, Geologie und nachhaltiger Energiegewinnung prägen die Tour. Ein Besuch im Natio-



nalparkzentrum Fusch und gemütliche Abende runden das Erlebnis ab. Schwierigkeit/ Anforderung: Geeignet für Personen ab 16 Jahren. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich. Alle weiteren Details finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage. Anmeldeschluss: 30. Mai 2026.

Karl-Heinz Reindl, geprüfter Bergwanderführer (Winter und Sommer)
Beginn: Fr., 19. 06., 17:00 Uhr,
Ende: So., 21.06. 15:00 Uhr
(Ö) 9844 Heiligenblut, Karl-Volkert-Haus
€ 105,- Kursgebühr. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung kommen dazu und werden vor Ort abgerechnet.

Folgen Sie uns
gerne auf
unserem neuen
WhatsApp-
Kanal:



Entspannungstechniken



UE301-105 Zert. Präventionskurs Neu Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – Entspannung durch Körperbewusstsein

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson – eine einfache, aber äußerst effektive Methode zur Stressreduktion und inneren Ruhe. Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Spannungen im Körper frühzeitig wahrzunehmen und gezielt zu lösen. Diese Technik hilft, Stress abzubauen, die Konzentration zu

verbessern und einen erholsamen Schlaf zu fördern. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren und ist ideal für alle, die mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit in ihren Alltag bringen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Dieser Präventionskurs ist für die Bezuschussung bei den Krankenkassen zertifiziert.

Dominik Nopp
ab Do. 05.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 8x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 96,-

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

UE301-116 Waldbaden

Den Wald mit allen 5 Sinnen erleben
Mit Waldbaden zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den Wald und die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben. Inhalt:

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Praxis Schongau



AUGEN-OP & LASERZENTRUM

Willkommen in der neuesten Dimension der Brillenfreiheit!

Mit unserem **Premium-Laser für LASIK** der neuesten Generation: Dank tausendfach bewährter Technologie – wie z. B. Eyetracking in 7 Dimensionen für eine punktgenaue Laserung. So lassen sich Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Sehfehler höherer Ordnung sowie Alterssichtigkeit mithilfe führender Verfahren äußerst präzise behandeln.

Für **Brillenfreiheit ab 45** bieten wir zusätzlich einen **Klare Linsentausch (CLE)** mittels speziellem Femto-Laser an.

Wir bieten auch **Privat- und Kassenspezialsprechstunden** an – jeden **Dienstagabend** und einmal im Monat auch am **Samstagvormittag**.

Terminvereinbarung Weilheim:
Tel. 0881 - 421 9390



www.augenopundlaserzentrum.de

Weilheim | Schongau | Peißenberg | Penzberg



- Meditations- und Atemübungen, ganz im Augenblick ankommen - einfache Yogaübungen, um Stress abzubauen und zu entspannen - Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung mit allen 5 Sinnen - bei einer kleinen Brotzeit fokussieren wir uns ganz auf unseren Geschmacksinn - Balsam für die Seele, einfach ziellos treiben lassen und die Ruhe des Waldes genießen. Bitte mitbringen: Bequeme/wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, kleine Brotzeit.

Judith Rhomberg,
Shinrin yoku-Seminarleiterin
So. 17.05., 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Gögerl Unterer Parkplatz,
Am Gögerl 1, Weilheim
€ 20,-

UE301-111

Gesunde Atmung im Alltag

Neu

Die Atmung ist weit mehr als nur ein automatischer Vorgang – sie ist Grundlage unseres Lebens. Mit einer gesunden Atmung können wir viel für uns selbst bewirken: mehr Ruhe und Gelassenheit, körperliche Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit und Erholung. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen einer ge-

sunden Atmung zu folgenden Themen:
• Wie atme ich natürlich? • Was macht eine gesunde Atmung aus? • Wie funktioniert die Atmung auf Körperebene? • Welche Unterschiede gibt es zwischen Nasen- und Mundatmung? • Was kann ich im Alltag selbst für meine Atmung tun? Neben der Theorie helfen praktische Atemübungen, den Atem bewusster zu spüren, eigene Atem-Muster zu erkennen und Wege aufzuzeigen, ihn im Alltag wohlthuend zu unterstützen.

Ines Oster, Atemcoachin
Fr. 20.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 19,-

UE301-108

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

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

Barbara Schencking,
Große Ruhe Da-an Shin Sensei
ab Do. 18.06., 19.30 - 21.00 Uhr, 5x
Petelgasse 5, Hintereingang
€ 55,-

UE301-120

Balance im Leben – Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren

Zert. Präventionskurs

Fühlen Sie sich oft gestresst, unter Druck oder erschöpft? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre persönlichen Stressmuster zu erkennen und gezielt zu bewältigen. Der Kurs vermittelt praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung. Durch achtsame Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungsverfahren auf Basis von Hatha Yoga lernen Sie, Bewegung, Atmung und Achtsamkeit gezielt zu verbinden. So entwickeln Sie innere Ruhe, Gelassenheit und nachhaltige Metho-

den, um Stress im Alltag besser zu meistern. Das Programm basiert auf dem wissenschaftlich anerkannten Konzept der Multimodalen Stressbewältigung und verbindet moderne psychologische Ansätze mit bewährten Entspannungsmethoden. Kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung entfalten – für mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude. Keine Yogakenntnisse notwendig. Dieser Präventionskurs ist für die Bezuschussung bei den Krankenkassen zertifiziert. Bitte mitbringen: Matte (Yoga- oder Fitnessmatte), für Ihre Notizen (Stift & Papier).

Judith Rhomberg, Stressmanagement
ab Fr. 20.03., 19.00 - 21.00 Uhr, 4x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 65,- inkl. € 4,- für Kursunterlagen

Yoga

UE301-200

Die Kraft des Lachens: Lachyoga für alle Einstiegskurs

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

Christine Rump, Lachyogaleiterin
Sa. 11.07., 15.00 - 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 10,-

UE301-240

Vagus-Yoga Übungen zur Regulation des Nervensystems

Unser Nervensystem muss permanent mit äußeren Reizen und sich verändernden Situationen zurechtkommen. Eigentlich ist es auf Regulation angewiesen, doch dafür bleibt im Alltag zu wenig Zeit. Stresssymptome und Atemlosigkeit sind die Folge. In diesem Kompaktkurs lernen Sie mithilfe der Polyvagalthorie eine einfache Yogaübungsreihe kennen, um wieder resilienter und ruhiger mit Alltagsanforderungen zurechtkommen.

DOZENTENPORTRAIT



Ines Oster

Ines Oster, Yogalehrerin und Atemcoachin, unterrichtet seit vielen Jahren Yoga – auch im therapeutischen Bereich. Durch Yoga hat sie erkannt, dass die Atmung der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Ruhe und Gesundheit ist. Als Atemcoachin möchte sie Menschen dabei unterstützen, ihr Atembewusstsein zu stärken, dysfunktionale Atemmuster aufzulösen und zu einer gesunden, natürlichen Atmung zurückzufinden.



Ilka Mutschelknaus, Yogalehrerin

Sa. 07.03., 11.00 - 14.00 Uhr

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 23,-

Hatha Yoga

Zert. Präventionskurs

Sanftes Yoga - Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga haben eine vitalisierende und harmonisierende Wirkung. Sie helfen uns, beweglich zu werden oder zu bleiben, den Körper zu kräftigen und zu dehnen, den Beckenboden zu trainieren und die Haltung zu verbessern. Die Bewegungsabläufe werden schrittweise entwickelt und den individuellen Fähigkeiten angepasst. Durch das achtsame und behutsame Bewegen, durch Atem- und Entspannungsübungen entwickeln wir unser Körperbewusstsein, finden unseren Rhythmus und innere Ruhe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch. Diese Präventionskurse sind für die Bezuschussung bei den Krankenkassen zertifiziert.

Maria Achmüller, Yoga-Lehrerin

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 70,-

UE301-230

ab Di. 10.03., 07.45 - 08.45 Uhr, 8x

UE301-231

ab Do. 12.03., 10.00 - 11.00 Uhr, 8x

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

Hatha-Yoga - meditativ

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie können Yoga auf verschiedene Weisen praktizieren - sportlich oder meditativ. Beide Ansätze sind berechtigt und können je nach Alter und persönlichen Vorlieben gewählt werden. Beim medi-

tativen Yoga wird Wert auf Ruhe, Stille und die Achtsamkeit nach innen gelegt. Dabei geht es um die Empfindungen, die der Körper uns vermittelt. Neben der körperlichen Praxis ist auch der geistige Aspekt des Yoga von Bedeutung. Ein informativer Teil befasst sich mit dem geistigen Hintergrund des Yoga und verbindet ihn mit Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Forschung.

Helmut Essig, Hatha-Yogalehrer

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 155,-

UE301-232

ab Mo. 02.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 15x

UE301-233

ab Di. 03.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 15x

UE301-234

ab Mi. 04.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 15x

UE301-235

Hatha Yoga

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

Katja Kunze, Yogalehrerin

ab Do. 05.03., 19.15 - 20.45 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 138,-

UE301-236

Zert. Präventionskurs

Hatha-Yoga im Vinyasa-Stil

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

Judith Rhomberg, Yogalehrerin

ab Mi. 04.03., 18.45 - 20.15 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 138,-

UE301-238

Yin und Yang Yoga auf dem Stuhl

für mehr Balance und Wohlbefinden

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

Eva-Maria Riehle, zertifizierte Yogalehrerin

ab Mi. 04.03., 09.30 - 11.00 Uhr, 14x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 161,-



ORTHSE ZUR GEZIELTEN ENTLASTUNG UND STABILISIERUNG DES KnieGELENKS

- hohe Akzeptanz bei langer Tragezeit
 - spürbare Entlastung der schmerzhaften Knieseite
 - einfache Handhabung mit Boa® Fit System
- Lassen Sie sich jetzt beraten.



Sanitätshaus

- Reha-Technik
- Podologie
- Schuh-Comfort
- Orthopädie-Werkstatt
- Beratung bei häuslicher Pflege
- Brustprothetik

Inh. Wolfgang Piegsa

Rathausplatz 5 • 82362 Weilheim • Tel. 0881-9248320

info@sh-weilheim.de • www.sh-weilheim.de

Mo. - Fr. 9 - 13 Uhr u. 14 - 18 Uhr



Taiji und japanische Schwertkampfkunst

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

UE301-361

Taiji-Chan Mittelstufe

ab Übung 43

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

Alfons Bolley, Taiji-Chan-Lehrer

ab Fr. 13.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 120,-

UE301-362

Taiji-Chan Oberstufe

ganze Form

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

Alfons Bolley, Taiji-Chan-Lehrer

ab Fr. 13.03., 18.45 - 20.15 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 120,-

Chinesisches Tai Chi

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

Xie Saiger-Li

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 127,-

UE301-363

ab Fr. 06.03., 16.30 - 17.30 Uhr, 15x

UE301-364

ab Fr. 06.03., 17.45 - 18.45 Uhr, 15x

UE301-360

Iaido (japanische Schwertkampfkunst)

- Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Es werden Prinzipien des japanischen Schwertkampfes vermittelt, wodurch die körperliche und geistige Haltung der Teilnehmenden gestärkt wird. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness ist diese Einführung auch für Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse ausgelegt. Benötigt wird für den Kurs lediglich bequeme Kleidung. Wir trainieren barfuß. Ein japanisches Holzsword (Bokuto) wird den Teilnehmenden für den Kurs zur Verfügung gestellt. Ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

David Siegel

ab Mo. 02.03., 20.30 - 22.00 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 110,-

UE301-365

Traditionelles Taekwon-Do

Schnupperkurs

Entdecken Sie die Welt des traditionellen Taekwon-Do – ganz ohne Körperkontakt! Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und alle Fitnesslevels geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in diese koreanische Kampfkunst: Vom Warm-up über Grundtechniken wie Blocken, Angreifen und Kicken bis hin zu Formenlauf und einfachen Selbstverteidigungstechniken – alles angepasst an Ihr persönliches Niveau. Eine einfache Sportbekleidung (T-Shirt und Hose) genügt, das Training findet barfuß statt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches, motivierendes Training, das Körper und Geist stärkt.

Richard Neumayer

Sa. 18.04., 15.00 - 17.00 Uhr
Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann
€ 23,-

Qi-Gong und Feldenkrais

Qi-Gong

Zert. Präventionskurs

Mit Qi-Gong den Tag beginnen

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

Maria Achmüller, Qi-Gong-Lehrerin

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 70,-

UE301-370

ab Di. 10.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 8x

UE301-371

ab Di. 10.03., 10.15 - 11.15 Uhr, 8x

UE301-372

ab Di. 10.03., 11.30 - 12.30 Uhr, 8x

UE301-373

ab Do. 12.03., 07.30 - 08.30 Uhr, 8x

UE301-374

ab Do. 12.03., 08.45 - 09.45 Uhr, 8x

UE301-375

ab Do. 12.03., 11.15 - 12.15 Uhr, 8x

UE301-400

Feldenkrais

Dieser Kurs bietet Menschen jeden Alters einen eigenen Weg zu mehr Beweglichkeit und damit zu mehr Lebensqualität. Jenseits von „richtig“ und „falsch“ und ohne Leistungsdruck werden Bewegungen erforscht. In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu ändern. Welche Lernerfahrungen bietet Feldenkrais? – Mehr Spielraum, Leichtigkeit und Qualität im Bewegen und Handeln – Besseres Körpergefühl – Haltung und Koordination verbessern – Verspannungen in Schultern, Rücken und Nacken lösen – Achtsame und bewusste Selbstwahrnehmung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch oder kleine Decke



Brigitte Lidl, Feldenkrais-Lehrerin
ab Mo. 02.03., 18.00 - 19.15 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 110,-

Jin Shin Jyutsu

UE301-500

Jin Shin Jyutsu – Handgriffe, die gut tun

Wie können wir uns im Alltag schnell und unkompliziert unterstützen, wenn der Kreislauf aus dem Gleichgewicht gerät, eine Erkältung im Anflug ist oder der Bauch zwick? In diesem Workshop lernen Sie einfache, jederzeit anwendbare Selbsthilfegriffe aus dem Jin Shin Jyutsu kennen – einer in Japan wiederentdeckten Kunst, die mit bewusster Berührung und ruhiger Atmung arbeitet, um Spannungen zu lösen und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Gemeinsam üben wir, wie bestimmte Handhaltungen den Körper in Momenten wie diesen unterstützen können. Alle Techniken sind leicht erlernbar und können ohne Vorkenntnisse sofort ausprobiert werden. Sie bieten eine alltagstaugliche Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden aktiv zu unterstützen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Susan Nitzschmann, Jin Shin Jyutsu
Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Fr. 12.06., 18.00 - 20.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 19,-

UE301-501

Tuina Anmo - Traditionelle chinesische Massage

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Traditionellen chinesischen Massage (Tuina Anmo) – eine der ältesten Methoden zur Linderung von Schmerzen und

Verspannungen. Als feste Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin reguliert Tuina den Energiefluss (Qi) und löst Blockaden durch Schieben, Greifen, Drücken und Reiben an Meridianen und Akupunkturpunkten. Lernen Sie, Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen und Qi sowie Blut zu harmonisieren. Bitte mitbringen: dicke Matte, Kissen sowie 2 Badehandtücher. Bitte paarweise anmelden.

Xie Saiger-Li
ab Sa. 07.03., 10.00 - 12.00 Uhr, 3x
Obere Stadt 66, EG, Raum 1
€ 56,-

Fitness



Step-Fettkiller

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

Elke Drexler-Weigl, Übungsleiterin C / B
Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann
€ 93,-

UE302-100

ab Mi. 04.03., 18.55 - 19.55 Uhr, 10x

UE302-101

ab Do. 05.03., 17.55 - 18.55 Uhr, 10x

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

UE302-103

Piloxing®

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

Gabriela Rocio Frei, Piloxing® Instructor
ab Mo. 02.03., 16.45 - 17.45 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 83,-

UE302-104

Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit und Kraft

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness tun? Dieses ganzheitliche Training stärkt die gesamte Muskulatur, löst Verspannungen und verbessert Ihre Haltung. Mit abwechslungsreichen Übungen wird die Beweglichkeit Ihrer Gelenke gefördert – für mehr Flexibilität und einen gesunden Bewegungsradius. Die Kombination aus Kräftigung und Mobilisierung steigert nicht nur die Fitness, sondern beugt auch Verletzungen vor und stärkt den Rücken. Die Übungen sind individuell anpassbar und damit für

HEILPRAKTIKERSCHULE Landsberg am Lech



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

- » Heilpraktiker Ausbildung / HP Prüfungsvorbereitung
- » Trad. Naturheilkunde / Ohrakupunktur / FRZ / Dorn/Breuss,...
- » Heilpraktiker für Psychotherapie / Schatzkiste Psychoth.
- » Infoabende: 26.01./06./23.02./06./13.03.2026, 18.00 Uhr

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

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

EMS-Training zum Muskelaufbau

Ohne Gelenkbelastung auch für Senioren und Wirbelsäulengeschädigte zu empfehlen

Pilates Reformer Personal Training

ein dynamisches, funktionales Training, das die Prinzipien des klassischen Pilates mit dem Widerstand eines multifunktionalen Geräts verbindet, um Kraft, Haltung und Beweglichkeit zu verbessern.

Kurse Gemeinsam Fitnessziele erreichen.

Von Hip Hop und Zumba über Barre Workout und Pilates bis hin zu HIIT und noch einiges mehr.



VITA Fitness
Jugendheimweg 3a | 86956 Schongau
info@vita-web.de | 0 88 61 / 22 49 400



jedes Fitnesslevel geeignet. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und starten Sie fit in das Frühjahr.

Anita Gierig, Sportlehrerin
ab Di. 03.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 4x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 36,-

Jumping® Fitness



Jumping® Fitness

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

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 105,-

UE302-120

Sabrina Pook
ab Mo. 02.03., 18.00 - 19.00 Uhr, 10x

UE302-121

Julia Götz
ab Di. 03.03., 19.05 - 20.05 Uhr, 10x

Pilates – Beckenbodentraining

Pilates

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

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

Elke Drexl-Weigl, Pilatetrainerin
Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann
€ 93,-

UE302-210

ab Mi. 04.03., 17.45 - 18.45 Uhr, 10x

UE302-211

ab Do. 05.03., 19.05 - 20.05 Uhr, 10x

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

Pilates kreativ

In diesem Kurs erwartet Sie eine harmonische Mischung aus Pilates, Yoga und funktionellem Training. Mit vielseitigen Übungen fördern Sie gezielt Ihre Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung – ideal für alle, die ganzheitlich aktiv sein und gleichzeitig zur Ruhe kommen möchten. Neben dem körperlichen Training steht auch das Wohlbefinden im Fokus: Am Ende jeder Einheit genießen Sie eine entspannende Phase, die hilft, den Geist zu beruhigen und neue Kraft zu schöpfen. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Geübte, da die Übungen flexibel auf Ihr individuelles Niveau abgestimmt werden können.

Bitte mitbringen: ggf. Matte (z.B. Yoga-Matte), Socken, Turnschuhe, Handtuch und etwas zu Trinken.

Aurora Fernandez de los Ronderos, Pilatetrainerin
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 88,-

UE302-214

ab Mo. 02.03., 19.15 - 20.15 Uhr, 10x

UE302-212

ab Mi. 04.03., 17.45 - 18.45 Uhr, 10x

UE302-213

ab Do. 05.03., 10.15 - 11.15 Uhr, 10x

UE302-470

Beckenbodentraining für Frauen

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

Maria Achmüller, Qi-Gong- und Yoga-Lehrerin
Sa. 18.04., 09.30 - 12.30 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 27,-

Rehasport - Herzaktiv



Herzgruppe

An der Herzsportgruppe können im Rahmen des ambulanten Rehabilitations-sports Personen teilnehmen, die eine Herz-Kreislaufkrankung haben. Unter ärztlicher Aufsicht und unter Leitung einer ausgebildeten Übungsleiterin werden Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft mit Spaß und Motivation in der Gruppe verbessert. Auch Gespräche als Informations- und Erfahrungsaustausch sowie Entspannung und Erspüren der eigenen Leistungsfähigkeit sind Themenschwerpunkte. Bei schönem Wetter kann der Kurs auch draußen stattfinden.

Dr. Tilmar Arsava, Arzt f. innere Medizin / Michaela Fuchs, Dipl. Sportlehrerin (univ.)
TSV Weilheim, Sportheim Anbau Nord
€ 70,-



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

TE302-245

ab Mi. 07.01., 16.15 - 17.15 Uhr, 20x

TE302-246

ab Mi. 07.01., 17.20 - 18.20 Uhr, 20x

Dance Fitness - Tanz

Zumba Fitness

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

Gabriela Rocio Frei, Zumba® Instructor
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 83,-

UE302-300

ab Mi. 04.03., 19.00 - 20.00 Uhr, 10x

UE302-301

ab Fr. 13.03., 09.15 - 10.15 Uhr, 10x

Zumba light

mit Aurora

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

Aurora Fernandez de los Ronderos,
Zumba® Instr.
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 82,-

UE302-302

ab Mi. 04.03., 16.30 - 17.30 Uhr, 10x

UE302-303

ab Do. 05.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 10x

UE205-500

Kreatives Tanzen -

Bewegung, Entspannung, Tanz
Beschreibung siehe S. 29.

Christine Rump, Tanz- und
Bewegungstherapeutin, Lachyogaleiterin
Sa. 16.05., 15.00 - 17.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 16,-

UE205-300

Let's Line Dance: Tanz Dich fit für Anfänger*innen

Beschreibung siehe S. 29.

Veronika Gatterer
ab Do. 05.03., 19.00 - 20.30 Uhr, 4x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 48,-

UE205-403

Boogie-Woogie erleben

Schnupperworkshop
Beschreibung siehe S. 29.

Sabine und Stefan Bongartz, Tanztrainer
Boogie-Woogie und West Coast Swing
So. 19.04., 10.00 - 11.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 18,-

UE205-404

West Coast Swing –

Feel the Flow

Schnupperworkshop
Beschreibung siehe S. 30.

Sabine und Stefan Bongartz, Tanztrainer
Boogie-Woogie und West Coast Swing

So. 19.04., 11.45 - 13.15 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 18,-

UE205-100

Rhythmus und Leidenschaft: Salsa Cubana Grundlagen für Einsteiger*innen

Beschreibung siehe S. 30.

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares,
Tanzlehrer für Salsa cubana,
Merengue und Bachata
Sa. 14.03. & So. 15.03., 15.00 - 17.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 49,-

UE205-101

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

Beschreibung siehe S. 30.

Nicole Avramidis, Manuel Baró Miyares,
Tanzlehrer für Salsa cubana,
Merengue und Bachata
Sa. 18.04. & So. 19.04., 15.00 - 17.30 Uhr
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 49,-

UE205-400

Kreistanz-Zauber für pure Tanzfreude!

Beschreibung siehe S. 30.

Roland Steinkamp
ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 92,-

ArthroMed
Ultraschall
Spezialtherapie für Knie-Arthrosen

schmerzfrei durch Ultraschall
Infos über **ArthroMed GmbH**

Tassiloring 14 • 86911 Raisting
Tel. 08807/923921 • www.arthromed.com

„DIE KÜCHE IST
DEINE WERKSTATT.“



küchen-
zentrum
Oberland

Bad Tölz • Bahnhofstraße 16 | Weilheim • Marienplatz 19 | www.kuechenzentrumoberland.de

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Kulinarisches: Lecker und gesund



UE305-670

Weinschätze Italiens

Italiens Weinkultur hat eine lange Geschichte und ist enorm facettenreich. Von Südtirol bis Sizilien erstrecken sich zahlreiche Weinbauregionen, die vielfältige, berühmte, aber oft auch noch wenig bekannte Weine hervorbringen. Trotz des Renommées vieler großer italienischer Weine und traditionsreicher Weinregionen, wie Toskana und Piemont, gibt es also noch viel Genussvolles zu entdecken. In diesem Weinseminar nehme ich Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Weinwelt Italiens. Damit Sie die Weine unvoreingenommen probieren können, werden wir alle Weine zunächst blind verkosten. Ergänzt werden Ihre Genuss Erfahrungen durch Wissenswertes zu Weinherstellung, Rebsorten, Stile, Einkauf und Serviertemperatur.

Andreas Streinz

Fr. 08.05., 19.00 - 22.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 65,-

Bitte beachten:

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines Messer, Schneidebrett, Behältnis für Kostproben zum Mitnehmen.

UE305-102

Fermentieren leicht gemacht

Gemüse fermentieren - eine in Vergessenheit geratene Technik, die wieder an Interesse und Beliebtheit gewinnt. Warum das so ist und wie Sie ganz einfach selbst zu Hause schmackhaftes und gesundes, milchsauer vergorenes Gemüse vorbereiten können, erfahren Sie in diesem Kurs. Frau Dr. rer. nat. Diane Zardini gibt Einblicke in das faszinierende Universum der fermentierten Lebensmittel und erklärt die Vorteile dieser Technik. Nach der Theorie geht es dann in die Praxis - und die mitgebrachten saisonalen Gemüse werden für den Hausgebrauch fermentiert. Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: - 6 Spannbügelgläser ca. 350 oder 500 ml groß, rund - Gewichte: kleine Glasschälchen oder Glasdeckel, die in die Fermentiergläser passen oder Glasgewichte - saisonales Gemüse (Menge und Art werden vor Kursbeginn bekannt gegeben) - saisonales Gemüse (Menge und Art werden vor Kursbeginn bekannt gegeben). Anmeldeschluss: 05. März 2026

Diane Zardini, Heilpraktikerin

Sa. 14.03., 14.00 - 18.00 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 43,-

UE305-103

Basisch Kochen im stressigen Berufsalltag

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs?

In der heutigen Zeit, die oft von Stress geprägt ist, hält uns eine basische Ernährung fit und gesund. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt hilft unserem Körper sich z. B. gegen negative Umwelteinflüsse zur Wehr zu setzen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie Sie mit Kreativität immer wieder frisch, genussreich und alltagstauglich kochen können. Anmeldeschluss: 5. Dezember 2025

Nadine Köhler,

Fachberaterin holistische Gesundheit

Sa. 09.05., 14.00 - 17.00 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 50,- inkl. € 23,- Lebensmittelpauschale



UE305-232

Neu

Vegan, asiatisch & lecker einfache Rezepte zum Nachkochen

Entdecken Sie, wie überraschend vielfältig und voller Energie die vegane Küche sein kann. Sie haben Lust auf neue Aromen und schrecken nicht vor exotischen oder asiatischen Gewürzen zurück? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs ist auch für Einsteiger*innen geeignet und zeigt, wie einfach der Einstieg in die pflanzliche Küche gelingt. Zusammen entdecken wir aufregende Aromen und wagen uns an neue, spannende Zutaten. Lassen Sie sich mitreißen und erleben Sie, wie viel Schwung und Kreativität in veganem Kochen steckt. Anmeldeschluss: 12.03.2026.

Daniela Bartl

Sa. 21.03., 10.00 - 13.30 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 47,- inkl. € 15,- Lebensmittelpauschale



Hospizverein
im Pfaffenwinkel e.V.

Jetzt
spenden!

Da sein, wenn Nähe zählt
www.hospiz-pfaffenwinkel.de/spende




ORTHO | SANI | SCHUH

Cavaliergasse 2 · 82362 Weilheim i.OB
Telefon 0881-9279081 · Telefax 0881-9279082
info@zahler-schuhtechnik.de · www.zahler-schuhtechnik.de

**UE305-233****Neu****Tofu kreativ genießen – Pflanzliche Küche leicht gemacht**

Entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche. Ob Einsteiger*in oder erfahrener Tofu-Fan – der Kurs vermittelt fundiertes Wissen und neue kulinarische Ideen für jedes Niveau. Sie lernen verschiedene Tofusorten kennen und erfahren, wie Tofu richtig ausgewählt, vorbereitet und gewürzt wird, damit Geschmack und Textur optimal zur Geltung kommen. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu – von herzhaft bis süß. Kursinhalte: - Überblick über Tofusorten und ihre Verwendung - Tipps zur Auswahl von hochwertigem Tofu (inkl. Tofu-Tasting mit Tofu vom Ammersee) - Einfache Techniken und kreative Rezepte für vielseitige Tofu-Gerichte. Anmeldeschluss: 09.04.2026.

Daniela Bartl

Sa. 18.04., 10.00 - 13.00 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 42,- inkl. € 10,- Lebensmittelpauschale

UE305-230**Neu****Fine Dining aus heimischen Gewässern**

– Forelle, Saibling & Stör

Entdecken Sie die Vielfalt heimischer Edelfische. Wir arbeiten mit ganzen Fischen und verwenden alle Teile, um nachhaltige Küche ohne Verschwendung erlebbar zu machen. Durch verschiedene Zubereitungstechniken – sanftes Räuchern, aromatisches Pochieren, knuspriges Braten und langsames Garen im Ofen – entsteht ein feines, modernes 4-Gänge-Menü, das die Vielfalt heimischer Gewässer zeigt. Perfekt für alle, die Genuss, Regionalität und nachhaltiges Kochen verbinden möchten. Anmeldeschluss: 16.04.2026.

Sebastian Schümann, Koch

Sa. 25.04., 10.00 - 13.30 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 69,- inkl. € 32,- Lebensmittelpauschale

UE305-231**Neu****Fine-Dining-Tapas -****Küchenkunst mit allen Sinnen**

In diesem Kurs werden Fisch, Fleisch und Gemüse zu kleinen Meisterwerken der Kulinarik. Durch kreatives Spiel mit Aromen, feine Texturen und ästhetisches Anrichten entstehen elegante Tapas im Stil der Fine-Dining-Küche. Gemeinsam kochen, probieren und gestalten wir raffinierte Miniaturen, die Genuss, Handwerk und Inspiration vereinen. Ideal für alle, die die Welt des Fine Dining entdecken oder ihre Leidenschaft für stilvollen Genuss vertiefen möchten. Anmeldeschluss: 21.05.2026.

Sebastian Schümann, Koch

Sa. 13.06., 10.00 - 13.30 Uhr

AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3

€ 65,- inkl. € 28,- Lebensmittelpauschale

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Schongau



heimerer

■ **Pflegefachfrau/-mann**

01. September 2026 | Vollzeit | 3 Jahre

■ **Pflegefachhilfe (Altenpflege)**

01. September 2026 | Vollzeit | 1 Jahr

Berufsfachschulen Heimerer GmbH

Marienplatz 4

86956 Schongau

Tel. 08861 23350

schongau@heimerer.de





Sprachen

Kurse im Gymnasium:

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

Sprachen in Beruf und Freizeit

Information und Beratung zur Einschreibung in unsere Sprachkurse.

Sprachkursberatung:

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

Deutsch als Zweitsprache:

Beratung und Einstufungstest für unsere Deutschkurse.
Montag, 09.02.: 17:30 – 18:30 Uhr,
Eisenkramergasse 13

Falls Sie nicht zur Sprachkursberatung kommen können, lohnt sich ein Blick auf Seite 82. Dort finden Sie den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) anhand dessen Sie sich selbst einstufen können.
Sie haben noch Fragen? Wenden Sie sich an Kathrin Neulinger-Warneke, neulinger-warneke@vhs-weilheim.de, Tel. 0881 927 833 4

Deutsch als Zweitsprache



Niveaustufe A1

UE404-102

Deutsch als Zweitsprache A1 (Teil 1)

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt.

Sibylle Schwarz

Montag und Mittwoch
ab Mo. 02.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C008
€ 225,-

UE404-104

Deutsch als Zweitsprache A1 (Teil 2)

s. Kursbeschreibung UE404-102.

Sibylle Schwarz

Montag und Mittwoch
ab Mo. 11.05., 18.30 - 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C008
€ 225,-

Niveaustufe A2

UE404-203

Deutsch als Zweitsprache A2 (Teil 1)

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt.

Gisela Khisamova-Hartl, Lehrkraft für DaF/DaZ
Montag und Mittwoch
ab Mo. 02.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 225,-

UE404-204

Deutsch als Zweitsprache A2 (Teil 2)

s. Kursbeschreibung UE404-203.
Gisela Khisamova-Hartl, Lehrkraft für DaF/DaZ
Montag und Mittwoch
ab Mo. 11.05., 18.30 - 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 225,-

Niveaustufe B1

UE404-301

Deutsch als Zweitsprache B1 (Teil 3)

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

Gisela Khisamova-Hartl, Lehrkraft für DaF/DaZ
Dienstag und Donnerstag
ab Di. 03.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C009
€ 225,-

UE404-302

Deutsch als Zweitsprache B1 (Teil 4)

s. Kursbeschreibung UE404-301.

Gisela Khisamova-Hartl, Lehrkraft für DaF/DaZ
Dienstag und Donnerstag
ab Di. 07.05., 18.30 - 20.45 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C009
€ 225,-

Niveaustufe B2

UE404-404

Deutsch als Zweitsprache B2 Konversation, Grammatik, Schreiben und Lektüre

Sie sprechen flüssig Deutsch, möchten sicherer mit der Grammatik werden? Sie möchten Ihren mündlichen Ausdruck trainieren für Diskussionen? Anhand von Zeitungsartikeln und anderen Texten, Liedern, einer Buchlektüre oder im Theater verfeinern Sie in der Gruppe Ihr Deutsch in konkreten Anwendungen. Für Interessierte mit Deutschkenntnissen auf mindestens Niveaustufe B2.

Eva Tauber, Lehrkraft für DaF/DaZ
ab Mi. 04.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 150,-



Englisch



Niveaustufe A1

UE406-101D

Englisch für Anfänger

ab Lektion 1

Dieser Anfänger*innenkurs führt Schritt für Schritt in die englische Sprache ein – mit einem besonderen Fokus auf freies Sprechen und der spielerischen Anwendung im Alltag. Anstatt trockene Grammatikregeln in den Mittelpunkt zu stellen, arbeiten wir mit lebendigen Dialogen, kurzen Rollenspielen, kleinen Geschichten, Hörübungen und kreativen Methoden, die ein natürliches Sprachgefühl fördern.

Online

Sandra Hayes,

TEFL-zertifizierte Englischlehrerin
ab Mo. 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 10x
€ 100,-

UE406-104

Englisch für Junggebliebene - Anfänger

ab Lektion 7

Ob zuhause oder auf Reisen – englische Ausdrücke sind mittlerweile überall! Aber es ist nie zu spät, um mit viel Spaß und wenig Grammatikregeln ein englisches Wort nach dem anderen zu lernen! Entspannt und mit viel Zeit zum Wiederholen erkunden Sie sprachlich nach und nach verschiedenste Alltagssituationen: z.B. in der Familie, auf dem Markt, beim Essen und auf Reisen. Dieser Kurs ist für Anfänger*Innen ab 55 Jahre geeignet. Lehrbuch: Autumn Years. Englisch für Senioren, Coursebook for Beginners 1, belbooks, ISBN 9783938267325, ab Lektion 7.

Susan Nitzschmann

ab Do. 05.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 150,-

UE406-103

Englisch für Junggebliebene - leicht fortgeschrittene Lerner

ab Lektion 7

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Sie haben seit längerem kein Englisch mehr gesprochen? Oder Sie haben vor Kurzem einen Englisch-Anfängerkurs gemacht? Wenn Ihnen „How are you?“ und andere einfache Alltagsvokabeln bereits vertraut sind, sind Sie in diesem Kurs richtig. In dem Kurs für „intermediate learners“ vertiefen wir verschiedenste Alltagssituationen: z.B. in der Familie, auf dem Markt, beim Essen und auf Reisen und lernen, uns auch in der Vergangenheitsform zu verständigen. Dieser Kurs ist für Personen ab 55 Jahre geeignet.

Lehrbuch: Autumn Years. Englisch für Senioren, Coursebook for intermediate learners 2, belbooks, ISBN 9783938267707, ab Lektion 7.

Susan Nitzschmann

ab Do. 05.03., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 150,-

www.bildungskolleg-oberbayern.de

Integrationskurse und Berufssprachkurse

in Weilheim, Penzberg und Schongau

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

Beratung, Info und Anmeldung:

T. 0881-92751016
info@bildungskolleg-oberbayern.de


**BILDUNGS
KOLLEG**

Oberbayern

Bildungsträger für staatlich
geförderte Integrationskurse,
Berufssprachkurse und
Maßnahmen

Münchner Str. 3
82362 Weilheim i. OB
www.bildungskolleg-oberbayern.de

www.bildungskolleg.de

Ihr Partner für Deutschprüfungen

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



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

Kostenlose Beratung, Tipps und Anmeldung:

T. 0881-5534 | info@bildungskolleg.de


**BILDUNGS
KOLLEG**

Schumann

Sprachenschule &
Prüfungszentrum

Schützenstr. 1
82362 Weilheim i. OB
www.bildungskolleg.de

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**Niveaustufe A2****UE406-201****English Refresher A2 Let's talk!**
ab Lektion 6

Englischkenntnisse sind vorhanden, aber Sie trauen sich nicht zu sprechen? In unserem Kurs liegt der Schwerpunkt auf einer leichten Konversation mit vielen Hör- und Sprechübungen, um typische Alltagssituationen zu meistern.

Lehrbuch: Let's Talk Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605557-4, ab Lektion 6.

Susan Nitzschmann

ab Mi. 04.03., 10.30 - 12.00 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, EG Raum 1

€ 150,-

UE406-100**Englisch A2****ab Lektion 9A**

Im letzten Drittel unseres Buches lernen wir weiter die Grundsätze der englischen Sprache in einer entspannten Atmosphäre kennen. Wortschatz und Grammatik werden mit kommunikativem Ziel gelernt.

Tamara Boing-Rahn

ab Di. 03.03., 09.15 - 10.45 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 150,-

Niveaustufe B1**UE406-204****English B1****ab Lektion 1**

Dieser Kurs ist für Englischlernende mit abgeschlossenem Niveau A2 geeignet. Das Lehrwerk Easy English Upgrade von Cornelsen hat eine sanfte Progression und bietet mit einer Mischung aus Lesen, Hören, Schreiben sowie Sprechen eine umfassende Festigung schon vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.1, Cornelsen Verlag, 978-3-06-122721-0, ab Lektion 1.

Sibylle Glück-Foisner, Dipl. Lehrerin Englisch

ab Do. 19.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 13x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 130,-

UE406-203**English for Advanced Learners B1****ab Lektion 5**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Englischlernende und baut auf dem

Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens auf. Die Kursreihe „Easy English“ besteht aus 6 Bänden, wobei der letzte Band eine sanfte Progression bietet und speziell ausgewählten Wortschatz präsentiert. In 12 sorgfältig strukturierten Einheiten werden die Fertigkeiten der Lernenden in Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben verfeinert, um sie auf die Herausforderungen der fortgeschrittenen Englischkompetenz vorzubereiten. Lehrbuch: Easy English B1.2, Verlag Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9, ab Lektion 5.

Sibylle Glück-Foisner, Dipl. Lehrerin Englisch

ab Di. 03.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 13x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock

€ 130,-

UE406-300**Englisch B1****ab Lektion 10A**

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

Workbook: face2face Pre-intermediate B1 2nd Edition - Workbook with key, von Chris Redston & Gillie Cunningham Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-540073-3. Student's Book: face2face Pre-intermediate B1 2nd Edition - Student's Book with DVD-Rom, von Chris Redston & Gillie Cunningham Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-540074-0, ab Lektion 10A.

Tamara Boing-Rahn

ab Mi. 04.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 150,-

UE406-202**Fit and fun with English B1**

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

Tamara Boing-Rahn

ab Mo. 02.03., 09.30 - 11.00 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock

€ 150,-

UE406-301**English Refresher B1**

Die grundlegenden Strukturen der englischen Grammatik sind Ihnen bekannt und Sie haben einen guten Wortschatz, nur mit der spontanen Sprache haben Sie Schwierigkeiten? In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen sowie landeskundlichen Texten, die viele Möglichkeiten zum freien Sprechen bieten. Wir arbeiten ohne Lehrbuch.

Susan Nitzschmann

ab Mi. 04.03., 08.45 - 10.15 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, EG Raum 1

€ 150,-

UW406-350**Online****Read, Speak, Connect: Exploring English Through Stories**

Do you enjoy a good story? Across the three parts, we'll read and discuss a mix of short stories, timeless mysteries, and contemporary fiction. Every session combines guided reading, vocabulary building, and lively conversation in small groups. You'll practise expressing opinions, sharing interpretations, and building natural communication skills — all while enjoying authentic storytelling in English. Book: Short Stories - Olly Richards. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Katharine Bryan

ab Mi. 25.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 5x

€ 50,-

Niveaustufe B1/B2**UE406-307****English Conversation B1/B2**

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

Inkl. Materialgeld für Kopien.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt: 17./24.03., 14./28.04., 12.05., 09./16./23./30.06., 07.07.

Sue Cauldwell

ab Di. 17.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 10x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 100,-



Niveaustufe C1

UE406-500

English for Early Birds

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

Patricia Ziegler

ab Di. 03.03., 11.00 - 12.30 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 120,-

Das besondere Angebot

Englischer Stammtisch

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

Sue Cauldwell

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

UE406-600

Do. 12.03., 19.00 - 22.00 Uhr

UE406-602

Do. 21.05., 19.00 - 22.00 Uhr

UE406-603

Do. 18.06., 19.00 - 22.00 Uhr

UE406-604

Do. 16.07., 19.00 - 22.00 Uhr

Französisch



Niveaustufe A1

UE408-301

Französisch A1

ab Lektion 4

Sie haben bereits erste Kenntnisse der französischen Sprache erworben und

möchten sie vertiefen bzw. auffrischen? In diesem Kurs bauen wir die Grundlagen der Sprache weiter aus und führen einfache Gespräche zu Alltagssituationen. Informationen zur Kultur, Geschichte und Landeskunde sind inbegriffen.

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

Edith Weigand-Pissarski

ab Mo. 02.03., 18.15 - 19.45 Uhr, 12x

Leprosenweg 14, Private Oberlandsschulen

€ 120,-

UE408-102

Französisch A1

ab Lektion 5

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

Lehrbuch: Voyages neu A1, Französisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 5.

Arlette Trumpp

ab Mi. 04.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 150,-

Niveaustufe A2

UE408-101

Französisch A2

ab Lektion 5

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

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5.

Arlette Trumpp

ab Di. 10.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 150,-

Niveaustufe B1

UE408-300

Französisch B1 mit Konversation

Wir beschäftigen uns mit Themen aus der französischen Geschichte, Kultur und Gesellschaft und natürlich auch mit den deutsch-französischen Beziehungen.

Wir arbeiten ohne Buch, mit Materialien aus der Literatur, aus Zeitschriften und Zeitungen, mit Hörübungen, Filmen etc. Wir hören, lesen, lernen Land und Leute kennen, und wir sprechen vor allem. Gelegentliche Grammatik- und Wortschatzübungen sind inbegriffen.

Edith Weigand-Pissarski

ab Mo. 02.03., 19.45 - 21.15 Uhr, 12x

Leprosenweg 14, Private Oberlandsschulen

€ 120,-

Das besondere Angebot

Französischer Stammtisch

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

Der Kursort des französischen Stammtisch wechselt, denn unsere geschätzte Kursleiterin lässt sich gerne Neues einfallen. Möchten Sie gerne an einer französischen Partie Boule teilnehmen? Oder gemütlich im Biergarten Ihr Französisch üben? Bei unserem französischen Stammtisch wird es nie langweilig!

Christiane Weill

Der Treffpunkt wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben. Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

UE408-600

Do. 26.03., 19.00 - 22.00 Uhr

UE408-601

Do. 23.04., 19.00 - 22.00 Uhr

UE408-602

Do. 21.05., 19.00 - 22.00 Uhr

UE408-603

Do. 02.07., 16.00 - 20.00 Uhr



Italienisch



Niveaustufe A1

UE409-109

Italienisch für den Urlaub

Intensivkurs ab Lektion 1 für Anfänger

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

Dieser Kurs ist für Sprachanfänger*Innen und Wiedereinsteiger*Innen geeignet.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Johanna Haslinger-Ledo

Montag, 20.07.2026 bis Freitag, 24.07.2026,
18.00 - 21.00 Uhr, 5x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
EUR 100,-

UE409-103

Italienisch A1

ab Lektion 4

Benvenuti! Träumen Sie von einem Urlaub in Rom, einem Cappuccino in Florenz oder einer Reise entlang der Amalfiküste? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können – sei es im Restaurant, im Hotel oder beim Einkaufen.

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7, ab Lektion 4.

N. N.

ab Mo. 02.03., 19.00 - 20.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C012

€ 150,-

UE409-102

Italienisch A1

ab Lektion 7

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

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Kurs- und Arbeitsbuch. Der Italienischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3192495991 mit Wiederholungen nach Bedarf. Ab Lektion 7.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Mi. 04.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C012

€ 150,-

UE409-107

Italienisch A1

ab Lektion 7

Sie haben bereits erste Schritte in der italienischen Sprache gemacht und möchten nun Ihre Kenntnisse vertiefen? Dieser Kurs knüpft an vorhandene Grundkenntnisse an und beginnt mit Lektion 7 des Lehrbuchs.

Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Kurs- und Arbeitsbuch. Der Italienischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3192495991 mit Wiederholungen nach Bedarf. Ab Lektion 7.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Do. 05.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C012

€ 150,-

UW409-650

Italienisch intensiv: Aussprache

Online

Die Aussprache mancher italienischer Laute ist für deutsche Lerner nicht ganz einfach. Etwa Doppelkonsonanten oder Wörter mit Akzent. Da helfen eine kurze Einführung, die auf die Besonderheiten abzielt und einfache Regeln, die die Aussprache und Betonung von Anfang an verbessern. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Paola Hauswald

Fr. 27.03., 18.00 - 20.00 Uhr

€ 16,-

Niveaustufe A2

UE409-100

Italienisch A2

ab Lektion 3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und baut auf dem Lehrbuch Con Piacere A1 nuovo auf. Sie erweitern Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und ebenso Ihre Grammatikkenntnisse. An erster Stelle steht die Freude an dieser schönen Sprache, deshalb hören wir uns auch bekannte italienische Songtexte an und übersetzen diese. Außerdem werden wir neben dem Lehrbuch auch eine vereinfachte Lektüre lesen.

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-52509-7, ab Lektion 3.

Johanna Haslinger-Ledo

ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 120,-

UE409-108

Italienisch A2

ab Lektion 3

Beschreibung s. UE409-100.

Lehrbuch: Nuovo espresso 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 3.

Johanna Haslinger-Ledo

ab Do. 05.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock

€ 120,-

UE409-101

Italienisch A2

ab Lektion 4

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7, ab Lektion 4.

Christian Langrock

ab Mi. 04.03., 10.30 - 12.00 Uhr, 12x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 120,-

UE409-106

Italienisch A2

ab Lektion 4

Wir vertiefen und erweitern den Grundwortschatz und widmen uns natürlich auch der Grammatik. Praktische Übungen helfen uns bei der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit und des Hörverständnisses. Durch Wiederholung der ersten Kapitel festigen wir unsere Kenntnisse. Lehrbuch: Nuovo espresso 2,



Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 4.

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 05.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 150,-

UE409-104 Italienisch A2

ab Lektion 9

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7,
ab Lektion 9.

Christian Langrock
ab Mi. 04.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 12x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 120,-

Niveaustufe A2/B1

UE409-201 Italienisch leichte Konversation A2/B1

Ihnen sind die grundlegenden Strukturen der italienischen Grammatik geläufig und Sie verfügen über einen guten Wortschatz? Nur mit dem Sprechen klappt es nicht so?

Neben dem Kursbuch, das schwerpunktmäßig das italienische Alltagsleben behandelt, arbeiten wir mit kleinen Texten und Sprachkarten mit einzelnen Sätzen, um die Sprechfertigkeit zu schulen. Hörtexte und Lieder helfen Ihnen dabei, sich mit dem Klang der italienischen Sprache vertraut zu machen. Lehrbuch: I come Italia, ISBN 978-3-12-515 183-3.

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Di. 17.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 150,-

Niveaustufe B1

UE409-202 Italienisch B1

ab Lektion 7

Schritt für Schritt weiter... Sie lernen seit einiger Zeit italienisch, aber tun sich schwer in der Kommunikation? In diesem Kurs lernen Sie aus der Blockade zu kommen! Die Kursleiterin verwendet Videomaterialien und verschiedene Lektü-

ren, um Hörverständnis und mündliche Ausdrucksfähigkeit zu stärken. Natürlich kommen auch landeskundliche Themen nicht zu kurz. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 7.

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 04.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 120,-

Niveaustufe B1/B2

UE409-301 Italienisch Konversation B1/ B2

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

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mo. 16.03., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 150,-

UE409-605 Circolo letterario

In einem netten Ambiente treffen uns jeden Monat, um italienische Bücher zu lesen und darüber zu diskutieren. Unser Buch für diesen Abend ist „Io non ho paura“ von Niccolò Ammaniti (Reclam-Ausgabe).

Maria Piras-Wobbe,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Fr. 27.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Das besondere Angebot

Italienischer Stammtisch

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

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

UE409-600
Di. 24.03., 19.00 - 22.00 Uhr

UE409-601
Di. 05.05., 19.00 - 22.00 Uhr

UE409-602
Di. 28.07., 19.00 - 22.00 Uhr

Italienischer Stammtisch - Tavolata italiana

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

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

UE409-603
Fr. 24.04., 19.00 - 22.00 Uhr

UE409-604
Fr. 26.06., 19.00 - 22.00 Uhr

Spanisch



Niveaustufe A2

UE422-103 Spanisch A2 ab Lektion 1

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch mit Spaß und Leichtigkeit. Der Kurs ist auch für Teilnehmer*Innen gedacht, die Ihre Sprachkenntnisse auffrischen wollen.



Nuevos participantes son bienvenidos!
Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1.

Lehrbuch: Impresiones A2, Lehr- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-334545-5, ab Lektion 1.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mo. 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C013
€ 150,-

UE422-100 Spanisch A2

ab Lektion 7

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und baut auf dem vorhergehenden Lehrbuch A1 derselben Lehrbuchreihe auf. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Durch Hör- und praktische Übungen verbessern Sie Ihre Aussprache und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Wir hören und übersetzen populäre Songtexte und lesen eine vereinfachte Lektüre. Quer- und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5, ab Lektion 7.

Johanna Haslinger-Ledo
ab Mo. 02.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 120,-

UE422-200 Spanisch A2

leichte Konversation

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

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Di. 17.03., 14.00 - 15.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 150,-



Niveaustufe B1

UE422-101 Spanisch B1

ab Lektion 1

En este curso continuaremos aprendiendo de una manera comunicativa y eficaz. Nuevos participantes son bienvenidos. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2. Lehrbuch: Impresiones B1, Kurs und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-074545-6, ab Lektion 1.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 05.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 150,-

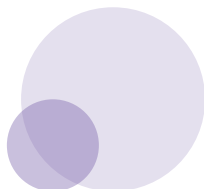
UE422-102 Spanisch B1

ab Lektion 5

Continuaremos juntos aprendiendo paso a paso la gramática y profundizaremos el vocabulario de una manera comunicativa. También haremos actividades con Inteligencia Artificial.

Lehrbuch: Impresiones B1, Kurs und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-074545-6, ab Lektion 5.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 05.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 150,-



Niveaustufe B1/ B2

UE422-602 Círculo de literatura hispanoamericana

Este curso invita a leer, dialogar y disfrutar de la diversidad literaria del mundo hispano. A través de conversaciones dinámicas y análisis simples, los participantes conocerán los autores contemporáneos y los contextos históricos y sociales que dan vida a estas obras.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Di. 05.05., 18.00 - 19.30 Uhr, 6x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 66,-

Niveaustufe C1

UE422-500 Curso de conversación C1

¿Te gusta charlar en español? En este curso de conversación ponemos en práctica nuestros conocimientos avanzados de la lengua española. Abordamos temas de actualidad y cultura del mundo hispano, discutimos y leemos textos. Cuando sea necesario, repasaremos también cuestiones gramaticales.

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Katharina Echtler, Dipl. Romanistin
ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 10x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 100,-

Das besondere Angebot

Charlas de café - Plaudern auf Spanisch

En un ambiente agradable y tranquilo nos encontramos para hablar de nuestras experiencias, conocer gente nueva, mejorar nuestra comunicación en español y beber un café.

In einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre treffen wir uns, um über unsere Erfahrungen zu sprechen, neue Leute kennenzulernen und unsere Kommunikation auf Spanisch zu verbessern.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 10,-

UE422-600
Fr. 20.03., 16.00 - 18.00 Uhr

UE422-601
Fr. 08.05., 16.00 - 18.00 Uhr

Tertulia en español - Spanischer Stammtisch

En la Tertulia nos encontramos para hablar español, conocer más de la cultura española y su gente y también compartir un momento agradable. Nos vemos!

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

**UE422-604**

Fr. 15.05., 19.00 - 22.00 Uhr

UE422-605

Fr. 19.06., 19.00 - 22.00 Uhr

UE422-606

Fr. 17.07., 19.00 - 22.00 Uhr

Japanisch**Niveaustufe A1****UE410-100D****Japanisch A1**

ab Lektion 13

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyû I - Lehrbuch und Grammatik, ISBN 978-4-88319-603-6 und 978-4-88319-639-5, ab Lektion 13.

Ute Wacker

ab Di. 10.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 10x, 14-tägig
€ 100,-

UE410-101D**Japanisch A1**

Konversation

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Grundkenntnissen der Grammatik und sicheren Kenntnissen der Kana-Schrift. Geübt werden verschiedene Patterns, z. B. wie man sich auf Japanisch vorstellt (jikoshoukai).

Der Kurs findet am 12.03., 16.04., 07.05., 11.06. und am 09.07.26 statt.

Midori Fujishiro-Borchardt

ab Do. 12.03., 19.30 - 20.30 Uhr, 5x
€ 40,-

Niveaustufe A2**UE410-201D****Japanisch A2**

ab Lektion 20

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyû I

(ISBN: 978-4-88319-603-6), Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen (ISBN: 978-4-88319-639-5), ab Lektion 20. Lektüre Miller-san.

Ute Wacker

Mo. 02.03., 19.00 - 20.30 Uhr, 10x, 14-tägig
€ 100,-

UE410-202D**Japanisch A2**

ab Lektion 21

Lehrbuch: Minna no Nihongo I (ISBN: 978-4-88319-603-6), Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen (ISBN: 978-4-88319-639-5), ab Lektion 21. Lektüre Miller-san.

Ute Wacker

Mi. 25.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 10x, 14-tägig
€ 100,-

UE410-103D**Japanisch A2**

Konversation

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende. Geübt werden verschiedene Patterns aus dem täglichen Leben.

Der Kurs findet am 19.03., 23.04., 21.05., 18.06. und am 16.07.26 statt.

Midori Fujishiro-Borchardt

ab Do. 19.03., 19.30 - 20.30 Uhr, 5x
€ 40,-

Das besondere Angebot**Japanischer Stammtisch**

Offener Treff für Japanisch-Interessierte und Muttersprachler zum Kennenlernen und kulturellen Austausch.

Zweisprachig: Deutsch und Japanisch.

Ute Wacker

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

UE410-601

Sa. 14.03., 13.00 - 14.30 Uhr

UE410-602

Sa. 09.05., 13.00 - 14.30 Uhr

UE410-603

Sa. 13.06., 13.00 - 14.30 Uhr

UE410-604

Sa. 11.07., 13.00 - 14.30 Uhr

Neugriechisch**UE412-100****Neugriechisch A1/A2**

Für Interessierte mit Vorkenntnissen (auch des Alphabets!). Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen des Alltags in Ihrem Urlaubsland Griechenland verständigen können. Wir werden „Pame!“ A1 beenden und werden evtl. mit „Pame!“ A2 beginnen. Lehrbuch: Pame! A1 Lehrbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-00-5404-6 (Kursbuch) und ISBN 978-3-19-065404-8 (Arbeitsbuch). Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Anna Tsiadi-Selbach

ab Mi. 04.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 10x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 170,-

UE412-101**Neugriechisch A2**

ab Lektion 10

Sie haben Vorkenntnisse der griechischen Sprache und möchten diese auffrischen bzw. vertiefen? Dann sind Sie bei uns richtig. Lehrbuch: Pame! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6 (Kursbuch), ISBN 978-3-19-025462-0 (Arbeitsbuch), ab Lektion 10.

Anna Tsiadi-Selbach

ab Mi. 04.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 120,-

Russisch**UE419-100****Russisch A2**

ab Lektion 8

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



chen, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: Pons Power Sprachkurs Russisch A2-B1, ab Lektion 8. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Gisela Khisamova-Hartl
ab Do. 05.03., 16.45 - 18.15 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C011
€ 132,-

Arabisch



UE401-100 Arabisch A1 Anfängerkurs

Wir lernen Buchstaben, Wörter und Sätze und kleine Dialoge. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen vieler Wörter und dem Sprechen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Sahar Scheikh Bakr
ab Mi. 04.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 120,-

Chinesisch

UE402-110 Chinesische Schriftzeichen A2 ab Lektion 1 (Einheit 5)

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

Lehrbuch: China entdecken 3, China-books E. Wolf, ISBN 978-3-905816-55-6. Arbeitsbuch: ISBN 978-3-90 5816-56-3, ab Lektion 1 (Einheit 5), S. 68. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Xie Saiger-Li
ab Do. 05.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 170,-

Norwegisch



UE426-200 Norwegisch A1 ab Lektion 10

In einer freundlichen und motivierenden Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der norwegischen Sprache, einschließlich einfacher Konversation, grundlegender Grammatik und nützlicher Vokabeln für den Alltag. Der Kurs fördert nicht nur das Sprechen, sondern auch das Hörverstehen und das Lesen einfacher Texte.

Der Kurs baut auf vorangegangenen Kursen auf; auch neue Teilnehmer mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Kursbuch: Norsk for deg neu A1-A2 + Übungsheft, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528 925-3 und ISBN: 978-3-12-528926-0, ab Lektion 10.

Karin Saastad-Rühl
ab Mo. 02.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 7x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 77,-

Koreanisch

UE426-402D Koreanisch zum Kennenlernen

Online

Haben Sie Interesse daran, die koreanische Sprache zu lernen und die faszinierende Kultur Südkoreas näher kennenzulernen? Dann ist unser Anfängerkurs Koreanisch genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs werden Sie von unserer erfahrenen Lehrerin, einer Muttersprachlerin und ausgebildeten DaZ-Lehrerin, in die Grundlagen der koreanischen Sprache eingeführt. Sie werden erste Sprachstrukturen, alltägliche Phrasen und höfliche Ausdrücke erlernen, die Ihnen helfen, sich in verschiedenen Situationen zurechtzufinden.

Neben der Sprachvermittlung bekommen Sie interessante Einblicke in die koreanische Kultur, Traditionen, Essge-

wohnheiten und Feiertage. Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben. In Kooperation mit der vhs Neumünster.

Katharina Bum-Jung Kim
ab Mi. 15.04., 16.45 - 18.15 Uhr, 6x
€ 116,50

Dänisch



UE426-401D Dänisch für die Reise

Online

An zwei entspannten Sonntagen verschafft Ihnen dieser Onlinekurs einen Einblick in die Grundzüge der dänischen Sprache. Sie lernen beispielsweise sich auf Dänisch vorzustellen und eine Bestellung im Café oder Restaurant aufzugeben. Außerdem beschäftigen wir uns mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks.

In Kooperation mit der vhs Neumünster.

Katharina Asmussen
ab So. 01.03., 10.00 - 13.30 Uhr, 2x
€ 62,50

Kroatisch

UE426-400D Kroatisch zum Kennenlernen

Online

In diesem Einsteigerkurs wird neben grundlegenden Sprachstrukturen auch viel Interessantes über Land, Leute und Kultur vermittelt.

Auf Wunsch ist im Anschluss ein Anfängerkurs möglich. Lehrmaterial über die Kursleitung.

In Kooperation mit der vhs Neumünster.

Irena Virag Novak
ab Sa. 07.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 2x
€ 32,50



Digitale Kompetenzen & Beruf



Soziale und berufliche Kompetenz



UE506-200

Mehr Zeit für das Wesentliche – Zeitmanagement für Mütter

Immer alles im Kopf, aber nie genug

Zeit? Zeit ist eine wertvolle Ressource, besonders für Mütter, die Beruf, Familie und eigene Bedürfnisse unter einen Hut bringen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Zeit bewusst zu gestalten, Prioritäten neu zu setzen und Zeitfresser zu reduzieren. Mit praktischen Methoden wie der Eisenhower-Matrix und der Not-To-Do-Liste entsteht mehr Raum für das, was wirklich zählt, für Sie und Ihre Familie. Für berufstätige Mütter und Mütter in Care-Arbeit.

Martina Russ,
Systemische Coachin
Fr. 24.04., 19.00 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 18,-

UE506-201

Stark im Wandel – Resilient und selbstwirksam in herausfordernden Zeiten

Veränderungen gehören zum Leben, beruflich wie privat. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen und das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten (Selbstwirksamkeit) stärken können. Mit einfachen Coaching-Tools, Reflexionsübungen und Austausch entwickeln Sie Strategien, um in herausfordernden Zeiten handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Martina Russ, Systemische Coachin
Fr. 17.04., 18.00 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 27,-

IHK Akademie Weilheim Weiterkommen mit Weiterbildung!



Berufsbegleitend, Vollzeit oder online?

Wir bieten die passende Weiterbildung in Weilheim und Wolfratshausen.

- ♦ Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- ♦ Gepr. Logistikmeister/-in
- ♦ Gepr. Wirtschafts- | Industriefachwirt/-in
- ♦ Projektmanager/-in IHK

Für Unternehmen bieten wir ein vielfältiges Angebot an Inhouse-Seminaren aus den Bereichen Agiles Arbeiten, Ausbilder/Azubis, Kommunikation, Mitarbeiterführung, Projektmanagement sowie Außenwirtschaft und Zoll.

ANMELDUNG
& BERATUNG

Tel. 0881 925474-50



Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/weilheim

Weitere Anbieter und Angebote: www.mein-now.de



**UC506-122****Auf die Stimme kommt es an
Ganzheitliches Stimmtraining**

Entdecken Sie Ihre Stimme neu! Wie wir auftreten und wahrgenommen werden, hängt maßgeblich auch von unserer Stimme ab. In Kontakt zu treten mit der eigenen Stimme kann dazu beitragen, die eigene Präsenz zu stärken, und sich mit sich selbst verbunden zu fühlen. In diesem Kurs erwartet Sie ein ganzheitliches Stimmtraining mit viel Raum zum Erforschen, Experimentieren und Lernen. Wir tauchen ein in die Anatomie der Stimme, erkennen individuelle Muster und entwickeln ein bewussteres Stimmempfinden. Immer in Bezug auf Atmung, Haltung, Bewegung und Stimme. Ein Tag für alle, die ihre Stimme besser verstehen und freier einsetzen möchten – ob im Alltag, Beruf oder auf der Bühne. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause sowie etwas zu Schreiben. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Lisa Follner

Sa. 11.07., 10.00 - 17.00 Uhr

Penzberg, Bewegungsraum, Im Thal 1

(Dachgeschoss)

€ 79,-

UW501-750

Online

**Das ABC der erfolgreichen
Online-Bewerbung**

Die „klassische“ Bewerbung wird zunehmend durch Online- und E-Mail-Varianten ersetzt. Dabei gibt es einige Fallstricke, denen wir ausweichen sollten. Wie vermeiden wir, dass eine Initiativbewerbung z. B. im Spam-Filter landet? Wie gehe ich mit Bewerbungsportalen oder dem Upload auf Firmen-Homepages um? Wie groß darf die Datenmenge der Bewerbungsmappe sein und welches Dateiformat ist geeignet? Wie mache ich meinen Lebenslauf für den oft eingesetzten CV-Parser lesbar? Welche Unterlagen sind Pflicht? Soll ich Links oder Videos in Arbeitszeugnisse einbinden? Was ist zu tun, und wenn die Antwort ausbleibt? Meist sind es Details, die den Unterschied ausmachen – und in der Einladung zum Vorstellungsgespräch münden. Mit einfach umsetzbaren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Bewerbung im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich gestalten... In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Thomas Rührmair

Di. 17.03., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

€ 15,-

**Computer im Alltag
und Beruf****Information und Beratung
zur Einschreibung**

Wir unterrichten mit dem Betriebssystem „Windows 11“ sowie mit dem Office Paket „Office 2021“. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können an den Office-Kursen teilnehmen.

Beratung

Hier werden Sie beraten welcher Kurs für Sie geeignet ist. Außerdem erhalten Sie Informationen zu speziellen Angeboten. Telefonisch, persönlich oder per E-Mail an info@vhs-weilheim.de. Telefonische EDV-Beratung zu unseren Öffnungszeiten unter Tel. 0881 927 833 8, oder nach Vereinbarung.

**Einzel- und
Kleingruppenschulungen –
Firmenschulungen**

Gerne stellen sich unsere EDV-Trainer*innen auch individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Teilen Sie uns mit, welche Inhalte Sie lernen wollen und wir vereinbaren mit Ihnen einen individuellen Kurs, in dem Sie sehr prägnant und zeitsparend das lernen, was Sie oder Ihre Mitarbeitenden für Ihre Arbeit am PC benötigen. Hier ist es auch möglich Kurse einzurichten, die unser Standard-Kursangebot ergänzen. Ihre Ansprechpartnerin bei uns: Katharina Zechner, Tel. 0881 927 833 1, zechner@vhs-weilheim.de.

**Grundlagen:
Betriebssystem****UE500-101****Grundlagen der
Computerbedienung****Einsteigerkurs -****auch für die Generation 50+ geeignet**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich das erste Mal mit der Materie „Computer“ befassen wollen. Berührungsängste werden abgebaut und der PC spielerisch erobert. Die Basisprogramme Word 2021 und Excel 2021 werden Ihnen vorgestellt und in kleinen Übungen etwas nähergebracht. Wenn Sie im Kurs auf Ihrem eigenen Laptop arbeiten möchten, sollte MS Office installiert sein! Für diesen Kurs sind keine Voraussetzungen nötig.

Besnik Limani,

Kaufmann für Bürokommunikation

Di. 17.03. / Do. 19.03. /

Di. 24.03. / Do. 26.03., 4x

17.00 - 19.15 Uhr,

Eisenkramergasse 13, EDV-Raum

max. 6 Teiln., € 153,-

inkl. € 19,- Kursunterlagen

Bei unseren Computer-, Office-Anwendungs- und Smartphonekursen sind Schulungsunterlagen enthalten. Sollten Sie keine Schulungsunterlagen benötigen, informieren Sie uns bitte direkt bei Ihrer Anmeldung darüber. Eine nachträgliche Änderung ist aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich.

**MS-Office Anwendungen:
Word, Excel, PowerPoint,
Outlook****UE500-301****Excel 2021 Grundlagen**

Routine-Berechnungen in Finanz-Aufstellungen, Fahrtenbüchern und Rechnungen sowie die übersichtliche Darstellung von Daten in Diagrammen sind die Domäne von Excel. Die Schwerpunkte sind: · Kennenlernen der Benutzer-Oberfläche · Tabellenblätter anlegen und formatieren · Formeln und Funktionen effektiv nutzen · Einbinden von Diagrammen und Grafiken. Vorkenntnisse: PC-Grundwissen.

Besnik Limani,

Kaufmann für Bürokommunikation

Do. 16.04. / Di. 21.04. /

Do. 23.04. / Di. 28.04., 4x

18.00 - 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, EDV-Raum

max. 6 Teiln., € 218,-

inkl. € 18,- Kursunterlagen

UE500-302**Excel 2021 für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs vertiefen wir das erlernte Wissen und Erstellen Datenanalysen mit Pivottabellen und -diagrammen, arbeiten mit Listen und festigen die wichtigsten Funktio-



nen rund um die Arbeit im Büro. Vorkenntnisse: gutes Grundverständnis von Excel

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Do. 11.06. / Di. 16.06. /
Do. 18.06. / Di. 23.06., 4x
17.30 - 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 217,-
inkl. € 19,- Kursunterlagen

UE500-501

Office für berufliche Wiedereinsteiger*innen

Word Excel Powerpoint

Dieser Kurs ist für alle Interessenten geeignet, die nach längerer Abwesenheit von der Arbeitswelt durch Elternzeit, Reha oder Sonstigem, wieder am Berufsleben teilnehmen wollen. Dabei arbeiten wir gemeinsam mit einfachen und praktischen Grundlagen in der Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) und der Präsentationserstellung (Powerpoint) mit Microsoft Office. Voraussetzungen: Sie sollten mit Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen können.

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Mo. 04.05. / Mi. 06.05. /
Mo. 11.05. / Mi. 13.05., 4x
17.00 - 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 233,-

Künstliche Intelligenz



UE501-404

„ChatGPT für Einsteiger – KI verstehen und kreativ nutzen“

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihren Alltag und Beruf erleichtern kann! Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in Grundlagen, sichere Anwendung und clevere Prompt-Techniken. Sie probieren aus,

wie KI beim Schreiben, Planen und Kreativsein unterstützt und besprechen Chancen sowie Risiken. Im Praxisworkshop arbeiten Sie an eigenen Themen. Für Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: eigenen Laptop oder ein Tablet.

Claudia Stolt
ab Di. 10.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 8x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 88,-

UA501-401

Einführung in GEO: Optimierung von Webseiten für KI-Suche

GEO (Generative Engine Optimization) ist die Weiterentwicklung von SEO. Ziel ist die Optimierung der Webseite für KI-Suchen. Sie erhalten eine Einführung in GEO um ihre eigene Webseite für die KI-Suche zu optimieren. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Kathrin Lückenga
Di. 19.05., 19.00 - 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2, Peißenberg
€ 19,-

WEILHEIM • SCHONGAU • PENZBERG • GARMISCH-PARTENKIRCHEN

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



WÖLKE & KOLLEGEN
RECHTSANWÄLTE IN PARTNERSCHAFT mbB

■ **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***
Fachanwältin für Miet- und WEG-Recht

■ **Laura Höldrich-Wölke***
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt Verkehrsrecht

■ **Matthias Singer***
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt Erbrecht

■ **Elisabeth Friedel Kanakidis***
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt Erbrecht

■ **Tina Günther***
Rechtsanwältin
Allgemeines Zivilrecht



*angestellt ** ausgeschieden zum 31.12.2023

**UA501-402****KI-Ethik: Verantwortungsvoller Umgang mit generativer KI**

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über ethische Aspekte im Zusammenhang mit der Nutzung von generativer KI. Gibt es eine „neutrale KI“, die frei von Bias (Voreingenommenheit) ist? Wie kann ich meine Prompts (Eingaben) so formulieren, dass unerwünschten Effekte minimiert werden? Wie behalte ich meine Entscheidungsfreiheit, wenn mir die künstliche Intelligenz Entscheidungen abnimmt? Wer trägt die Verantwortung für generierte Inhalte, wenn Fehler darin enthalten sind? Welche weiteren Aspekte gibt es bei der Nutzung, um schlussendlich verantwortungsbewusst zu handeln? In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Kathrin Lückenga

Di. 24.03., 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerhaus Flöz, Peißenberg

€ 13,-

Weitere Kurse zum Thema KI finden Sie ab S. 20.

Internet**UW501-151****Online****Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet**

Das Internet bietet nicht nur viele Chancen, sondern so manches Risiko. Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Hier lernen Sie mehr über Einkaufen im Netz, Abzockmaschinen, Rechte der Verbraucher*innen, sicheres Onlinebanking und WLAN. Außerdem geht es um Urheberrechte, Passwörter und den Schutz mobiler Endgeräte. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Evelyn Pfeuffer

Mo. 28.09., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

gebührenfrei

UW501-152**Online****Ändere-Dein-Passwort****Passwortmanager effizient einsetzen**

Immer mehr Passwörter - eine echte Herausforderung! Lernen Sie, wie Sie mit dem Passwortmanager KeePass Ihre Passwörter sicher und einfach verwalten. So haben Sie alle Zugangsdaten stets griffbereit, ohne sie sich merken zu müssen. Erfahren Sie zudem, wie die

Zwei-Faktor-Authentifizierung Ihre Online-Konten noch besser absichert und wie Sie starke und einprägsame Passwörter erstellen. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Steffen Bahlinger

Di. 22.09., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

gebührenfrei

Social Media**UW501-150****Online****Smart Surfer – Soziale Medien im Netz**

Soziale Netzwerke sind virtuelle Marktplätze. Hier kann man jederzeit und von fast überall in Kontakt mit anderen sein, Neuigkeiten auszutauschen und Ereignisse miteinander teilen. In diesem Modul geht es um Social Communitys, Microblogs wie Twitter, Weblogs, Influencer*innen, Stolpersteine im Datenschutz, Urheberrechte und Werbekennzeichnung. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Evelyn Pfeuffer

Mo. 18.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

gebührenfrei

UW503-151**Online****Strategien für erfolgreiche Kampagnen mit Instagram****Mehr Reichweite und Engagement bewirken**

Instagram ist eine der wichtigsten Social-Media-Plattformen für Selbstständige, Unternehmen und Kreative. Erfolgreiche Kampagnen erfordern jedoch einen entsprechend gestalteten Content, der sich im Idealfall viral verbreitet. Dazu sind insbesondere ein strategisches Vorgehen sowie eine professionelle Einbindung geeigneter Apps zur Analyse von Reichweite und Engagement bzw. sozialer Interaktionen mit den Followern notwendig. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Thorsten Bradt

Do. 16.04., 13.30 - 15.00 Uhr

Online

€ 21,-

UW503-157**Online****Social-Media-Marketing mit Instagram****Professionelle Erfolgskonzepte und -strategien**

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Thorsten Bradt

Mi. 11.03., 20.00 - 21.30 Uhr

Online

€ 21,-

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung**UE501-562****Vom RAW zum Wow –****Adobe Lightroom Classic & Photoshop – Einstieg und Vertiefung für Fotograf*innen**

Ideal für Fotograf*innen, die die Bildbearbeitung mit Lightroom Classic und Photoshop vertiefen und ausbauen möchten. An zwei Tagen lernen Sie, Ihre Fotos professionell zu organisieren, zu optimieren (Lightroom Classic) und kreativ zu gestalten (Photoshop). Über die Lightroom-Synchronisation haben Sie Ihre Bilder auch auf Smartphone und Tablet immer griffbereit. Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Adobe Lightroom Classic, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause. Kostenlose Testversion (7 Tage) auf www.adobe.com. Ausführliche Kursinformationen finden Sie auf unserer Homepage.

Wolfgang Wein, Fotograf, Grafikdesign

Sa. 13.06. & So. 14.06., 10.00 - 17.00 Uhr, 2x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 152,-

Folgen Sie uns gerne auf Instagram:



**UE501-565****Affinity Canva –****Affinity: Drei kreative Tools – ein Kurs.**

Die All-in-One-Creative-App mit allem, was du zum Erstellen von Designs, Bearbeiten von Bildern und Gestalten von Layouts brauchst. Das Beste: Du musst nie dein Dokument verlassen oder etwas bezahlen. Publisher. Designer. Photo. Mit Affinity bekommst du richtig starke Werkzeuge an die Hand – und in diesem Kurs zeige ich dir, wie sie funktionieren und perfekt zusammenspielen. Du bekommst einen verständlichen Überblick über alle drei Programme, damit du danach ganz entspannt selbst weiter experimentieren kannst. Egal ob Flyer, Einladungen, kleine Business-Projekte oder kreative Ideen für zuhause – nach dem Kurs weißt du, wie's geht. Ideal für Privatleute, junge Familien, Start-ups und alle, die bisher noch nie mit einem Grafikprogramm gearbeitet haben. Keine Vorkenntnisse nötig! Bitte mitbringen: eigener Laptop (Mac oder Windows) mit kostenloser Version, Download: <https://www.affinity.studio/de>, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause.

Wolfgang Wein, Fotografie, Grafikdesign
Sa. 16.05., 10.00 - 17.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 82,-

UE211-101**Fotografieren lernen – von Automatik bis Manuell:**

Dein Einstieg in die digitale Fotografie
Beschreibung siehe S. 26

Wolfgang Wein, Fotograf
Sa. 09.05., 10.00 - 17.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 51,-

UE211-102**Fotografie kreativ: Blitzen, Langzeitbelichtung & manueller Modus**

für Fortgeschrittene
Beschreibung siehe S. 27

Wolfgang Wein, Fotograf
Sa. 27.06., 10.00 - 17.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 51,-

UW503-155**Canva Visual Suite für Content-Marketing****Online-Creative-Tool der Master Class**

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellem Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Thorsten Bradt
Di. 10.03., 20.00 - 21.30 Uhr
Online
€ 21,-

Bleiben Sie mit unserem Newsletter informiert:



Online

UW503-156**Canva – Techniken für effektvolle Designs****Visuelle Botschaften erfolgreich kommunizieren**

Canva ermöglicht es, ohne aufwendige Software überzeugende Designs zu erstellen. Das Werkzeug bietet eine Vielzahl an Funktionen, doch erst die Kenntnis effektvoller Design-Techniken ermöglicht es, visuelle Botschaften wirklich werbewirksam zu kommunizieren. Von der gezielten Farbwahl bis zur typografischen Gestaltung können durch den Einsatz der richtigen Methoden visuell ansprechende Ergebnisse erzielt werden. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Thorsten Bradt
Di. 14.04., 13.30 - 15.00 Uhr
Online
€ 19,-

Online

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Testen Sie den Modernisierungsrechner, der Ihr Zuhause fit für die Zukunft macht.

Erhalten Sie einen Modernisierungsplan mit:

- ✓ Dem aktuellen Energiebedarf Ihrer Immobilie
- ✓ Empfohlenen Modernisierungsmaßnahmen
- ✓ Ihren Einsparungen bei Kosten und CO₂
- ✓ Einem Überblick zu Kosten und möglichen Förderungen

Ab zum Modernisierungsrechner:



<http://s.de/20jz>



Sparkasse
Oberland

Junge vhs

UE801-400

Näherwerkstatt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Ferienkurs

Willst du dir ein neues Outfit nähen? In diesem Kurs entwirfst du dein eigenes Projekt – zum Beispiel einen Hoody, Rock, eine Hose, ein Kissen oder eine Einkaufstasche – und setzt es direkt um. Unter professioneller Anleitung lernen die Kinder grundlegende Schnitt- und Nähtechniken und gewinnen Sicherheit für selbstständiges Arbeiten. Effektive Arbeitsweisen sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse. Hinweis für Eltern: Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn, ob die Nähmaschine funktionstüchtig ist. Die Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung.

Tellervo Korpi, Lehrerin Textilgewerbe
Di., 07.04. bis Fr., 10.04., 09.30 - 12.00 Uhr, 4x
Obere Stadt 66, EG, Raum 2
€ 79,-

UE801-402

Wir basteln ein Sonnensystem-Mobile: Eine kreative Reise durch unser Weltall!

Bastelspaß für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Wie groß ist die Sonne und welche Farbe hat der Mars? Spielerisch entdecken Kinder unser Sonnensystem und gestalten ein eigenes, buntes Planeten-Mobile. Aus Styroporkugeln entstehen Sonne, Merkur, Venus, Erde & Co., die bemalt werden. Jedes Kind nimmt am Ende ein selbstgebasteltes Sonnensystem mit nach Hause. Bitte mitbringen: Acryl- oder Latexfarben, Borstenpinsel, Mischpalette, Wasserbecher, Schürze. Die Farbe muss trocknen – Abholung des Mobiles ist ab 16:00 Uhr möglich. Für Kinder von 4–10 Jahren mit erwachsener Begleitperson.

Anika Dathe, M. Sc. Physik
Sa. 14.03., 09.00 - 12.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 35,- inkl. € 15,- Materialkosten



UE801-430

Erfinde Dein eigenes Spiel

Spieleerfinderworkshop

für Kinder (8 bis 11 Jahre)

Hast du schon einmal davon geträumt, dein eigenes Brettspiel zu erfinden? In diesem Workshop wird genau das möglich! Spieleautorin Rita Modl zeigt, wie aus ersten Ideen Spiele entstehen können. Nach einer kurzen Einführung werdet ihr selbst aktiv: In kleinen Gruppen denkt ihr euch euer eigenes Brettspiel. Frau Modl begleitet euch mit vielen Tipps und Tricks beim Entwickeln, Basteln und Ausprobieren. Am Ende präsentiert jede Gruppe ihren Prototypen. Dieser Workshop ist für Kinder von 8 bis 11 Jahren, bei den jüngeren Kindern sollte bitte eine erwachsene Begleitperson zur Unterstützung dabei sein.

Rita Modl, Spieleerfinderin
Mo. 30.03., 10.00 - 14.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 35,- inkl. 5,- Materialkosten

Märchenzeit – Tischtheater-Geschichten für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Zu Beginn der Märchenzeit wird in der Leseoase der Stadtbücherei Weilheim eine Geschichte mit dem Kamishibai-Tischtheater erzählt (ca. 15–20 Minuten). Anschließend setzen die Kinder das Gehörte kreativ durch angeleitetes Malen oder Basteln um. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Erwachsene melden sich bitte nur an, wenn ihr Kind eine Begleitperson benötigt. Nicht angemeldete Erwachsene und Geschwister können sich außerhalb der Leseoase aufhalten; beim Basteln sind helfende Hände willkommen. In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Stadtbücherei Weilheim
3x mittwochs, 16.00 - 16.45 Uhr
Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
Eintritt frei

UE801-700

18.02. Schneewittchen
18.03. Sterntaler
15.04. Die kleine Meerjungfrau.
Anmeldung ab 02.02.2026 möglich.

UE801-701

13.05. Kalif Storch
17.06. Brüderchen und Schwesterchen
15.07. Rotkäppchen.
Anmeldung ab 27.04.2026 möglich.



Eltern-Kind-Bewegungskurs ContaKids

Im Familienalltag bleibt oft wenig Zeit zum gemeinsamen Toben und Begegnen auf Augenhöhe. Der ContaKids-Kurs schafft dafür bewusst Raum. Elternteil und Kind entdecken gemeinsam spielerische Übungen, bei denen die Kinder frei entscheiden dürfen: zuschauen, rollen, klettern, festhalten oder loslassen. Das fördert Motorik, Nähe und vor allem den gemeinsamen Spaß – für Klein und Groß. Für alle die ContaKids erst einmal ausprobieren wollen, bieten wir auch einen Schnuppertag an.

Britta Hansen
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

UE801-780

Schnuppertag für ein Elternteil mit einem Kind von etwa 6-9 Jahren

Fr. 12.06., 14.15 - 15.15 Uhr
€ 11,- pro Eltern-Kind-Paar

UE801-781**Schnuppertag für ein Elternteil mit einem Kind von etwa 2-5 Jahren**Fr. 12.06., 15.30 - 16.30 Uhr
€ 11,- pro Eltern-Kind-Paar**UE801-782****ein Elternteil mit einem Kind von etwa 6-9 Jahren**ab Fr. 19.06., 14.15 - 15.15 Uhr, 4x
€ 42,- pro Eltern-Kind-Paar**UE801-783****ein Elternteil mit einem Kind von etwa 2-5 Jahren**ab Fr. 19.06., 15.30 - 16.30 Uhr, 4x
€ 42,- pro Eltern-Kind-Paar**Rollende Action:****Dein cooler Skateboard-Start!**

Für Kids und Teens (6 bis 14 Jahre)

Lust auf Skateboarden? In diesem Kurs lernst du die richtige Technik, sicheres Fallen und verbesserst deine Skills. Die Gruppen werden nach Niveau eingeteilt. Profi-Equipment (Board, Helm, Schoner) ist inklusive, eigenes Material kann mitgebracht werden. Geleitet wird der Kurs von Tom Cat, Bayerischem Meister mit 23 Jahren Erfahrung, und seinem Team. Spaß und Selbstbewusstsein stehen im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Snack, Getränk. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Halle in Wielenbach statt (bitte saubere Hallenschuhe). Bitte Mobilnummer und E-Mail-Adresse für kurzfristige Infos angeben.

Tom Kleinhans

Skatepark Weilheim, Narbonner Ring 11,
82362 Weilheim
€ 56,-**UE801-800**

Mo. 30.03., 10.00 - 12.00 Uhr

UE801-801

So. 09.08., 10.00 - 12.00 Uhr

Pädagogik – Familie**UE105-201****Wer bin ich in meiner Familie - die eigene Elternrolle systemisch reflektieren**

Als Eltern oder Bezugspersonen stehen wir oft unter dem Druck, „alles richtig machen“ zu wollen – und geraten dabei manchmal in alte Muster oder in-

nere Konflikte. In diesem zweiteiligen Workshop nähern wir uns der eigenen Elternrolle aus systemischer Perspektive: Welche Dynamiken wirken in meiner Herkunftsfamilie bis heute? Wie beeinflusst das meine Beziehung zu meinem Kind oder meinen Kindern? Und welche inneren Ressourcen kann ich (wieder) aktivieren? Mittels praktischer Übungen entdecken Sie Stärken, wiederkehrende Muster – und neue Handlungsmöglichkeiten. Ideal für Eltern, Großeltern und Bezugspersonen, die sich selbst und ihre Familie besser verstehen möchten.

Wera Zarusky, Sozialpädagogin B.A.,
Systemische Beraterin (SG)

Fr. 13.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Fr. 17.04., 19.00 - 21.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 35,-**UE105-200****Wenn Familien herausfordern - systemisch auf Konflikte schauen**

In diesem zweiteiligen Workshop entdecken Eltern eine neue Sichtweise auf typische Konflikte im Familienalltag. Statt Schuldige zu suchen, geht es darum, Beziehungsmuster zu erkennen und zu verstehen, was ein Konflikt ausdrücken will. Mit systemischen Fragen, praktischen Übungen und vielen Aha-Momenten entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen – klar, wertschätzend und alltagstauglich. Ideal für Eltern, Stiefeltern, Bonuseltern oder andere Bezugspersonen.

Wera Zarusky, Sozialpädagogin B.A.,
Systemische Beraterin (SG)

Mo. 08.06., 19.00 - 21.00 Uhr

Mo. 22.06., 19.00 - 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 35,-**UE106-600****Miteinander statt gegeneinander – Wege aus Mobbing und Konflikten im Alltag**

Mobbing und Ausgrenzung können überall vorkommen, im Beruf, in der Nachbarschaft, in Familien oder Vereinen. In diesem Workshop lernen Sie, Dynamiken von Konflikten zu erkennen, Grenzen zu setzen und handlungsfähig zu bleiben. Mit praktischen Beispielen und Kommunikationsübungen stärken Sie Selbstvertrauen und Empathie, für ein respektvolles Miteinander.

Martina Russ, Systemische Coachin

Fr. 13.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 18,-**UW105-250**

Online

Begleitung von Kindern bei kleinen und großen Übergängen

Übergänge prägen Kinder – vom Alltag bis zu größeren Lebensabschnitten wie Krippe oder Kindergarten. Dieser Vortrag zeigt, wie solche Veränderungen das Wohlbefinden und die Entwicklung beeinflussen und welche Faktoren eine positive Bewältigung fördern. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihr Kind gut begleiten. Raum für Fragen und Austausch ist inklusive. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Carolin Heiß

Do. 12.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Online

€ 11,-

UW105-258

Online

Sozialkompetenz bei Kindern fördern und Auffälligkeiten erkennen

für Eltern von Kindern

zwischen 3 und 10 Jahren

Was sind Social Skills? Wie wichtig sind dafür Empathie und Theory of Mind? Einfühlsame und sozial kompetente Kinder werden erfolgreiche Erwachsene. Wir als Eltern können unsere Kinder dabei liebevoll unterstützen und spielerisch ihre "Soft Skills" fördern. Außerdem erfahren Sie, was auffälliges Verhalten ist und wann Sie Hilfe suchen sollten. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Silvia Ziegler

Di. 14.04., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

€ 11,-

UW105-251

Online

Finanzbildung für Familien: Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel

Finanzwissen ist für Eltern und werdende Eltern wichtiger denn je. Inflation, steigende Ausgaben und Zukunftssorgen treffen Familien direkt. Wer versteht, wie Finanzen funktionieren und sich die richtigen Handlungskompetenzen aneignet, kann gezielter planen, Rücklagen bilden und Kindergeld sinnvoll verwenden. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

Sebastian Timmann

Di. 28.04., 19.00 - 20.30 Uhr

Online

Gebührenfrei

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Volkshochschule
Penzberg e.V.

mit Außenstellen
& Kursorten in

- Iffeldorf
- Seeshaupt
- Bernried

Grußwort	3
Online-vhs	4
Informationen vhs Penzberg	59
Stadtplan & Kursräume	60
Anmeldeformular	61
AGBs/Impressum/DSGVO	128

Gesellschaft und Leben

Onlinekurse	4
Politik & Geschichte	62
Angebot für Ehrenamtliche	62
Besichtigungen & Führungen	63
Reisevorträge und Klimafrühling	64
Ökologie, Geologie & Naturwissenschaften	65
Familie, Beziehung, Elternschaft, Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie	66
Digitale Teilhabe	67
Verbraucherbildung	68
Onlinevorträge Energieberatung	69
Reparatur-Café	69
Recht	69

Kultur und Gestalten

Onlinekurse	6
Kunst- & Kulturgeschichte	70
Zeichnen & Malen	70
Keramik	72
Textiles Gestalten: Nähen & Makramee	72
Gold- und Silberschmieden & Kunsthandwerk	73
Fotografie	74
Musik in Theorie und Praxis	74

Gesundheit

Onlinekurse	6
Gesundheitsvorträge & Heilverfahren	75
Entspannung & Körpererfahrung	75
Qi Gong & Tai Chi	77
Feldenkrais	78
Yoga	78
Lu Jong	79
Pilates & Bodyfit	79
Fitness & Figurtraining	80
Jumping Fitness	80
Tanzen	81
Outdoor	81
Naturkosmetik	82
Kochen & Genießen	82

Sprachen

Onlinekurse	6
Deutsch als Fremdsprache A1 – B1	84
Englisch A1 – C1	84
Französisch A1 – C1	85
Italienisch A1 – C1	86
Spanisch A1 – B2	87
Weitere Sprachen: Kroatisch, Russisch	88

Digitale Kompetenzen & Beruf

Onlinekurse	7
Berufliche Beratung	89
Softskills für Beruf und Privatleben	89
Rhetorik, Stimme, Körpersprache	90
Basic & Fortgeschrittene	90
Kurse für alle ab 60	91
Digital-Senioren	91

Junge vhs

vhs Groß & Klein	92
Kinder & Jugend	92

Liebe Leserschaft,

das neue Jahr beginnt mit einem Abschied und einem Neubeginn. Zum Jahresende habe ich die Volkshochschule verlassen. Seit 2018 war es mein Anliegen, die vhs präsent zu machen und sie modern aufzustellen. Im Team haben wir das Programm ausgeweitet – mit tollen Veranstaltungen – haben das Reparatur-Café mitgegründet, die Digitalsenioren ins Leben gerufen, sind Stützpunkt Verbraucherbildung geworden und haben der vhs Farbe verliehen. Gemeinsam haben wir die Corona-Pandemie gemeistert. Und immer waren es die Kontakte zu Ihnen, die diese Arbeit an der vhs bereichert haben. Dafür danke ich Ihnen. Meinem Nachfolger, Marco Sailer, wünsche ich alles erdenklich Gute an der vhs. Bleiben Sie „Ihrer“ vhs Penzberg gewogen!

Herzlich, Ihre **Katja Wippermann**



Katja Wippermann

Nachdem ich drei Jahre in der Peißenberger Volkshochschule als Leiter und Geschäftsführer tätig war, darf ich mich in der gleichen Funktion nun an der Volkshochschule Penzberg einbringen, worüber ich mich sehr freue. Sie finden mich in der Geschäftsstelle der vhs, und ich freue mich darauf, Sie alle kennenzulernen. Und ich darf Ihnen auch viel Spaß beim Durchstöbern des Penzberger Programmes wünschen.

Bis bald. **Marco Sailer**

Geschäftsstelle der vhs Penzberg
Friedrich-Ebert-Str. 9a (Rathauspassage)
82377 Penzberg
Tel 08856 3615
info@vhs-penzberg.de
www.vhs-pfaffenwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag auch 15.00 – 18.00 Uhr



Marco Sailer

Wichtige Hinweise für unsere Teilnehmer*innen:

Die AGBs und Datenschutzhinweise finden Sie auf Seite 128.

Anmeldung

- a) Online unter www.vhs-pfaffenwinkel.de
- b) Per Mail an info@vhs-penzberg.de unter Angabe der entsprechenden Daten
- c) Telefonisch unter 08856 3615 mit Erteilung einer Abbuchungsgenehmigung
- d) Persönlich zu den Öffnungszeiten

Der Besuch der vhs-Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Selbstverständlich nehmen wir Ihre Anmeldungen das ganze Semester entgegen, aus organisatorischen Gründen „je früher – desto lieber“.

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Wir informieren Sie nur, wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist, ausfällt oder verschoben wird. Bei Teilnahme am Abbuchungsverfahren wird die Gebühr frühestens zwei Wochen vor Kursbeginn abgebucht; in der Regel jedoch erst kurz vorher. Schüler, Studenten, Menschen, die durch Behinderungen eingeschränkt sind und Personen ohne Arbeitsstelle erhalten für einzelne Kurse eine Ermäßigung bei Vorlage entsprechender Nachweise. Bitte sprechen Sie uns darauf an.

Verein der vhs Penzberg:

- 1. Vorsitzende: Susanne Meindl
- 2. Vorsitzende: Ursula Floßmann
- Schriftführer: Wolfgang Schweiger
- Beisitzer/innen: Maria-Walburga Probst, Markus Bocksberger, Rita Rodax (Seehaupt)
- Geborenes Mitglied: Erster Bürgermeister der Stadt Penzberg, Stefan Korpan

Volkshochschulen im Pfaffenwinkel

Wir kooperieren in einer kommunalen Arbeitsgemeinschaft mit den Volkshochschulen Weilheim, Peißenberg, Schongau und Peiting als „Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel.“

Besuchen Sie uns auch auf



[instagram.com/vhs_penzberg](https://www.instagram.com/vhs_penzberg)



Das Verwaltungsteam: Heidrun Zölzer, Kerstin Fischer, Lisa Staub



Wir sind im Qualitätsmanagement nach EFQM (European Foundation for Quality Management) zertifiziert

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023



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



1 vhs Geschäftsstelle
(Rathauspassage)
Friedrich-Ebert-Str. 9a



1 vhs-Kursräume 01-06
(Rathauspassage)
und Fitness-Zimmer
(1. OG)



2 Im Thal 1
Bewegungsraum



3 Turnhallen
am Wellenbad
Seeshaupter
Str. 22-24



4 Bürgermeister-
Prandl-Mittelschule
Eingang
Sonnenstraße



5 AWO Kinderhort
Birkenstraße 7

info@vhs-penzberg.de | www.vhs-pfaffenwinkel.de
Tel. 08856 3615
Friedrich-Ebert-Str. 9a | 82377 Penzberg

Anmeldeformular

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

*

Teilnehmer/in: Name

*

Straße, Hausnummer

*

Telefonnummer

*

E-Mail

*

Vorname

*

PLZ, Ort

*

Mobilnummer

Geburtsdatum

☐

weiblich

☐

männlich

☐

divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Penzberg e.V., Friedrich-Ebert-Str. 9a, 82377 Penzberg, Gläubiger-ID-Nummer: DE50vhs00000004889

☐

Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

*

Kontoinhaber/in: Name

*

Straße, Hausnummer

*

Vorname

*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

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

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Gesellschaft und Leben

Politik und Geschichte

Weitere Onlineangebote zu Politik & Gesellschaft finden Sie auf Seite 4 dieses Programmhefts sowie unter www.vhs-pfaffenwinkel.de/kurse/gesellschaft.



UW102-150 Online Kommunalwahl in Bayern 2026

Am 08.03. finden in Bayern Kommunalwahlen statt: Die kommunalen Vertretungen in den Städten, Gemeinden und Landkreisen Bayerns werden neu gewählt. Was bedeutet das? Wie läuft die Auszählung? Wie wird die Wahl organisiert und durchgeführt?

Fr., 06.03., 16.00 – 17.30 Uhr
Paul Gaedtke
Online
€ 9,-

UC100-152 Online vhs-Ringgespräch Politik für alle

Politik ist häufig eine Sache von Politikern. Gesprächsbedarf gibt es aber für alle. Das Ringgespräch ist eine Tradition von Joseph Beuys. Bertram Böhm, Mitglied des Bundesvorstands von „Mehr Demokratie“, bietet das Ringgespräch als eigene Gestaltungsform an. Ein Austausch, der digital auf 90 Minuten ausgelegt ist und auch einen Abend lang zu Hause gestaltet werden und in die Verlängerung gehen kann.

Bertram Böhm, Rechtsanwalt
Do. 19.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Online
€ 10,-

UC102-605

Zivilcourage – Wie geht das?

Wie verhalte ich mich richtig und was sollte ich vermeiden? Zivilcourage – oder sozialer Mut – ist ein zentrales Thema in unserer Gesellschaft. In Kursen an Schulen und Elternabenden höre ich oft, dass vielen unklar ist, wie man Zivilcourage zeigt. An diesem Abend geht es um Fragen wie: Wie kann ich helfen, ohne mich selbst zu gefährden? Warum helfen manche nicht? Was gilt als Gewalt – und wer entscheidet das? Wir beleuchten praktische Handlungsmöglichkeiten und rechtliche Hintergründe.

Silvia Abeltshauser,
Trainer und Coachin der GfK
Do. 12.03., 19.00 - 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 15,-

UC111-100

Wikipedia

Eine der letzten zuverlässigen Quellen im Internet?

Wikipedia gehört zu den am häufigsten aufgerufenen Websites der Welt. Doch sie ist Angriffen ausgesetzt: Elon Musk versucht eine Alternative zu etablieren; in China und Russland sollen staatliche Alternativen Wikipedia verdrängen. Wir klären, wer hinter der Online-Enzyklopädie steht. Und zeigen, warum die Grundprinzipien zur Bearbeitung in Wikipedia dazu beitragen, dass Wikipedia auch in Zukunft eine zuverlässige Quelle im Internet bleiben wird. Kooperation mit der vhs Murnau.

Andreas Schikora
Mo. 20.04., 19.30 - 21.00 Uhr
vhs Murnau, Seidlstr. 14
€ 5,-

WAS MACHT UNS REICH*

*ARM?

Vorankündigung: Was macht uns reich*arm?

Foto-Ausstellung ab Frühjahr 2026 in der Rathauspassage.

Was macht uns reich? Wie können wir die Kluft zwischen Arm und Reich verringern? Was macht uns reich*arm?

Die Foto-Ausstellung präsentiert aktuelle Serien und Fotoreportagen von verschiedenen Fotograf*innen zum Thema.

Angebote für Ehrenamtliche

Eine Kooperation der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBE) des Landkreises Weilheim-Schongau. Die Kurse sind für Ehrenamtliche des Landkreises kostenfrei, um frühzeitig Anmeldung wird gebeten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, bei welchem Verein / bei welcher Organisation Sie ehrenamtlich tätig sind.



**UE102-600****Argumentationstraining gegen Stammtischparolen**

Diskutieren kann trainiert werden! Damit aus einem Streit eine konstruktive Auseinandersetzung wird, wir andere überzeugen, aber auch selbst dazulernen. Damit unsere Gesellschaft es schafft, Konflikte auszutragen und so zusammenzufinden. Wie erkennt man Wertekonflikte und schafft es in einen empathischen Austausch zu kommen und gleichzeitig Haltung zu zeigen? Kooperation mit der vhs Weilheim.

Peter Correll

Sa. 07.03., 10.00 - 13.00 Uhr

Weilheim, Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
kostenfrei

UC102-600**Alles rechtens?****Datenschutz im Verein**

Wie geht ein Verein rechtskonform mit den Daten der Mitglieder um? Was ist mit Foto- oder Filmaufnahmen? Was soll und kann auf die Internetseite? Die Veranstaltung zeigt Lösungen zwischen praxisnahe Umgang mit personenbezogenen Daten und rechtlicher Absicherung auf. Die Veranstaltung richtet sich an Vertreter von Vereinen aus dem Landkreis und ist für diese kostenfrei.

Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin

Do. 07.05., 17.00 - 20.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

kostenfrei

UC102-650**Grundkurs „Rechtliche Betreuung“**

Sie erhalten Kenntnisse des Betreuungsrechts und einen Einblick in die Aufgaben der rechtlichen Betreuung. Wir beschäftigen uns mit der Stellung des Betreuers als rechtlicher Vertreter, den Aufgaben, der Berichtspflicht sowie mit Vermögensverzeichnis und Rechnungslegung u.v.m.

3x Di. 10.03., 17.03. und 24.03.,

je 18.30 – 20.00 Uhr

Caritas Penzberg, Sigmundstr. 16

kostenfrei / Anmeldung erforderlich

Besichtigungen und Führungen

Bitte beachten Sie, dass zu allen Führungen eine vorherige Anmeldung obligatorisch ist. Vielfach gibt es einen Anmeldeschluss. Die Teilnehmerzahlen sind bei den Führungen begrenzt, wir empfehlen eine frühzeitige Buchung.

UC103-332**Das George C. Marshall Center Europäisches Zentrum für Sicherheitsstudien**

Diese Bildungseinrichtung unter der Trägerschaft der USA und der BRD ist weltweit einzigartig. Sie lernen die Arbeitsfelder und Arbeitsweise des Marshall Centers sowie die Ausbildungsprogramme kennen. Nicht barrierefrei! Kooperation mit der vhs Garmisch.

Mark Winkler, Stabsfeldwebel

Anmeldeschluss: 12.03.

Do. 19.03., 18.30 - 20.00 Uhr

Garmisch, Marshall Center, Gernackerstr. 2
€ 5,-

UA110-200**Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg**

Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die vielseitigen Aufgaben am Observatorium ein und lernen Sie die Geschichte der Forschungseinrichtung kennen. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Sa. 18.04., 11.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Haupttort des Observatoriums, Albin-Schwaiger-Weg 10

€ 10,-



© Dietmar Denger

UC212-200**Faszination Orgel****Besuch des Orgelzentrums in Valley**

Entdecken Sie die weltgrößte Orgelsammlung mit fast 30 Orgeln. In der Führung erleben Sie, wie eine Orgel funktioniert, erfahren viel über ihre Entwicklung und ihren Einfluss auf die Musikgeschichte. Und Sie hören Klangbeispiele. Der Iffeldorfer Hubert Friedmann ist Hobby-Organist und ehrenamtl. Mitarbeiter im Orgelzentrum.

Hubert Friedmann

Sa. 18.04., 11.00 - 13.00 Uhr

Orgelzentrum Altes Schloss Valley, Graf-Arco Straße, 83626 Valley
€ 12,-

UC108-200**Führung durch die Ohel-Jakob-Synagoge in München**

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.

Israelitische Kultusgemeinde

So. 26.04., 12.00 - 13.30 Uhr

München, Jüdisches Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Platz 18, Eingang

€ 10,- / Verwaltungsgebühr & Führung

Gollwitzer GmbH
Fußböden & Innenausbau

Neuseebogen 3

82347 Bernried am Starnberger See

Telefon: 081 58/8642

Mail: kontakt@gollwitzer-boeden.de

Internet: www.gollwitzer-boeden.de



UC102-330

Die NATO School in Oberammergau

Bei der Führung erhalten Sie Einblick in das Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO-Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung unter Nennung Ihres Namens, der Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit; Ausweis bei der Führung erforderlich. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Madeleine Gerweck, Oberleutnant zur See

Anmeldeschluss: 30.04.2026

Do. 07.05., 18.00 - 20.00 Uhr

Oberammergau,

NATO Schule, Am Rainen Bichl 54

€ 5,- / Verwaltungsgebühr



UE110-120

Führung durch das Radom Erdfunkstelle Raisting

Die Erdfunkstelle Raisting ist die letzte erhaltene Großantennenanlage aus den frühen Tagen der Satellitenkommunikation. Seit den 1960er Jahren hat sie Ereignisse wie die erste Mondlandung 1969 und die Olympiade 1972 in München weltweit übertragen. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms oder am Bahnhof Raisting. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Radom Raisting GmbH

Sa. 09.05., 14.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang vor dem Radom

€ 16,-

UA104-201

Besichtigung der Abfallentsorgungsanlage Erbenschwang

Wir erläutern die Prozesse der mechanisch-biologischen Restmüllbehandlung mit der Biogaserzeugung und begehen die Hausmülldeponie. Trittsicherheit unbedingt erforderlich! Treffpunkt: Abfallentsorgungszentrum, An der Kreuzstraße 100, Ingenried, Verwaltungsgebäude. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Fr. 12.06., 16.00 - 18.00 Uhr

Abfallentsorgungszentrum Erbenschwang

€ 6,- / Verwaltungsgebühr



UC104-152

Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze

Zentrum für Höhen- und Klimaforschung Lernen Sie die Umweltforschungsstation bei einer Führung kennen. Hören Sie von der Historie, von Forschungsgebieten und genießen Sie den Ausblick. Kooperation mit der vhs Garmisch. Bitte mitbringen: Sonnenbrille (UV-Schutz) und wetter-/höhenangepasste Kleidung. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Dr. Till Rehm o. Sonja Boll / Claudia Gans, zert. Gästeführerin

Anmeldeschluss: 10.07.2026

Fr. 17.07., 08.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P., Olympiastr. 31

€ 76,- inkl. Berg- u. Talfahrt sowie Führung

Reisevorträge

Unsere Reisevorträge finden garantiert statt (Ausnahme: kurzfristige Krankheit des Referenten). Zur besseren Planung freuen uns über Ihre Anmeldung; für Kurzentschlossene gibt es eine Abendkasse.



UC109-103

Trans-Altarezia mit dem Mountainbike

Multivisionsvortrag

Scuol im Unterengadin war für Walter Müller Startpunkt einer Tour. Im Juli 2024 meisterte er eine gekürzte Variante der legendären Trans-Altarezia. Die Strecke führt über alte Handels- und Schmugglerpfade durch die Sesvennagruppe und Ortler-Alpen bis ins Veltlin.

Walter Müller

Do. 26.02., 19.00 - 21.00 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg

€ 10,- / Abendkasse

UC109-104

Südfrankreich mit dem Fahrrad

Der Referent Alois Hackermeier bereiste den Süden Frankreichs mehr als 5 Wochen in bewährter Art mit dem Fahrrad. Der äußerst abwechslungsreiche Vortrag zeigt landschaftliche und kulturelle Höhepunkte der Regionen Okzitanien und Provence.

Alois Hackermeier

Mo. 02.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Festsaal

€ 10,- / Abendkasse

Klimafrühling

Zum vierten Mal ist die vhs Penzberg beim Klimafrühling dabei! Wir freuen uns auf die Veranstaltungen mit tollen Referentinnen und Referenten und mit Ihnen, auf Austausch und Diskussion.



UC104-111

Wege zum arten- und vogelreichen Garten

Wie lässt sich mein Garten zu einem naturnahen Lebensraum umgestalten? Wie finden Vögel Nahrung, was brauchen sie außerdem? Diese und weitere Fragen beantworten Erika Huttner, Gartenbewerterin des LBV im Projekt „Vogelfreundlicher Garten“ und Anja Schwarz, die ihren Garten in diesem Sinn verändert. Sie zeigen Wege, wie Sie der Natur mehr Raum geben können, geben Tipps zur Umsetzung und zu geeigneten Pflanzen.

Erika Huttner / Dr. Anja Schwarz

Do. 12.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

kostenfrei, Spenden erwünscht



UC304-300

Naturkosmetik selbstgemacht

Plastikfrei im Bad. Der Klimafrühling kann hier ein Auftakt sein! Sie lernen Heilpflanzen und naturbelassene Öle für die natürliche Hautpflege kennen, machen Kosmetika daraus ganz ohne Chemie, Plastik, ohne Tierversuche. Unter praktischer Anleitung stellen Sie eine hochwertige Gesichtsschme, einen pflegenden Lippenbalsam, eine Bodylotion und ein wirksames Deo her.

Renate Kreller

Sa. 25.04., 10.00 - 14.00 Uhr

Mittelschule,

Eingang Sonnenstraße, Raum U 2

€ 50,- inkl. € 15,- Materialgebühr



© Bernd Ritschel

UC104-100

Das Wasser der Alpen

Im Rahmen von

Klimafrühling Oberland

Nach den „Alpengletschern“ geht Bernd Ritschel jetzt inhaltlich einen wichtigen Schritt weiter, hin zu dem so wertvollen Element Wasser. Zusammen mit Autor Michael Ruhland, Christian und Felix Neureuther war er wieder in den Alpen unterwegs. Sie folgten Flüssen, wanderten zu Bergseen und staunten über die Kraft des Wassers. Sie setzten sich auch kritisch mit dem zum Teil dramatischen Wassermangel auf Hütten und im Tourismus auseinander. Von all diesen Erlebnissen, von den Forschungsergebnissen namhafter Wissenschaft-

ler, vor allem von den Visionen in eine neue „alpine Zukunft“ erzählt Bernd Ritschel. Eine Veranstaltung von vhs Penzberg, Dt. Alpenverein (Sektion Neuland, Sektion Tutzing).

Bernd Ritschel

Sa. 18.04., 19.00 - 21.00 Uhr

Stadthalle Penzberg

€ 10,- / ermäßigt € 7,-

VVK über die vhs sowie Abendkasse

UC104-114

Slow fashion

So geht nachhaltige Mode

Die Bloggerin Raphaela Kergl schreibt zu Nachhaltigkeit, Umweltschutz und einem fairen Miteinander. Sie hat 14 Monate komplett darauf verzichtet, Kleidung zu kaufen und berichtet, wie sich dies auf ihren Konsum ausgewirkt hat. Sie informiert über Kleidertauschpartys, Upcycling, Second-Hand, wie es ist, das Hochzeitskleid auszuleihen, welche Siegel verlässlich sind und wie nachhaltige Mode mit kleinem Budget gehen kann.

Raphaela Kergl

Fr. 24.04., 19.30 - 21.30 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg

€ 5,-

UC104-101

Wildkräuterwanderung für Familien

Mit Kindern ab 4 Jahren

Siehe S. 92.

Sa. 20.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Ökologie, Geologie und Naturwissenschaften

Naturschönheiten vor der Haustüre

Führungen mit Mark Meinert

Exkursionen für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Getränk, Sonnen- u. Mückenschutz. Strecke: 2-6 km. Ausfall bei Starkregen, bei zweifelhafter Wetterlage: 0170 4888178. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Detailliertere Informationen erhalten Sie auf www.vhs-pfaffenwinkel.de.

Mark Meinert, Dipl. Biologe;
zert. Wander- und Naturführer
Je € 17,-

UE109-406

Vogelfreistätte Ammersee Südufer

Das bedeutende Naturschutzgebiet am südlichen Ammerseeufer besteht aus Feuchtwiesen und Niedermoor und ist ein Refugium für seltene Blumen und Vögel.

Di. 21.04., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Ammer zwischen Fischen und Dießen

UE109-410

Storchendorf Raisting

Raisting ist das Dorf mit der größten Storchpopulation Oberbayerns. Bei einem Rundgang durchs Dorf erfahren wir alles über die sympathischen Dachbrüter und Langstreckenflieger.

Di. 19.05., 17.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Raisting

Richtung Gasthof Drexl

UA109-210

Geschichtlich-mythologische Wanderung in Wessobrunn

In Wessobrunn finden sich mit den heiligen Quellen, der Tassilolinde sowie dem Bils- und dem Hunnenstein sagenumwobene Naturdenkmäler. Bei zweifelhafter Witterung bitte nachfragen unter 08803 9770. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Albin Völk

Sa. 23.05., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Klosterhof Wessobrunn vor Kirche

€ 18,-

UD109-200

Römer, Romantik und Flößerei

Erlebnistour an Lech und Schönbach

Wir beginnen die Tour in der romanischen Basilika in Altenstadt und wandern dann auf den Spuren der Römer zum Via Claudia Platz. Von dort geht es zum Hochufer des Lechs – mit Blick auf die Alpenkette – zum Lecherlebnisweg. Entlang der Via Claudia führt unser Weg zurück nach Altenstadt. Strecke: ca. 14 km, Gehzeit ca. 4 Std. Einkehr geplant, bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen. Wanderausrüstung notwendig. Bei unklarem Wetter bitte anrufen: 0160 97934955. Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Thomas Echtler, zert. Wanderführer

Sa. 09.05., 09.30 - 17.00 Uhr

Altenstadt, Parkplatz Basilika St. Michael, Friedhofsweg

€ 18,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Der geheimnisvolle Eibenwald von Paterzell

Wir begegnen der Natur und der Magie dieses Waldes. Die Waldpädagogin Christa Rodenkirchen wird Sie einführen in die Biologie der Eibe, die Geschichte von Eibenwäldern und ihre Bedeutung. Spüren Sie den besonderen Zauber der Eiben! Kooperation mit der vhs Schongau.

Christa Rodenkirchen
Wanderparkplatz Eibenwald zw. Schönwang und Paterzell an der WM29
€ 10,-

UD109-202

Sa. 09.05., 15.00 - 16.30 Uhr

UD109-203

Sa. 13.06., 15.00 - 16.30 Uhr

UC110-150

War Homer farbenblind?

Wie der Mensch Farbe in die Welt bringt
In den Werken Homers werden Farbbegriffe sparsam verwendet, weshalb im 19. Jh. diskutiert wurde, ob die alten Griechen farbenblind gewesen sein könnten. Warum wir das heute ausschließen können, wie unser Gehirn aus Licht Farben erschafft und wie diese Wahrnehmung kulturell geprägt und in verschiedenen Sprachen zum Ausdruck gebracht wird, werden wir erfahren.

Dr. Beatus Ofenloch-Hähnle, Biochemiker
Do. 26.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 5,-

Familie, Beziehung & Elternschaft



UC105-205

SOS - Krach im Kinderzimmer Geschwisterstreit mit Herz und Hirn begleiten

Wer bekommt zuerst das Brot geschmiert? Wem liest Du heute Abend als Erstes vor? Geschwisterstreit begleitet viele Familien täglich, oft laut, nervenaufreibend, und

Online

doch enorm wichtig für die Entwicklung Deiner Kinder. In diesem Workshop erfährst Du, warum Geschwister so häufig aneinandergeraten, wie Du Konflikte entschärfst und wie Du gelassen bleiben kannst, auch wenn es wieder hoch hergeht. Für Eltern, die weniger schlichten und mehr verstehen wollen – und sich mehr Frieden, Klarheit und Leichtigkeit im Familienalltag wünschen.

Janine Hoepfner-Rademacher,
system. Familiencoach
Mi. 06.05., 20.00 - 21.30 Uhr
Online
€ 18,- pro Paar

UC105-206

Für Eltern, die lieben was sie tun Im Job und in der Familie

Viele Eltern kennen das Gefühl, zwischen Familie und Beruf zu jonglieren – selten in Balance. Der Tag ist voll, am Ende bleibt oft das Gefühl, keinem wirklich gerecht zu werden. Wir beleuchten, warum der Spagat zwischen Kind und Arbeit so viel Kraft kostet und was Sie tun können, um den Alltag leichter und erfüllender zu gestalten. Ein Abend für Eltern, die sich mehr Balance wünschen zwischen „funktionieren“ und „wirklich leben“.

Janine Hoepfner-Rademacher,
system. Familiencoach
Di. 28.04., 20.00 - 21.30 Uhr
Online
€ 18,- pro Paar

Dazu passt: UC106-160, Mental Load auf Seite 66 dieses Programmhefts.

Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie

UC106-154

Glücklich und zufrieden leben

Was kann ich selbst dafür tun?

Eine Einführung in die Positive Psychologie. Sie erhalten in diesem Kurs einen Einblick in die grundlegenden Konzepte der Wissenschaft vom gelingenden Leben. In verschiedenen Übungen für den Alltag können Sie selbst erste Erfahrungen sammeln. Der regelmäßige Einsatz der Übungen führt oft bereits nach wenigen Wochen zu Verbesserungen Ihres Wohlfühlgefühls.

Karin Strobl
Mo. 09.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Online
€ 12,-

Online

UC106-155

Die eigenen Stärken kennen und nutzen

für mehr Zufriedenheit im Leben

Der Einsatz der eigenen Stärken fördert langfristig das eigene Wohlbefinden. Mit Übungen werden Sie den Umgang mit Ihren Stärken erfahren und lernen, welche Einflussmöglichkeiten Sie durch den Einsatz Ihrer Stärken haben. Wir empfehlen im Vorfeld den Onlinekurs UC106-154 am 09.03. Kooperation mit der ISAR-vhs.

Karin Strobl
Sa. 21.03., 10.00 - 15.00 Uhr
Wolfratshausen, Hammerschmiedweg 3, vhs-Gymnastikraum, 1. Stock
€ 45,-



Ziele - endlich zur Wirklichkeit machen!

Erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie aus einem Traum ein Ziel und aus einem Ziel Wirklichkeit werden lassen! Dies kann alle Lebensbereiche betreffen: Beruf, Privatleben, Gesundheit etc. Darüber hinaus erlernen Sie Umgang mit Hindernissen und Blockaden.

Gerret Lebuhn

UC106-650

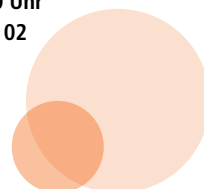
Einführung

Do. 19.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 20,-

UC106-651

Workshop zur Vertiefung

Fr. 17.04., 14.00 - 18.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 39,-



**UE106-503****Werte als Kompass****Klarheit über das, was wirklich zählt**

Unsere Werte prägen Denken, Fühlen und Handeln. Doch welche sind uns wichtig? Wie können sie uns Orientierung geben? In diesem Seminar erkunden wir unsere Kernwerte. Und entdecken, wie ein bewusster Umgang mit ihnen zu mehr Authentizität, Zufriedenheit und innerer Stärke führt. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Heidemarie Schindler, System. Coach
Mo. 23.03., 18.30 - 20.30 Uhr
Weilheim, Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I
€ 18,-

**UC106-505****Zuhören****Ein Übungs- und Inspirationsabend**

Zuhören ist die andere, oft vernachlässigte Seite der Kommunikation. Sie ist für unsere Beziehungen, grundlegend. Zuhören ist eine Kunst, von der alle sich wünschen, dass der andere sie beherrscht. Wir werden die Arten des Zuhörens erforschen und üben. Sie erleben, wie es sich anfühlt, wirklich gehört zu werden – und erfahren, wie Sie gut für sich sorgen können, wenn jemand Sie nicht hört.

Silvia Abeltshauser, Trainer und Coach
in der GfK, Resilienztrainerin
Mi. 25.03., 18.30 - 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 26,-

UC106-156**„Irgendwie anders“****Hochsensibilität erkennen & verstehen**

Hochsensible Menschen nehmen viel mehr Eindrücke wahr. In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Katrin Lehmann
Mi. 15.04., 19.00 - 20.30 Uhr
Online
€ 12,-

UC106-652**Resilienz und Achtsamkeit**

Wir sind mit immer mehr Herausforderungen konfrontiert, die uns oft nicht nur an unsere Grenzen bringen, sondern manchmal auch darüber hinaus. In diesem Seminar erhalten Sie Anregungen Impulse, mit diesen Herausforderungen gelassener umzugehen und sich wieder in Ihrer inneren Mitte zu zentrieren.

Gerret Lebuhn
Do. 16.04., 19.00 - 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 20,-

UC106-605**Selbstliebe - Oasentag für Frauen**

Ein Tag voller Liebe, Empathie und Wertschätzung. Durch Körperübungen und Meditationen kommst du zur Ruhe. Du erhältst Impulse und Ideen zur Kommunikation, die dir helfen, im Alltag klarer für dich einzustehen und Selbstfürsorge bewusster zu leben. Klangelemente und eine Klangreise laden dich ein, loszulassen und tief zu entspannen. Ein kreativer Teil bietet die Möglichkeit, das Erlebte leicht und intuitiv zu vertiefen. Ein Tag, der stärkt, entlastet und inspiriert, der dich im Alltag unterstützt.

Silvia Abeltshauser (Resilienz- & Selbstliebetrainerin, Empathische Coachin)
Silvia Grandy (Klangtherapeutin, Singleleiterin und Yogalehrerin)
Sa. 18.04., 09.30 - 18.00 Uhr
Bewegungsraum, Im Thal 1(DG)
€ 75,-

UC106-160**Mental Load****Die unsichtbare Last**

Wir thematisieren die unsichtbare mentale Belastung, die viele im Alltag tragen: das Organisieren, Planen und Mitdenken. Frauen sind stärker betroffen, da gesellschaftliche Rollenbilder und ungleiche Arbeitsverteilung sie oft zur „Managerin des Familienalltags“ machen. Wir klären, warum die Verantwortung meist unsichtbar bleibt und welche Auswirkungen sie auf Gesundheit, Beziehungen und Beruf haben kann. Wir zeigen, wie Entlastung geschehen kann.

Anja Linder, zert. systemische Coachin
Mo. 18.05., 19.00 - 20.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 12,-

Digitale Teilhabe**UE501-405D**

Online

Frauen.Macht.KI**KI verstehen, nutzen, feministisch gestalten**

KI verändert rasant, wie wir arbeiten, denken und kommunizieren. Da Frauen in der KI-Welt nach wie vor unterrepräsentiert sind, droht sich das Machtgefälle weiter zu verfestigen. FRAUEN.MACHT. KI ist für Frauen, die KI als Werkzeug für eigene Ziele nutzen möchten. Gefördert durch das StMUV, Kooperation mit der vhs Weilheim.

Dr. Bianca Pircher, Neurobiologin
Do. 19.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Online
€ 5,-

UC104-280**Elektronische Patientenakte (ePA)**

Wozu ist die elektronische Patientenakte (ePA) gut und wie ist der Stand der Einführung? Im Vortrag werden die Vorteile einer Nutzung der ePA-Nutzung erläutert und erklärt, wie der Weg dahin gestaltet werden kann.

Dr. Horst Baumgarten,
Seniorenbeirat, AG Digitale Medien
Do. 26.03., 16.30 - 18.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
kostenfrei

UC104-281**Digitale Gesundheits-Anwendungen (DiGA)**

Es gibt derzeit rund 60 zugelassene DiGA in Deutschland, die als Rezept verschrieben werden können. Sie werden meist zur Behandlung chronischer Erkrankungen oder zur Begleitung/Nachsorge verordnet. Der Vortrag klärt, wie man ein DiGA-Rezept erhält und nutzen kann. Er geht auch auf die Gefahren einer Selbstbehandlung mit KI-Ratgebern ein.

Dr. Horst Baumgarten,
Seniorenbeirat, AG Digitale Medien
Do. 30.04., 16.30 - 18.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
kostenfrei

UC104-215**Digitale Souveränität im Alltag**

Mi. 08.04., 15.00 - 17.00 Uhr
Siehe bei "Verbraucherbildung" auf dieser Seite.

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**UC111-110****KI im Alltag****Ihr digitaler Assistent ...**

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI in Ihrem Leben einsetzen können. Sie erfahren, wie KI Ihnen in den verschiedenen Lebenssituationen helfen kann: Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - Sie erlernen Anwendungen, die Zeit und Energie sparen.

Arno S. Schimmelpfennig

Mi. 22.04., 18.00 - 20.30 Uhr

Online

€ 25,-

**UC111-118****KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**

Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste. Wir klären anhand von Beispielen: Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen; Erstellung von Texten mit KI; Textoptimierung und Übersetzungen; kreative Bilderzeugung, Musik komponieren; KI für Aus- und Weiterbildung u.a.

Hartmut Nehme

Mo. 11.05., 18.30 - 21.00 Uhr

Online

€ 17,-

Weitere
Onlinekurse zur
Verbraucherbildung
finden Sie unter
www.vhs-pfaffenwinkel.de/kurse/verbraucherbildung

Online

Verbraucherbildung

Die vhs im Pfaffenwinkel ist anerkannter Stützpunkt Verbraucherbildung. Unsere Kurse und Veranstaltungen werden vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Profitieren Sie von neutralen Bildungsangeboten zu günstigen Preisen.

**Endlich in Rente!****Strategien für die Zeit des Vermögensverbrauchs**

Die Zeit des Vermögensaufbaus ist abgeschlossen. Statt „Sparen“ steht „Entsparen“ im Vordergrund. Passen Wünsche und finanzielle Möglichkeiten zueinander? Wie bringt man Finanzen und Lebenserwartung zusammen? Was ist, wenn es doch anders kommt? Welche Verträge sind noch sinnvoll? Gefördert durch das StMUV. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Dipl.-Kfm Arthur Wilm,

zert. Trainer Verbraucherbildung

2x Mi. 25.02. u. 04.03., je 19.30 - 22.00 Uhr

Weilheim, Eisenkramergasse 13, Raum 1

€ 10,-

UC104-215**Digitale Souveränität im Alltag
Wie wir unabhängiger von IT-Konzernen werden können**

Digitale Technologien prägen unseren Alltag. Doch während US-Konzerne wie Microsoft, Google oder Meta dominieren, wächst in Europa das Bewusstsein für digitale Souveränität: die Fähigkeit, digitale Dienste selbstbestimmt und unabhängig zu nutzen. Der Vortrag klärt,

wie sich diese Entwicklungen auswirken und wie Sie selbst aktiv werden können. Gefördert durch das StMUV.

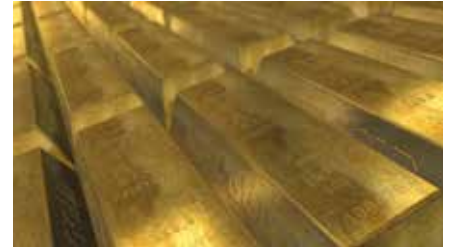
Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung

Mi. 08.04., 15.00 - 17.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

kostenfrei

**UC104-240****Gold, Silber und Inflation****Welche Rolle spielt Gold im Anlagemix?**

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge sich verändernder Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen? Gefördert durch das StMUV.

Migel Savvides, Dipl. Informatiker (FH),

Trainer Verbraucherbildung

Do. 26.03., 18.30 - 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03

€ 5,-

**UC104-270****Einführung in ETFs
und ETFs auswählen mit System**

ETFs ermöglichen uns als Privatanleger, einfach in Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Börsenerfahrung geeignet. Nach einer Einführung werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt, ETF-Arten gezeigt und Lösungen, wie Sie selbst ETFs mit System auswählen können. Gefördert durch das StMUV.

Paulina Lolov, Trainerin Verbraucherbildung

2x Mi., 15.04. und 22.04., je 19.00 - 21.00 Uhr

Online

€ 9,-

Online

**UC103-155**

Online

Investieren in Aktien

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Hartmut Nehme

Sa. 07.03., 09.00 - 13.00 Uhr

Online

€ 28,-

**Onlinevorträge der
Energieberatung der
Verbraucherzentrale Bayern**

Online

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen wieder Vorträge der Energieberatung. Die Übersicht über die Kurse sehen Sie ab der Seite 4, alle Beschreibungen sowie die Zugangslinks finden Sie online unter www.vhs-pfaffenwinkel.de/kurse/verbraucherbildung. Die Vorträge lassen sich live verfolgen, Fragen sind über den Chat möglich. Bitte melden Sie sich vorab über den Link bei Edudip zum Vortrag an. Persönliche Daten müssen Sie dazu nicht eingeben. Die Vorträge sind kostenfrei.

**Reparatur-Café**

Reparieren statt wegwerfen! Was tun, wenn der Föhn kaputt geht und der Wasserkocher nicht mehr kocht? Der Laptop zu langsam ist? Wegwerfen? Nein! Das Reparatur-Café ist ein ehrenamtlicher Treff, bei dem Fachleute kaputt Gegangenes reparieren. Wir möchten damit ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität setzen. Geräte, die länger nutzbar bleiben, sparen eine Menge an Energie, CO₂ und Müll ein.

Termine im 1. Halbjahr 2026:

16. Januar
06. Februar
20. Februar
06. März
20. März
17. April
15. Mai
19. Juni
17. Juli

Bis April einschließlich je
am 1. und 3. Freitag im Monat.

Mai - September:

Je am 3. Freitag im Monat

Je 13.30 - 17.30 Uhr

Bitte beachten Sie:

Alle Geräte müssen bis 16.00 Uhr
abgegeben werden, gereinigt und mit
vollständigem Zubehör (v.a. Netzteil).

Ohne Anmeldung

Werkraum Penzberg e.V.

Christianstr. 8

Recht**UC103-139**

Online

Testamente gestalten und Steuern sparen

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert. Wir besprechen steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen. Auch Thema: Eine Übergabe zu Lebzeiten. Was ist zu beachten? Skript mit Mustern wird digital versandt.

Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Mo. 04.05., 18.30 - 20.00 Uhr

Online

€ 12,-

UC103-140**Testament, Erbrecht, Erbschaftssteuer****Europäische Erbrechtsverordnung**

Wenn Sie kein Testament hinterlassen, kann dies im Erbfall zu Streit führen. Wir klären: Wie erstelle ich ein Testament? Kann ich mein Testament widerrufen? Gibt es ein Ehegattentestament? Welche steuerlichen Freibeträge gibt es? Sie können eine Broschüre für 10 € erwerben.

Andreas Völker, LL.M.,

FA für Erbrecht, FA für Steuerrecht

Mi. 06.05., 19.30 - 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 05

€ 12,- / Anmeldung erforderlich

UC103-141**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Was tun, wenn Sie infolge eines Unfalls, einer Erkrankung oder durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können? Wir klären, was in dem Fall zu tun ist. Sie können eine Broschüre für € 10 erwerben.

Andreas Völker, LL.M.,

FA für Erbrecht, FA für Steuerrecht

Mi. 01.07., 19.30 - 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03

€ 12,- / Anmeldung erforderlich

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Kultur und Gestalten

Kunst- und Kulturgeschichte

Entdecken Sie auch unsere Onlinekurse zur Kunstgeschichte in diesem Programmheft ab der S. 4 sowie auf unserer Homepage.



UC206-205 Münter-Haus

Kunstgeschichtliche Führung

Gabriele Münter erwarb 1909 das Haus in Murnau und hielt sich oft mit Wassily Kandinsky dort auf. Landschaft, Haus und Umgebung wurden zur wichtigen Inspirationsquelle. Das Haus wurde zu einem Treffpunkt der Avantgarde. Der Maler Christian Schied erläutert, welche Entwicklung die Kunst an diesem Ort genommen hat. Kooperation mit der vhs Murnau.

Christian Schied, akad. Maler
Sa. 09.05., 10.00 - 11.15 Uhr
Münter-Haus,
Kottmüllerallee 6, 82418 Murnau
€ 19,-

UD201-100 Tödliche Rituale im Wien der Jahrhundertwende

Für eine Lesung aus seinem neuen Roman kehrt Oliver Pötzsch dorthin zurück,

wo seine Schriftstellerkarriere begann: nach Schongau. Doch dieses Mal hat er nicht Henkerstochter Magdalena, ihren Vater Jakob und Medicus Simon Fronwieser im Gepäck, sondern seine Wiener Ermittler. Freuen Sie sich auf einem Abend voller Grusel, mörderischer Anekdoten und musikalischer Begleitung. Kooperation mit der vhs Schongau.

Oliver Pötzsch
Sa. 18.07., 19.30 - 22.00 Uhr
Schongau, Ballenhaus, Marienplatz 2
€ 15,-

Zeichnen / Malen

Bei allen Zeichnen- und Malkursen erhalten Sie die Materialliste nach der Anmeldung. Sie finden diese auch bei der Kursbeschreibung im Internet. Auf Wunsch senden wir Ihnen die Liste per Mail zu.



UC207-410 Intuitives Malen

komm in Verbindung mit Deiner inneren Kraft

Intuitives Malen ist eine Reise zu Dir selbst. Hier geht es um den Ausdruck

Deiner inneren Welt. Nach einer Einführung in die Methode geht es in die Praxis. Wichtig ist mir: Verbindung zur Intuition, Loslassen von Perfektionismus und Erwartungsdruck, Erforschen des eigenen kreativen Ausdrucks. Ein Kurs für alle, die Freude am kreativen Ausdruck haben.

Janine Hoepfner-Rademacher
Sa. 21.03., 10.00 - 16.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 04
€ 49,- /max. 8 Teiln.



UC207-200 Malen in netter Runde

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Wer kennt das nicht: „Dieses Bild muss besonders gut werden!“ So ist der erste Schritt zum verkrampften Malen getan. Ich möchte Ihnen beibringen locker zu malen, und mit wenigen Mitteln zu einem eindrucksvollen Ergebnis zu kommen. Auch mal zu riskieren, dass etwas daneben geht. Nur das bringt einen weiter.

Heidi Singelstein
ab Do. 26.02., 17.30 - 20.00 Uhr, 8 x
Mittelschule,
Eingang Sonnenstraße, Raum 04
€ 92,-



Online-Zeichen- und Malkurse mit Paul Ganzenmiller: Zwei Kameras zeigen ihn und seine Arbeitsfläche, auf der er alle Übungen vorführt. Die Theorie wird sofort umgesetzt. Zeichnen und Malen lernen - ganz bequem von zu Hause aus per Zoom.

UC207-110 Urban Sketching

Online

Perspektiven

In der Stadt ist alles Perspektive: Straßen, Häuserschluchten, Menschen. Die Grundlagen der Perspektive sind das A und O. Wer die Grundlagen kennt, kann sie verändern und einen eigenen Stil entwickeln. Von einfachen Beispielen bis zur Gestaltung komplexer Situationen erkunden Sie die Möglichkeiten (Bleistift, Faserstifte auf Papier).

Paul Ganzenmiller
ab Di. 03.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x
Online
€ 48,-

UC207-111 Urban Sketching

Online

Farben

Die Farbe macht aus der Zeichnung ein Bild und kann viel mehr ausdrücken, als das, was wir direkt vor uns haben: innere Bilder, Stimmungen, Verfremdungen machen das Ganze interessanter als die Realität vor Ort (Bleistift, Fasermaler, Buntstifte und Aquarell auf festerem Papier).

Paul Ganzenmiller
ab Di. 03.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x
Online
€ 48,-

UC207-210 Kunst zu Hause – Kunstepochen selber machen Dalí, Magritte und Konsorten – der Surrealismus

Online

Am besten lernt man die Malerei, wenn man schaut, wie es andere gemacht haben. Über Jahrhunderte gehörte das zur klassischen Ausbildung. Warum nicht davon profitieren und es auch so machen? Im Kurs entwickeln wir Bilder der Größe (ca. 40 x 60 cm), je nach Wunschmotiv. Wir arbeiten mit Acryl.

Paul Ganzenmiller
Ab Do. 12.03., 18.30 - 20.30 Uhr, 5x
Online
€ 80,-



UC207-211 Tunisreise: Aquarell

Online

Mit Farben und Pinsel in den Urlaub wie A. Macke

Die Tunisreise schrieb Kunstgeschichte. Wir nehmen den Faden bzw. den Pinsel wieder auf und orientieren uns zunächst an den Motiven Mackes, am vereinfachten Stil mit klaren Farben. Dann geht es darum, diese Erfahrung umzusetzen. Ihre eigenen Motive festzuhalten, das probieren Sie an Erinnerungsfotos aus.

Paul Ganzenmiller
ab Do. 11.06., 18.30 - 20.00 Uhr, 4 x
Online
€ 48,-



UC207-221 Landschaft Expressiv in Acryl

Online

Der Pinsel tanzt

Landschaft geht auch im kleinen Format. Auch braucht es nicht immer eine Leinwand, ein Malkarton oder Acrylmalblock bieten ganz andere Möglichkeiten. Auch hier heißt Malen lernen zunächst einmal

sehen lernen, Farbe, Form und Tonwert. Im Kurs schulen Sie Ihren Blick und erweitern Ihr Wissen. Mit schnellen, wohl gesetzten Pinselstrichen erzeugen Sie so erlebte Landschaften. Wir arbeiten unkonventionell, Fotos sind als Vorlagen sogar erwünscht.

Paul Ganzenmiller
ab Fr. 06.03., 18.30 - 20.30 Uhr, 4 x
Online
€ 64,-

UC207-304 Upcycling: Junk Journal Ein Buch selbstgemacht!

Der Begriff „Junk“ steht für Reste oder Ramsch. Und beim Junk Journal nehmen wir Papierreste, Pappverpackungen, Stoffe u.a. und gestalten daraus ein Journal mit Umschlag und Innenseiten. So entsteht ein tolles, individuelles Journal für Dich selbst oder als Geschenk.

Claudia Passreiter
Sa. 28.03., 10.00 - 14.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 04
€ 35,- inkl. € 10,- Materialgebühr

UC207-309 Workshop Hand Lettering

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen und Techniken des Letterings. Annemarie zeigt Ihnen, wie der richtige Schwung bei den handgezeichneten Buchstaben funktioniert. Die Materialgebühr umfasst umfassendes Übungsmaterial, Brush Pens, Karte. Weitere Stifte können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer.

Annemarie Fontanelle
Sa. 13.06., 10.00 - 14.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 06
€ 45,- inkl. € 18,- Materialgebühr

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



BeaZaubernde Aquarelle

Tauche mit mir ein in die fröhliche Malwelt von BeaZaubernden Aquarellen. Wir bringen fröhlich-bunte Motive aufs Papier und genießen die Freude, die Aquarellfarben und weitere Mal-Werkzeuge wecken können: mit erholsamem Un-Perfekt und Spaß an der eigenen Kreativität. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beatrice Amberg

Rathauspassage, Raum 02

Je € 45,- inkl. hochwertiger Stiften, Farben u. Papier



UC207-404

Bee happy

Lass dich von fröhlichen Bienen, zarten Blumen und leuchtenden Farben verzaubern! Perfekt zum Abschalten, Genießen und Kreativsein.

Do. 23.04., 18.00 - 20.30 Uhr



UC207-405

No Drama Lama

Alpakas, Lamas - mit diesen wunderschönen großen Augen! Magst du sie auch so sehr? Dann sollte das ein Malworkshop für dich sein! Wir lassen die Farben aufs Papier fließen.

Do. 11.06., 18.00 - 20.30 Uhr

Keramik



UC208-102

Grundkurs Keramik

Töpfen an der Drehscheibe und weitere Techniken

Neben Arbeiten mit Tonplatten, Aufbautechnik, Dekoration und der japanischen Technik Kurinuki stehen zwei Drehscheiben zur Verfügung. Es können eigene Projekte angegangen werden (Geschirr, Vasen, Schalen). Alternativ steht der Prozess des Erlernens und Ausprobierens der Techniken im Vordergrund. Am 5. Kurstag werden die Stücke fertig und gebrannt, am 6. Tag glasiert. Nach dem 2. Brand (ca. 2 Wochen nach Kursende) können die Stücke abgeholt werden. Die Materialliste finden Sie auf der Homepage. Dieser Kurs findet in den Osterferien (10. April) statt!

Iris Jarsch

ab Fr. 27.02., 17.30 - 20.30 Uhr, 6 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, UG, Werkraum

€ 210,- / zzgl. € 4,- Materialkosten/kg Ton

Textiles Gestalten: Nähen, Stickern & Makramee

UC209-100

Nähkurs für (Wieder-)Einsteiger

Ein Kurs für Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen und jene, die eine ungenutzte Nähmaschine im Keller stehen haben. Mit Tipps und Tricks setzen wir uns an die ersten Nähproben und werden ein kleines Projekt umsetzen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, 0,5 Meter Stoff, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband.

Nanette Müller

ab Mo. 13.04., 18.30 - 21.00 Uhr, 2 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 1

€ 46,-



UC209-101

Repairing und Upcycling mit Stickerei und Häkeln

Stich für Stich zum Unikat

Wer kennt das nicht: Im teuren Strickpulli waren die Kleidermotten – was tun mit dem Loch? In diesem Kurs lernen Sie, wie aus dem lädierten Lieblingsstück ein individuelles Unikat entsteht. Mit kreativen Techniken wie Nähen, Stickern, Häkeln und dekorativen Upgrades wird es nicht nur wieder tragbar, sondern auch ganz besonders! Mit Tee und Kaffee genießen wir die gemeinsame kreative Zeit.

Tinja Neumeier-Zoelch,

Dipl. Modedesignerin und Schnittdirectrice

ab Sa. 21.03., 10.30 - 12.30 Uhr, 2 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 45,-

Verschenken Sie doch mal einen vhs-Gutschein zu Ostern oder zum Geburtstag.

Schöne Gutscheine erhalten Sie in der vhs!



Makramee-Schmuck Grund- und Aufbaukurse

Alle benötigten Materialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Gerne können auch eigene Materialien mitgebracht werden. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs direkt mit der Dozentin abgerechnet (ca. 5 - 10 €). Bitte mitbringen: falls vorhanden eigene Materialien, Getränk, evt. einen Snack sowie das Materialgeld.

Andrea Rapp
Rathauspassage, Raum 05

UC209-300 Grundkurs

In diesem Kurs entdeckst du die Grundlagen des Makramees und übst die Basis-Knoten an einem kleinen Projekt, z.B. einem Armband.

Sa. 14.03., 10.30 - 12.30 Uhr
€ 19,- / zzgl. Materialgebühr im Kurs

UC209-301 Grundkurs

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Makramees kennen und übst die Basisknoten an einem individuellen Makramee-Schlüsselanhängers.

Sa. 18.04., 10.30 - 12.30 Uhr
€ 19,- / zzgl. Materialgebühr im Kurs

UC209-302

Fortgeschrittene

Armbänder und Halsketten

In diesem Workshop für Fortgeschrittene tauchen wir tiefer ein in die Welt der filigranen Knoten ein. Gemeinsam gestalten wir komplexere Armbänder oder Ketten. Am Ende gehst du mit mindestens einem selbstgemachten Schmuckstück und ganz viel Inspiration nach Hause, um deine eigenen Schmuckdesigns zu entwickeln!

Sa. 25.04., 10.00 - 13.00 Uhr
€ 26,- / zzgl. Materialgebühr im Kurs

Gold- und Silberschmieden, Kunsth Handwerk

UC210-201

Schmuckwerkstatt Gold- und Silberschmieden

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens und erarbeiten sich selbst ein eigenes Schmuckstück. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs entstehen 10 € Nebenkosten, die Sie bitte direkt an den Kursleiter zahlen. Gold, Silber oder Platin sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Im Kurs entstehen 10 € Nebenkosten, die Sie bitte direkt an den Kursleiter zahlen. Gold, Silber oder Platin werden nach Verbrauch abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Fr. 12.06., 14.00 - 18.00 Uhr
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, UG, Werkraum
€ 49,- (zzgl. Material)



Flechten mit Weiden

Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Grundtechnik des Flechtens, den Umgang mit dem Material und unterstützt Sie bei Ihrem Weidenprojekt. Bitte mitbringen: eine scharfe Rosenschere, unempfindliche Kleidung, eine kleine Brotzeit sowie ein Getränk.

Anna Jauß, Weidenkunst
Bürgermeister-Prandl-Mittelschule, Raum U 4
€ 50,- inkl. Materialgebühr

UC210-400

Sa. 14.03., 10.00 - 15.00 Uhr

UC210-401

Sa. 21.03., 10.00 - 15.00 Uhr

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**Fotografie****UC211-202****Basis-Wissen Fotografie****Gute Bilder von Anfang an!**

In diesem Kurs lernst du alles, was du als Einsteiger benötigst, um deutlich bessere Fotos zu machen: ISO / Blende / Zeit verstehen und anwenden, Gestaltung des Schärfebereichs, Brennweite und Abstand, Spannung durch Bewegungsunschärfe, Einstieg in die Bildgestaltung, konstruktive Bildbesprechung. Nach der Kennenlernrunde starten wir mit den Praxisübungen. Dabei lassen wir die Vollautomatik und die Programmautomatik hinter uns. Ausrüstung: Kamera mit der Möglichkeit, ISO, Blende und Zeit manuell einzustellen (System- oder Spiegelreflexkamera), geladener Akku. Idealerweise Ersatzakku sowie Speicherkarte. Stativ, falls vorhanden. Wir werden Praxisübungen draußen machen. Bitte kleide dich witterungsgerecht und denke auch an Schutz für Deine Kamera.

Stefan Rutz

Treffpunkt: Piorama, Birkenstr. 2 (Eingang)

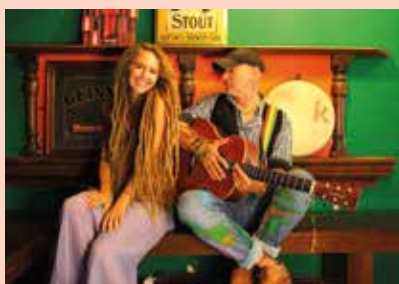
Sa. 09.05., 14.30 - 18.00 Uhr

Ersatztermin: Sa. 13.06.

Der Ersatztermin gilt bei Dauerregen oder Gewitterwarnung.

Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden bzw. ein Fortgeschrittenen-Kurs angeboten werden.

€ 45,-

Musik in Theorie und Praxis

© keeponfolkin 8

UC213-500**Avalon****Neue Songs, Poesie & Geschichten aus Irland**

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo Adeline & Klaus Zeh seine Sicht des Irish Folk in urigen Pubs oder als Headliner bei Folk-Festivals. Stimmungsvolle Klassiker, Balladen und Trinklieder präsentieren sich in neuen, eindrucksvollen und spannenden Arrangements. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße ein. Klaus Zehs Performance auf der irischen Rahmentrommel verleiht auch seinem Gitarrenspiel eine betont perkussive Note. Und wenn beide zusammen singen, entsteht ein Klang, der tief unter die Haut geht...Die beiden Musiker und Wortliebhaber lösen ihr Versprechen ein: Es wird ein Abend der ganz besonderen Art. "Zwei Künstler, die das ganze irische Universum präsentieren. Mit irischem Bier (vorab/danach/in der Pause)..."

Klaus Zeh / Adeline

Fr. 12.06., 19.00 - 21.00 Uhr

Bürgersaal Iffeldorf, Staltacher Str. 34

€ 10,- / Kartenvorverkauf über die vhs und Abendkasse.

Ukulele und Djembe mit Alex A. Tchelebi

Bei allen Kursen kommt ggf. eine Leihgebühr für die Instrumente dazu (5 - 10 € pro Kurs). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument haben. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Alex A. Tchelebi, Musiktherapeut & Musiker
Mittelschule, Eingang Sonnenstr., Raum 03 (EG)

UC213-104**Ukulele für Anfänger**

Die kleine hawaiianische Gitarre ist der Renner für Gitarrenanfänger. Endlich kann man sich beim Singen ohne viel Aufwand begleiten. Bitte besorgen Sie sich: Das Fetenbuch für Alt und Jung: 100 Lieder und Hits zum Mitsingen, leicht arrangiert für Gesang und Ukulele.

ab Di. 24.02., 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x

€ 84,-

**UC213-105****Trommeln mit der Djembe****für geübte Anfänger & Fortgeschrittene**

Rhythmus ist ein Grundbedürfnis und macht Spaß! Wir trommeln afrikanische, brasilianische und selbst geschriebene Rhythmen mit dem Musiker Alex Tchelebi.

ab Di. 24.02., 19.15 - 20.45 Uhr, 8 x

€ 120,-

**Freude am Singen
Mantren und einfache Lieder**

In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden, sich tönen zu hören und einfache, berührende Lieder gemeinsam zu singen (afrikanisch, indisch, indianisch, deutsch...). Es sind keine Vorkenntnisse, wie Noten u.a. erforderlich! Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme, um die Resonanz mit sich und Anderen.

Silvia Grandy, SoulCollage® Facilitatorin,
Klangtherapeutin und Singleleiterin
Bewegungsraum, Im Thal 1(Dachgeschoss)
Je € 17,-

UC213-401

Fr. 13.03., 17.30 - 19.00 Uhr

UC213-402

Fr. 08.05., 17.30 - 19.00 Uhr

Gesundheit



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Nähere Informationen zur Förderung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen finden Sie auf S. 130.

Gesundheitsvorträge und Heilverfahren

Unsere Onlinekurse und -vorträge zu Gesundheitsthemen finden Sie auf Seite 8 sowie auf unserer Homepage.

UC303-101

Adipositas: Ursachen und Therapie Vortrag vor Ort oder Online - je nach Wunsch

Übergewicht kann nicht nur krank machen oder ausgrenzen! In unserem Vortrag erfahren Sie, warum wir übergewichtig werden, wieso wir uns lebenslang damit beschäftigen müssen und wie wir unser Gewicht in den Griff bekommen. Der Vortrag wendet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige. Kooperation von vhs und Klinikum Penzberg.

Christoph Seiler
Do. 19.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 02 / online
kostenfrei

Entspannung & Körpererfahrung

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

UC301-106

Zen-Gruppe Penzberg

In den Räumen der Volkshochschule trifft sich wöchentlich die Zen-Gruppe zum gemeinsamen Üben. Interessierte sind herzlich eingeladen. Information unter Tel. 08856-36 15.

Konrad Kürzinger
ab Mo. 16.02., 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
kostenfrei

Meditation: Der Weg in die Stille Kurs für Fortgeschrittene

Längst ist bewiesen, dass Meditation für Körper und Geist viele positive Wirkungen hat: Sie kann dazu beitragen, besser mit Stress umzugehen, den Blutdruck zu senken und mehr. Das alles sind jedoch „Nebeneffekte“, denn der Weg in die Stille bringt uns zu uns Selbst.

Katja Wippermann,
Meditationslehrerin, Atemtrainerin
KIM Kita, Daserweg 1

UC301-109

ab Mi. 25.02., 19.15 - 20.45 Uhr, 6 x, 14-tägig
€ 48,-

UC301-110

ab Mi. 20.05., 19.15 - 20.45 Uhr, 5 x, 14-tägig
€ 40,-

UC301-101

Zeit für mich Entspannung und Achtsamkeit

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Klangmeditation - zur Ruhe kommen, den Körper wieder spüren und einfach mal abschalten.

Sonja Staab, Entspannungstrainerin (PMR, AT und Achtsamkeit); Entspannungspädagogin
ab Mi. 25.02., 16.45 - 17.45 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 102,-



UC301-151

Entspannung & Sound

In diesem Kurs tauchst du ein in Entspannungstechniken wie PMR und Autogenes Training, um Stress abzubauen, Anspannung zu lösen und bei dir selbst anzukommen. Sanfte Klänge unterstützen Körper und Geist beim Loslassen und fördern die innere Ruhe.

Lena Frommelt, Entspannungspädagogin,
Trainerin AT und PMR
ab Di. 24.02., 17.30 - 18.30 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 43,-

UC301-150

Entspannt ins Wochenende

An diesem Tag laden wir dich ein, einen Einblick in Entspannungsverfahren zu bekommen. Wir probieren kleine Übungen aus, tauschen uns aus und lassen das Seminar mit einem sanften Soundhealing ausklingen. Wir möchten dich entspannt ins Wochenende begleiten: Genieße eine kleine Auszeit vom Alltag.

Lena Frommelt & Sonja Andrea Nießing
Sa. 07.03., 09.30 - 12.30 Uhr
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 45,-

UC301-160

Stille in Bewegung & Meditation

Durch Körperreisen, Atemmeditationen und geführten Meditationen erfahren Sie, wie angenehm es ist, bewusst im Körper und gegenwärtig, im Hier und Jetzt zu sein. Achtsame Körperübungen und Elemente aus dem Qigong lassen Sie „Stille in Bewegung“ erleben. Sie werden gelassener und zufriedener.

Regina Essig
ab Mo. 23.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 53,-

UC301-161

Progressive Muskelentspannung

Sie lernen, durch An- und anschließendem Entspannen von Muskeln und Mus-



kelgruppen ein Entspannungsgefühl zu erzeugen, lernen Atem- und Achtsamkeits-Übungen. Ein Kurs für alle, die sich nach Ruhe und Entspannung sehnen und dies auf einfache und schnell wirksame Weise lernen möchten.

Regina Essig

ab Di. 24.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 5 x

Rathauspassage, Raum 02

€ 53,-



Entspannung und Kraft tanken in der Natur Iffeldorf

Mit Achtsamkeitstraining und Islandpferden als Co-Trainer. Die Pferde nehmen uns nonverbal wahr, spüren jede Stimmung und dienen als Spiegel und Begleiter mit wertfreiem Feedback. Es ist keinerlei Pferdeerfahrung nötig. Alle Infos zur Ausrüstung und zum Ort finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage.

Heike Bestenlehner,

Yogalehrerin & Coach

Iffeldorf, Islandpferdehof „Paradisiland“

Je € 55,-

UC300-300

Sa. 28.03., 14.30 - 16.30 Uhr

UC300-301

Sa. 18.04., 14.30 - 16.30 Uhr

UC301-111

NBSR

Nature-Based-StressReduction

In diesem Kurs entdecken Sie die Natur als Ort der Entschleunigung und bewussten Wahrnehmung.

Lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Sinne schärfen, die Verbundenheit mit der Natur stärken und zur Entspannung führen. Ein Kurs im Freien! Kooperation mit der vhs Murnau.

Tamara Nüssle, M.Sc.,

Wald-Achtsamkeitstrainerin

2x, Sa, 25.04, und So, 26.04., je 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Murnau, Seidlpark, Gasthaus

Beinhofer, Seidlstr. 30

€ 48,-

UC301-502

Klangreisen

Eine Auszeit vom Alltag

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Klänge und Töne: Die gesprochene Meditation wird untermalt von Instrumenten wie z.B. Monochord, Handpan, Trommel, Klangschalen. Erleben Sie, wie entspannend die Klänge auf Körper, Geist und Seele wirken.

Silvia Grandy,

Klangtherapeutin und Singleleiterin

Fr. 08.05., 19.30 - 21.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 25,-

UC301-441

Bewegung in Balance

Einstiegskurs in Spatial Dynamics®

Mit Spatial Dynamics® bewegen wir unseren Körper in einer ruhigen Art. Durch bewusst ausgeführte Bewegungsabfolgen bekommen wir den Kopf frei. Wir gewinnen so nach und nach, wenn die Bewegungen stimmiger werden, mehr Balance, Leichtigkeit, Aufrichtung und Belebung.

Amelie Kruse

ab Fr. 06.03., 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 48,-

DOZENTENPORTRAIT



Stephanie Kanzler

Bewegung spielt in meinem Leben schon immer eine wichtige Rolle, und ich finde es wunderbar stärkend, wie durch SeelenSport® sich in mir auch ein neuer Umgang und Zugang zu meinen Gefühlen entwickelt hat. Unser Körper hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Unsere Gefühle haben Einfluss auf unsere körperliche Verfassung.

SeelenSport®

mit Stephanie Kanzler

Bewege Deinen Körper und stärke

Deine Seele

Ein Kursformat, das durch gezielte Bewegungseinheiten, Atemübungen und achtsame Körperwahrnehmung Trauernden und Menschen in Krisen hilft, emotionalen Belastungen zu begegnen. Ein begleitendes Sport- und Bewegungsangebot für Menschen, die neue Kraftquellen suchen, ihren Körper spüren möchten und sich in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten bewegen und begegnen wollen.

UC301-100A

Zum Kennenlernen

Fr. 20.03., 16.00 - 18.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 01

kostenfrei

UC301-100

ab Di. 14.04., 19.15 - 20.45 Uhr, 6 x

Rathauspassage, Raum 02

€ 63,-

UC301-290

MOVEMENT & YIN

In MOVEMENT erforschen wir die Verbindung von Körperwahrnehmung, Tanz und geführter Improvisation. Es geht um Kraft und Leichtigkeit, um den Dialog zwischen Anatomie und Imagination. Mitreißende Beats laden zum Loslassen ein. Anschließend führt dich YIN YOGA in die Tiefe – sanft, achtsam und regenerierend. Bewegung und Ruhe im Einklang.

Lisa Follner / Manasvini K. Eberl

Sa. 28.02., 09.30 - 11.30 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1(Dachgeschoss)

€ 36,-

UC301-291

So. 19.04., 09.30 - 11.30

UC301-500

MOVEMENT – Erforsche

Bewegung, Sinne und Klang

In MOVEMENT erforschen wir die Verbindung von Körperwahrnehmung, Tanz und geführter Improvisation. Es geht um Kraft und Leichtigkeit, um den Dialog zwischen Anatomie und Imagination, Präsenz und Spiel. Lass Dich von mitreißenden Beats leiten und entdecke die Freude an der Bewegung. In einem geschützten Raum mit Musik und Begegnung darfst Du ankommen, aufblühen und loslassen. Alle Levels sind willkommen.



Manasvini K. Eberl

ab Do. 05.03., 18.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Bewegungsraum, Im Thal 1(Dachgeschoss)
€ 45,-

UC301-222 Benediktbeuern Yoga am Vormittag

Das Wechselspiel zwischen körperlicher Anspannung und wohltuender Entspannung gibt uns mehr Kraft und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die Verbindung der Bewegung mit dem bewussten Atmen befreit uns von allem Stress. Es wirkt hinein in den Alltag. Sie spüren mehr Energie und Leichtigkeit. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Wolldecke, Wollsocken. Kooperation mit der vhs Bad Tölz.

Marianne Dörflinger, Yoga-Lehrerin
ab Do. 29.01., 09.00 - 10.30 Uhr, 14 x
Benediktbeuern: Da Giorgio, Bahnhofpl. 2,
Veranstaltungsraum, 1. OG
€ 168,-

UC301-220

ab Mi. 25.02., 18.10 - 19.40 Uhr, 10 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7
€ 105,-

Qigong und Tai Chi

Qigong fördert die Körper- und Selbstwahrnehmung und die Gesundung auf körperlicher und emotionaler Ebene. Im Qigong arbeiten wir mit einzelnen Bewegungen und kleinen Bewegungsfolgen, unserer Atmung, mit geistiger Zentrierung und Achtsamkeit. Qigong dient u.a. der Stressbewältigung und Entspannung, aber auch der Kräftigung und Stabilisierung.



UC301-300 Fortgeschrittene

Sabine Grünwald,
Qi Gong- & Meditationslehrerin
ab Do. 26.02., 17.00 - 18.15 Uhr, 11 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 88,-

UC301-301 Anfänger

Sabine Grünwald,
Qi Gong- & Meditationslehrerin
ab Do. 26.02., 15.45 - 16.45 Uhr, 11 x
Rathauspassage, Raum 01, € 88,-

UC301-310

Anfänger und Fortgeschrittene
Holger Weichenrieder
ab Mo. 23.02., 17.00 - 18.00 Uhr, 14 x
KIM Kita, Daserweg 1, € 112,-

UC301-311

Anfänger und Fortgeschrittene
Holger Weichenrieder
ab Mo. 23.02., 18.00 - 19.00 Uhr, 14 x
AWO-Kinderhort, Birkenstr. 7, € 112,-

UC301-312

Tai chi ch'uan
Fortgeschrittene
Korrektur und Vertiefung von Kurzform und Schwertform.

Holger Weichenrieder
ab Mi. 25.02., 17.15 - 18.15 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 01, € 112,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Praxis Schongau



AUGEN-OP & LASERZENTRUM

Willkommen in der neuesten Dimension der Brillenfreiheit!

Mit unserem **Premium-Laser für LASIK** der neuesten Generation: Dank tausendfach bewährter Technologie – wie z. B. Eyetracking in 7 Dimensionen für eine punktgenaue Laserung. So lassen sich Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Sehfehler höherer Ordnung sowie Alterssichtigkeit mithilfe führender Verfahren äußerst präzise behandeln.

Für **Brillenfremheit ab 45** bieten wir zusätzlich einen **Klare Linsentausch (CLE)** mittels speziellem Femto-Laser an.

In unserer Weilheimer Praxis bieten wir auch **Privat- und Kassenspezialsprechstunden** an – jeden **Dienstagabend** und einmal im Monat auch am **Samstagvormittag**.

Terminvereinbarung Penzberg:
Tel. 08856 - 938330



www.augenopundlaserzentrum.de

Penzberg | Weilheim | Schongau | Peißenberg



Feldenkrais

Viele Bewegungen des Alltags, die wir unter Stress oder mit Anstrengung machen, werden unbewusst zur Gewohnheit. Dies führt zu Verspannungen, Schmerzen oder Schäden. Wir lenken durch sanfte, bewusste Bewegungen die Aufmerksamkeit auf den Körper und erlernen so (wieder) eine neue, leichte und schmerzfreiere Beweglichkeit.

UC301-400

Brigitte Lidl, zert. Feldenkrais-Lehrerin
ab Mi. 04.03., 09.00 - 10.15 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 133,-

UC301-410

Feldenkrais zum Kennenlernen
Ludwig Kögl, zert. Feldenkrais-Lehrer
ab Mi. 25.02., 17.00 - 18.00 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 43,-

UC301-410A

Ludwig Kögl, zert. Feldenkrais-Lehrer
ab Mi. 15.04., 17.00 - 18.00 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 85,-

UC301-411

Feldenkrais zum Kennenlernen
Ludwig Kögl, zert. Feldenkrais-Lehrer
ab Mi. 25.02., 18.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 43,-

UC301-411A

Ludwig Kögl, zert. Feldenkrais-Lehrer
ab Mi. 15.04., 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 02
€ 85,-

Yoga



Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

Gebühren für alle Yogakurse:
10,50 Euro pro 90 Min.

Margot Boos, Yogalehrerin BDY/EYU

Bewusst geführte Körperbewegungen, tieferes Atmen, Ruhephasen und Interaktion bringen unsere guna, die energetischen Qualitäten, in Harmonie. Also macht die Yoga-Praxis wirklich „glücklich“, wie schon die Gheranda-Samhita sagt. Der Mensch bleibt gesund und wird resilienter.

Alle Kurse (bis auf Di.):
Rathauspassage (R. 01).
Gebühren (€ 10,50 je 90 Min.): € 74 (7 x),
€ 105 (10 x), € 95 (9 x)

Montag, 9.15 Uhr UC301-200 und -200A

ab Mo. 23.02., 9.15 - 10.45 Uhr, 7 x
ab Mo. 27.04., 9.15 - 10.45 Uhr, 10 x

Montag, 18.30 Uhr UC301-201 und -201A

ab Mo. 23.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
ab Mo. 27.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Montag, 20.00 Uhr UC301-202 und -202A

ab Mo. 23.02., 20.00 - 21.30 Uhr, 7 x
ab Mo. 27.04., 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x

Dienstag, 16.30 Uhr UC301-203

ab Di. 24.02., 16.30 - 17.30 Uhr, 16 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 120,-

Mittwoch, 18.30 Uhr UC301-204 und -204A

ab Mi. 25.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
ab Mi. 29.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Mittwoch, 20.00 Uhr UC301-205 und -205A

ab Mi. 25.02., 20.00 - 21.30 Uhr, 7 x
ab Mi. 29.04., 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x

Donnerstag, 08.30 Uhr UC301-206 und -206A

ab Do. 26.02., 08.30 - 10.00 Uhr, 7 x
ab Do. 30.04., 08.30 - 10.00 Uhr, 9 x

Barbara Glück, Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga: Ein Übungsweg, der Körper, Atem und Geist verbindet. Neben dem Erlernen von Körperhaltungen (asanas), Bewegungsfolgen und Atemübungen (pranayama) wird der Unterricht durch Entspannung und Meditation ergänzt.

UC301-240

Hatha-Yoga

ab Mi. 25.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 158,-

UC301-241

Yoga mit dem Stuhl

ab Do. 26.02., 10.15 - 11.30 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 90,-

Barbara Vecchi, Yogalehrerin BDY/EYU

Klassisches Hatha Yoga in der Tradition des Yoga der Energie. Es führt uns zur besseren Wahrnehmung unseres Körpers, zu Stabilität und in Balance. Damit bietet Yoga einen Ausgleich zum Alltag, erfüllt unser Bedürfnis nach mehr Energie und Lebensfreude. Schwerpunkt sind fließende Bewegungen, präzise Haltungen und die Verbesserung der Atemqualität.

Kursort: Rathauspassage (R. 01),
wenn nicht anders angegeben.
Gebühren (10,50 € je 90 Min.): 158 € (15 x)

UC301-250

ab Mo. 23.02., 16.30 - 18.00 Uhr, 15 x

UC301-251

ab Mo. 23.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

UC301-253

ab Di. 24.02., 17.00 - 18.30 Uhr, 15 x

UC301-254

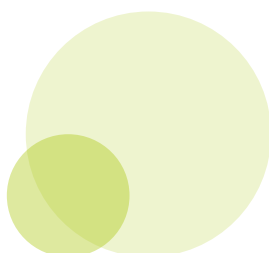
ab Di. 24.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 15 x

UC301-252

Yoga auf dem Stuhl

Wir wollen Yoga auf dem Stuhl praktizieren, weil der Stuhl uns den Einstieg zum YOGA ermöglicht, bei der Aufrichtung unterstützt, Sicherheit beim Üben gibt, uns bei körperlichen Einschränkungen unterstützen kann.

ab Di. 24.02., 10.15 - 11.30 Uhr, 15 x
€ 135,-





Katja Kunze

Entdecke die wohltuende Wirkung von Yoga. In diesem Kurs erwartet Dich eine achtsame Praxis mit sanften Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungseinheiten. Erlebe Yoga als ganzheitlichen Weg zu Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

Gebühren (10,50 € je 90 Min.): 147 € (14 x)

UC301-262

Yoga

ab Di. 24.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 14 x

Yin-Yoga

Eine ruhige, bewusste Yogapraxis, die entspannt, Beweglichkeit fördert, Verkürzungen löst und Achtsamkeit schult. Nach dem Aufwärmen und Hinführen werden die Haltungen länger gehalten.

UC301-260

ab Di. 24.02., 19.45 - 21.15 Uhr, 14 x

UC301-261

Yin-Yoga

ab Di. 24.02., 09.30 - 11.00 Uhr, 14 x

Lu Jong: Tibetisches Heilyoga

Dr. Gabriele Fiedler

Lu Jong ist eine Bewegungslehre aus den Klöstern Tibets, leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Fließende Bewegungen werden mit einem bestimmten Atemrhythmus und achtsam ausgeführt. So können Blockaden gelöst, Heilprozesse unterstützt werden.

Gebühren (10,50 € je 90 Min.): 126 € (12 x)

UC301-230

Anfänger und Fortgeschrittene

ab Mi. 25.02., 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 01

UC301-231

Fortgeschrittene

ab Do. 26.02., 08.30 - 10.00 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

UC301-232

Anfänger und Fortgeschrittene

ab Do. 26.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

Workshops am Samstag

Die Workshops sind so angelegt, dass Sie alle Übungen anschließend daheim selbstständig üben können.

UC301-234

Die 5-Elemente-Übungen für Anfänger

Die 5-Elemente-Übungen sind eine Basis von Lu Jong, sie können Blockaden lösen und Heilprozesse unterstützen.

Sa. 28.02., 14.00 - 17.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 45,-

UC301-234S

Seeshaupt

Die 5-Elemente-Übungen für Anfänger

Siehe UC301-234.

Sa. 18.04., 09.30 - 12.30 Uhr

Seeshaupt, Kath. Pfarrheim, Weilheimer Str. 4

€ 45,-

Voraussetzung für die folgenden Workshops ist das Beherrschen der 5-Elemente-Grundübungen bzw. die Teilnahme am 5-Elemente-Kurs.

UC301-235

Die 5 Übungen für die Beweglichkeit

Diese Übungen verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und sind sehr hilfreich bei Nacken-, Schulter- und Rückenproblemen.

Sa. 14.03., 14.00 - 17.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 45,-

UC301-236

Die 5 Übungen für die Vitalorgane

Die Übungen für die Vitalorgane können die Funktionen der Organe verbessern.

Sa. 18.04., 14.00 - 17.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 01

€ 45,-

UC301-237

Die 6 Übungen bei häufigen Beschwerden

Die Übungen verbessern die Verdauung und die Sinne, regen den Lymphfluss an und sind nützlich bei Entzündungen u.a.

Sa. 13.06., 14.00 - 17.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 45,-

Gymnastik & Fitness

Alle Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken bzw. hallentaugliche Sportschuhe sowie ein Getränk.

Pilates

Dieses ganzheitliche Körpertraining sorgt für eine Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Straffen Sie den Körper, verbessern Sie Ihre Kondition und entwickeln Sie Körperbewusstsein. Die Übungen lassen sich nach Kenntnisstand variieren.

UC302-100

Erika Fuchs

ab Di. 24.02., 08.30 - 09.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 01

€ 112,-

UC302-151

Barbara Diehl

ab Di. 10.03., 18.00 - 19.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer

€ 96,-

UC302-120

Tom Kappler

ab Do. 26.02., 18.30 - 19.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 01

€ 112,-

UC302-150

Core & Stability Training für Bauch - Rücken - Beckenboden

Core-Training stärkt den Körperkern, die tief liegenden Stütz- und Haltemuskeln in Bauch, Rücken und Beckenboden. Eine bessere Haltung und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg.

Barbara Diehl

ab Di. 10.03., 17.00 - 18.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer

€ 96,-

UC302-220

Fit und Beweglich

Mit Bewegungsschulung, Herz-Kreislauftraining, Muskelkräftigung, Stretching, Atem- u. Entspannungsübungen machen wir uns fit für den Frühling.

Sylvia Weißenbacher

ab Mi. 25.02., 09.30 - 10.30 Uhr, 14 x

Turnhalle am Wellenbad, Gymnastikraum

€ 112,-



Pilates und Bodyfit

Gaby Kammerloher

In meinen Kursen vermittle ich Freude an der Bewegung und Begeisterung für Sport und einen gesunden, entspannten, ganzheitlichen Lebensstil unabhängig vom Alter. Immer mit Humor, denn Lachen steigert das Wohlbefinden.

Kursgebühr: 96 € (12 x 60 Min.)

Pilates & Faszienelemente

Wir verbinden kräftigende und stabilisierende Übungen aus dem Pilates mit dehnenden, federnden Bewegungen aus dem Faszientraining, fördern die Kraft der Körpermitte und eine gute Haltung.

UC302-126

ab Mo. 23.02., 08.15 - 09.15 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

UC302-129

ab Do. 26.02., 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7

Bodyfit meets Rücken

Wir verbinden effektives Muskeltraining mit gezielter Rückengesundheit, sorgen für Straffung und Kräftigung, mobilisieren, stärken die Tiefenmuskulatur und lösen Verspannungen.

UC302-127

ab Mo. 23.02., 09.15 - 10.15 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

UC302-128

ab Do. 26.02., 18.00 - 19.00 Uhr, 12 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7

Fitness- und Figurtraining

Angelika Kottmann

Jugendliches Aussehen und ein straffer Körper haben wenig mit Pfunden zu tun. Vielmehr kommt es darauf an, dass die Proportionen stimmen. Das erreichen wir, indem wir ganze Muskelketten trainieren. Das Training legt viel Wert auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Alle Kurse: Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer.

Kursgebühr: 112 € (14 x 60 Min.)

UC302-130

Bauch - Beine - Po
ab Mo. 23.02., 18.45 - 19.45 Uhr, 14 x

UC302-131

Funktionelles Figurtraining
ab Mo. 23.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 14 x

UC302-132

Funktionelles Figurtraining mit Kleingeräten
ab Di. 24.02., 19.00 - 20.00 Uhr, 14 x

UC302-200

Fit und in Balance
ab Di. 24.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 14 x

Wirbelsäulen-Gymnastik

Wir verbessern die Beweglichkeit, dehnen verkürzte Muskulatur und kräftigen die Muskeln, um Körpergefühl und Haltung zu verbessern.

Pia Bauer, Rückenfit Trainerin /
Utta Wilhelm, Pilates Trainerin
Pfarrzentrum Iffeldorf, Pfarrsaal
Kursgebühr: 96 € (12 x 60 Min.)

UC302-210I

ab Mi. 25.02., 17.30 - 18.30 Uhr, 12 x

UC302-211I

ab Mi. 25.02., 18.45 - 19.45 Uhr, 12 x

Jumping Fitness

Bei diesem dynamischen Fitnessstraining auf speziellen Trampolinen mit Musik sind Spaß, Fitness und Fettverbrennung garantiert. Das Workout steigert die Ausdauer, trainiert Bauch, Beine, Po. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe.

Marion Schneider
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
Kursgebühr: € 100 (10 x 60 Min.), inkl. Geräte

UC302-160

ab Mi. 11.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x

UC302-161

ab Do. 12.02., 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x

UC302-170

Step & Fun

Das ideale Fitness- und Fatburner-Training für Ausdauer und Koordination! Step & Fun stärkt das Herz-Kreislauf-System, steigert Ausdauer, Kraft und Koordination.

Michaela Schott
ab Do. 26.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 13 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 104,-

Iffeldorf

UC302-190

Bodystyling

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun? Proportionen verändern, den Körper straffen, Muskeln aufbauen? Wir trainieren mit gezielten Übungen, wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effektiv alle Muskelgruppen, stärken den Rücken und verbessern die Haltung.

Angelika Wilke
ab Mi. 04.03., 18.45 - 19.45 Uhr, 14 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 112,-

UC302-180

Hiit-Training

Intensiv und effektiv trainieren

Hier schmelzen die Pfunde! Das Training besteht aus Intervallen kurzer, intensiver Übungen, die sich mit weniger intensiven Einheiten oder Trainingspausen abwechseln. Hiit ist für jeden geeignet, von jeder Übung gibt es Varianten.

Nina Schott
ab Do. 26.02., 18.45 - 19.45 Uhr, 13 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 104,-

UC300-200

Selbstverteidigung für Frauen ab 16

Es gibt Situationen, in denen Sie sich körperlich oder mental bedrängt oder sogar angegriffen fühlen, Wege und Orte, die unheimlich sind. Doch jede Frau hat Stärke(n) und Möglichkeiten, sich zu wehren und sich zu behaupten! Sie erfahren ganz praxisnah, wie Sie solchen Situationen vorbeugen und sich mit Alltagsgegenständen wehren können.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 25.04., 10.00 - 12.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 29,-

UC300-211

Kickboxen Anfängerseminar

Perfekter Einstieg in den Kampfsport

Lerne in authentischer Boxgym-Atmosphäre Grundtechniken, Abwehrmethoden und effektive Schlag- und Kicktechniken kennen und spüre die positive Wirkung auf das eigene Selbstbild. Ab 14 Jahren.

Mio Markotic
ab Sa. 07.03., 14.00 - 15.00 Uhr, 5 x
Mio's Fight Academy, Grube 37a
€ 49,-



Tanzen

Bitte zu allen Kursen mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe, Getränk

UC302-300

Zumba®

Anfänger und Fortgeschrittene

Zumba® kombiniert Tanz und Fitness, macht Spaß, fördert Koordination und Fitness. Die Choreographien sind eingängig und leicht zu merken, der Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt.

Corradina Parisi

ab Do. 26.02., 20.15 - 21.15 Uhr, 10 x

Be You Fitness, Roter Raum

€ 100,-



UC205-119

Tango Argentino

Workshop für Anfänger

Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Tanz kann man an einem Tag erlernen: Führen und Folgen, die Verbindung zwischen den Partnern, Miteinandergehen, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen. Bitte paarweise anmelden, gerne auch Damen-Damen / Herren-Herren.

Susanne Mühlhaus, Tangolehrerin

Fr. 13.03., 18.00 - 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 01

€ 28,-

Salsa Cubana

Die Salsa hat ihre Wurzeln in den Tänzen Cubas, wie Mambo, Cha Cha Chá und Rumba. Salsa ist vor allem Lebensgefühl. Wir werden auch einfachere Tänze, Merengue und Bachata, kennenlernen.

Manuel Baró Miyares und Nicole Avramidis

Rathauspassage, Raum 01

Je € 48,-

UC205-140

Anfängerkurs

2 x, Sa. 25.04. und So. 26.04., je 15.00 - 17.30 Uhr

UC205-141

Aufbaukurs

2 x, Sa. 27.06. und So. 28.06., je 15.00 - 17.30 Uhr

Outdoor

Schneeschuhwanderungen mit Bergführer Karl-Heinz Reindl: Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Weitere Informationen zu Ausrüstung (Kleidung), Wetterlage oder Umstände bedingter Änderungen etc. erhalten Sie über den Dozenten. Eigene Anreise!

TC302-505

Hochgebirge und Schneeschuhwandern

Mit Schneeschuhen im Hochgebirge unterwegs zu sein, hat einen besonderen Reiz. Mittelschwere Schneeschuhwanderung für Jugendliche ab 12 und Erwachsene. Voraussetzung: Trittsicherheit und Erfahrung mit dem Wandern im (Hoch)Gebirge.

Karl-Heinz Reindl

So. 01.03., 09.30 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Talstation,

Seilbahn Zugspitze Garmisch

€ 54,- für Erwachsene (Paare: € 99,-) /

Jugendliche bis 18 Jahre € 42,-

zzgl. Berg- und Talfahrt Zugspitzbahn,

Parkgebühren



UC302-502

Instinktives / traditionelles Bogenschießen

Schnupperkurs

Instinktives Bogenschießen übt eine große Faszination aus. Bei diesem Schnupperkurs erlernen Sie die theoretischen Grundlagen sowie die Bewegungsabläufe und probieren das Schießen mit Pfeil und Bogen unter fachkundiger Anleitung aus. Der Bogenplatz befindet sich in Paterzell nahe dem Eibenwald. Bogausrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können mitgebracht werden.

Michael Pier

Sa. 09.05., 09.00 - 13.00 Uhr

Paterzell, Parkplatz Gut Moosmühle, Moosmühle 2

€ 61,- inkl. € 13,- Platzgebühr



Golf

Lernen Sie den Golfsport kennen und üben Sie die Basics unter Begleitung eines erfahrenen Golflehrers. Der Schnupperkurs beinhaltet: 120 Min. Training, Leihschläger, alle Übungsbälle, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgeländes, ein Trainer, Nachbesprechung

PROjectGOLFacademy

Treffpunkt: St. Eurach Land- und Golfclub,

Eurach 8, Iffeldorf

Je inklusive Leihschläger, Bälle,

Lehrer, Platzgebühr (max. 8 TN).

UC302-582

Golf-Schnupperkurs

Fr. 17.04., 16.00 - 18.00 Uhr

€ 49,-

UC302-581

Golf-Schnupperkurs

Fr. 29.05., 16.00 - 18.00 Uhr

€ 49,-

UC302-583

6-Wochen-Kurs Golf

Auffrischungs- / Aufbaukurs

6-Wochen-Kurs mit Einheiten zu Eisen, Abschlag, Chippen, Pitchen, Putten und zwei 9-Loch-Platzrunden. Dieser Kurs richtet sich an Golferinnen und Golfer, die bereits ihre Platzreife absolviert haben. Der Kurs dient dazu, bestehende Grund-

— ○ ○ —
OPTIK KANTWERK

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr

Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

08856 / 939369

Bahnhofstraße 27
82377 Penzberg

info@optik-kantwerk.de
www.optik-kantwerk.de



techniken aufzufrischen und den Wiedereinstieg in das Spiel zu erleichtern.

ab Fr. 05.06., 18.00 - 19.00 Uhr, 6 x
€ 249,-

Naturkosmetik

UC304-300

Naturkosmetik selbstgemacht

Im Rahmen von Klimafrühling Oberland
Siehe Seite 64 in diesem Programmheft.

Renate Kreller

Sa. 25.04., 10.00 - 14.00 Uhr

Mittelschule,

Eingang Sonnenstraße, Raum U 2

€ 50,- inkl. € 15,- Materialgebühr

Kochen & Genießen

Bitte zu allen Kursen mitbringen: Schürze, Spüllappen, Geschirrtuch und einen Behälter für Kostproben. Wenn nicht anders ausgeschrieben, finden alle Kurse in der Küche der Bürgermeister-Prandl-Mittelschule statt (Eingang Sonnenstraße, Raum U 2).



© DVV_M03_1256

UC305-221

Kulinarische Reise durch Italien

In diesem Kurs reisen wir kulinarisch durch Italien. Wir starten in Veneto mit Spritz, bereiten kleine Pizzas und Blätterteiggebäck mit Spinat, Ricotta und Tomaten zu. Danach fahren wir nach Ligurien und kochen Trofie mit Pesto. Weiter geht unsere Reise nach Lazio mit Hähnchen & Paprika. Zum süßen Abschluss bereiten wir ein typisch italienisches Dessert zu: Tiramisu.

Cinzia Bedendo

Fr. 06.03., 17.00 - 21.00 Uhr

€ 49,- inkl. € 15,- für Zutaten

UC305-110

Pflanzenbasierte Ernährung einfach umgesetzt

In diesem Workshop zeige ich dir, wie du dich gesund, vollwertig und abwechslungs-

reich ernährst und das ganz ohne tierische Produkte. Anhand eines einfachen Prinzips lernst du, wie du deine alltägliche Ernährung nach deinen Bedürfnissen gestaltest. Newbies willkommen! Du musst dich für diesen Workshop nicht bereits vegan ernähren.

Alica Spicker

Fr. 27.03., 17.00 - 20.00 Uhr

€ 41,- inkl. € 14,- für Zutaten

UC305-222

Cucina Vegetariana Italienisch genießen

Wir tauchen ein in die Welt der vegetarischen italienischen Küche, kreieren gefüllte Blätterteigkörbchen, Blätterteigpizzen mit fruchtigen Tomaten und Mozzarella. Danach zaubern wir Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung sowie herzhaft vegetarische Kohlroutaden. Den süßen Abschluss bilden Mascarpone-Creme-Cups.

Cinzia Bedendo

Fr. 17.04., 17.00 - 21.00 Uhr

€ 49,- inkl. € 15,- für Zutaten

UC305-250

Syrische Küche

Ein kulinarischer Ausflug in den Orient

Die syrische Küche ist vielfältig, farbenfroh und duftend, ein wahrer Gaumen- und Augenschmaus. In diesem Kochkurs bereiten wir ein vegetarisches 3-Gänge-Menü zu: Hummus & Rote-Bete-Salat, Mahshi und zum süßen Abschluss Warbat. Sie werden von Ihrer Kursleiterin herzlich empfangen mit arabischem Kaffee und Datteln, erhalten Rezepte der Speisen sowie Infos zu den Gewürzen.

Sabreen Alawee

Sa. 09.05., 10.00 - 15.00 Uhr

€ 52,- inkl. € 12,- für Zutaten

UC305-260

Los sabores de México

Kochkurs auf Spanisch

Te invitamos a vivir una experiencia culinaria llena de color, aroma y tradición. Juntos prepararemos sopes de frijol o pollo, viajaremos al Caribe con un ceviche mexicano de pescado, y para cerrar con un final perfecto y dulce, elaboraremos un flan napolitano. El curso está dirigido a estudiantes a partir del nivel A2. Cocina, aprende y saborea México.

Linda Hernandez Jimenez

Sa. 20.06., 09.30 - 13.30 Uhr

€ 49,- inkl. € 15,- für Zutaten

Brotbacken mit Sauerteig für Anfänger

Lernen Sie die Grundlagen des Backens mit Sauerteig. Sie erfahren, wie Sie Ihren eigenen Sauerteig herstellen und pflegen. Wir backen gemeinsam ein Roggenmischbrot, Kleingebäck wie Mohnflesserl und Knopfsemmeln, wagen uns an ein leckeres Wurzelbrot. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Schürze, Beutel oder Korb für das Brot, Schüssel/Plastikbox mit 3-4 l Inhalt mit Deckel, um den Teig für die Sonntagsbrötchen mit nach Hause zu nehmen.

Tilo Schluppeck

Je € 46,- inkl. € 12,- für Zutaten

UC305-400

Sa. 21.02., 14.00 - 18.00 Uhr

UC305-401

Sa. 21.03., 14.00 - 18.00 Uhr

UC305-501

Köstlichkeiten aus der Pralinen-Manu-Faktur

Ein Traum aus Schokolade! In diesem Kurs können Sie Methoden und Tipps zur Pralinenherstellung erlernen. Dazu werden Pralinenhalbschalen gefüllt und mit selbst hergestellten Pralinenauflegern fertiggestellt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. In der Kursgebühr enthalten sind ca. 20 selbstgemachte Pralinen, die Sie mit nach Hause nehmen werden.

Manuela Haslinger

Fr. 20.03., 15.00 - 18.30 Uhr

Pralinen-Manu-Faktur,

Karl-Steinberger-Weg 8, Sindelsdorf

€ 64,- inkl. € 30,- für Zutaten

UC305-600

Bier- und Brauseminar

Das Team des Heim- und Hobbybrauvereins Penzberg e.V. führt Sie heute in die Geheimnisse des Bierbrauens ein. Gebraut wird in Teams zu je zwei Teilnehmern, Sie suchen sich pro Team eines aus vier Bieren aus. Sie lernen, mit einfachen Gerätschaften und den Zutaten, die das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, ein leckeres Bier zu brauen und setzen dieses direkt an. Das eigene Bier kann nach der Gär- und Reifezeit abgefüllt und mit nach Hause genommen werden. Zum Abfüllzeitpunkt mitbringen: ca. zehn gereinigte, mit Namen versehene braune Bügelverschlussflaschen à 0,5 l.

Penzberger Hobbybrauerverein

Sa. 18.04., 09.00 - 17.00 Uhr

€ 59,- / max. 8 TN

Sprachen



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der passende ist?

Kostenloser Sprachtest unter:
www.vhs-pfaffenwinkel.de/service/sprachen-lernen-an-der-vhs

Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Information zu unseren Sprachkursgebühren

Unsere Sprachkurse finden in der Regel an 10–15 Terminen à 90 Minuten statt. Wir möchten Sprachkurse ermöglichen, nicht absagen: Wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, entscheidet die Kursgruppe am zweiten Kurstermin anhand der Gebührentabelle gemeinsam, wie viele Kurseinheiten belegt werden. Dies sichert den Bestand der Lerngruppen (auch in weiter fortgeschrittenen Kursen).

Einteilung unserer Sprachkurse:

Unsere Kurse werden nach dem Europäischen Referenzrahmen in die Bereiche A1 (Beginner) bis C1 (sicher in Wort und Schrift) eingeteilt. Die 2. Zahl zeigt an, in welchem Semester sich der jeweilige Kurs gerade befindet. (z.B.: A1.2 – Anfängerkurs im 2. Semester).

Grundstufe: A1 – A1.4

Es ist Zeit eine neue Sprache zu erlernen!

In den Kursen A1 (ohne Vorkenntnisse) bis A1.4 (fortgeschrittener Anfänger) lernen Sie die Grundlagen der jeweiligen Sprache. Das Festigen eines Grundwortschatzes sowie einfache Grammatik sind Teil dieser Stufe.

Das kann ich bereits:

Ich beginne eine neue Sprache und benötige für den A1.1 keine Vorkenntnisse. Für alle weiteren A1 Kurse kann ich bereits leichte alltägliche Situationen meistern und einfache kurze Texte lesen und verstehen.

diesen Kursen vertiefen Sie vorhandene Grundkenntnisse. Vokabel- und Grammatikkenntnisse werden erweitert. Der Schwerpunkt liegt vermehrt auf der Konversation.

Das kann ich bereits:

Mich in alltäglichen Situationen verständigen und einfachen Gesprächen folgen. Ich kann kurze Notizen schreiben.

und sicher bewegen. Ich kann mich an längeren Gesprächen beteiligen und mache nur noch wenige Fehler. Das Schreiben längerer Texte und Briefe ist mir möglich.

Oberstufe: C1

Die Kurse für alle, die sich sicher in der jeweiligen Sprache bewegen!

Das kann ich bereits:

Mich auch in unerwarteten Situationen verständigen und anspruchsvollen Gesprächen ohne Schwierigkeiten folgen. Berichte und Texte aller Art kann ich weitgehend fehlerfrei schreiben.

Mittelstufe: A2 – A2.4

Grundlagen erweitern und/oder verstaubte Kenntnisse ausgraben! In

Mittel- bis Oberstufe: B1 – B2.4

Vertiefungskurse – Lehrbuchwissen und noch vieles mehr! In diesen Sprachkursen werden die Kenntnisse mit Hilfe von Lektüren, kleinen Texten und viel Konversation vertieft. Gute Grundkenntnisse sind hier Voraussetzung.

Das kann ich bereits:

Mich in den meisten Situationen gut

**Sprachen leichter lernen****UC401-100****Superhirn!**

Vokabeln lernen im Sekundentakt
Mit der Schlüsselwortmethode Vokabeln schneller lernen und besser behalten – ganz ohne ständiges Wiederholen.
Dipl.-Pädagoge Helmut Lange zeigt im Webinar effektive Lernstrategien und die besten Vokabeltricks für sofortige Lernerfolge.

Helmut Lange, Dipl. Sozialpädagoge

Di. 24.03., 19.00 - 21.30 Uhr

Online

€ 24,-

Deutsch als Fremdsprache

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in Deutsch ohne Prüfung und Zertifikate abschließen. Keine Ermäßigungen möglich! Wir beraten Sie gerne persönlich bei Fragen der Einstufung.

Niveau A1/A2**UC404-100****Deutsch als Fremdsprache A1.1
Montag & Mittwoch**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
For participants without any language skills. This course facilitates learning the German language without pressure and without an examination.

Sylvia Franke, B.A., DaF

ab Mo., 23.02. 18.00 - 19.30 Uhr

(je Mo. und Mi.), 14 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4

€ 128,- inkl. Kopiergeld

UC404-101**Deutsch als Fremdsprache A1.1
Fortsetzung: Montag & Mittwoch**

Fortsetzung des Kurses UC404-100. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Continuation from UC404-100. For participants with very basics language skills.

Sylvia Franke, B.A., DaF

ab Mo., 27.04. 18.00 - 19.30 Uhr

(je Mo. und Mi.), 8 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4

€ 74,- inkl. Kopiergeld

UC404-102**Deutsch als Fremdsprache A1.3
Montag & Mittwoch**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
For participants with basics language skills. Lehrbuch: Hueber Verlag - Miteinander A1.2.

Sylvia Franke, B.A., DaF

ab Mo., 23.02., 19.30 - 21.00 Uhr

(je Mo. und Mi.), 14 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4

€ 128,- inkl. Kopiergeld

UC404-103**Deutsch als Fremdsprache A1.3
Montag & Mittwoch**

Fortsetzung des Kurses UC404-102. Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Continuation from UC404-102 for participants with basic skills. Lehrbuch: Hueber Verlag - Miteinander A1.2.

Sylvia Franke, B.A., DaF

ab Mo., 27.04., 19.30 - 21.00 Uhr

(je Mo. und Mi.), 8 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4

€ 74,- inkl. Kopiergeld

UC404-200**Deutsch als Fremdsprache A2.3**

In freundlicher Atmosphäre geht die Dozentin auf unterschiedliche Themen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen ein. Mit gezielten Übungen wird die Grammatik vertieft. Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Sylvia Franke, B.A., DaF

ab Di. 24.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 11 x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4

€ 101,- inkl. Kopiergeld

Niveau B1**UC404-300A****Deutsch als Fremdsprache B1
Einstufungstest**

Dieser kurze, persönliche Einstufungstest ist Voraussetzung für die Teilnahme am B1-Kurs UC404-300B. Der Test hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse nach den Lernstufen A1 bis C2 einzuschätzen und damit den für Sie passenden vhs-Kurs zu finden.

Gerold Hofmann, Gymnasiallehrer, DaF

Mo. 23.02., ab 17.15 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

kostenfrei

UC404-300B**Deutsch als Fremdsprache B1.2**

Voraussetzung für diesen Kurs ist die vorherige Teilnahme am Einstufungstest (Kurs UC404-300A).

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen in Wort und Schrift (z.B. nach Abschluss des A2-Niveaus). Buch: Hueber Schritte Plus B1 - ISBN 978-3-19-501085-6. Kein Integrationskurs!

Gerold Hofmann, Gymnasiallehrer, DaF

ab Mo. 02.03., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 112,- inkl. € 2,- Kopiergeld

Englisch

Wir empfehlen Ihnen, das Kursbuch erst nach der zweiten Unterrichtsstunde anzuschaffen.

Niveau A1/A2**UC406-101D****Englisch für Anfänger ab
Lektion 1 - A1.1**

Dieser Anfängerkurs führt Schritt für Schritt in die englische Sprache ein – mit einem besonderen Fokus auf freiem Sprechen. Anstatt trockene Grammatikregeln in den Mittelpunkt zu stellen, arbeiten wir mit lebendigen Dialogen, Geschichten, Hörübungen und kreativen Methoden, die ein natürliches Sprachgefühl fördern. Der Kurs findet über Zoom statt. Lehrbuch: Go for it! A1. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Sandra Hayes

ab Mo. 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Online

€ 100,-



**UC406-100**

Online

Englisch A1.1 Auffrischkurs

Der Kurs wendet sich an alle, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Wir wiederholen die wichtigsten Aspekte der Grammatik. Dieser Kurs eignet sich auch für reiselustige Ältere, die sich in alltäglichen Situationen besser verständigen wollen. Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1, Klett Verlag: ISBN 978-3-12-501546-3 (Print Ausgabe) oder NP10050154600 (Digitale Ausgabe).

Franco Guizzo, Dipl.-Übersetzer

ab Do. 26.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

Online

€ 144,- / mind. 5 Teiln.

UC406-101**Englisch A1.2**

Sie haben (verstaubte) Grundkenntnisse in der englischen Sprache? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Unser muttersprachlicher Kursleiter vermittelt auf leichte Weise erste Grundlagen, damit Sie sich in alltäglichen Situationen gut verständigen können. Lehrbuch: Fairway new A1 ab Lektion 5.

Philip Budden

ab Di. 24.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 05

€ 154,- / mind. 6 Teiln.

UC406-200**Englisch A1 - A2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Auf leichte Art und mit viel Spaß an der englischen Sprache erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Beatrix Budde, Übersetzerin

ab Mi. 18.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 120,- / mind. 5 Teiln.

UC406-202**Englisch A2.1**

Sie sind in der Lage, sich in einfachen alltäglichen Situationen zu verständigen. Great! In diesem Kurs erweitern wir Ihre Englischkenntnisse, vertiefen die Grammatik und legen viel Wert auf Konversation. So erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit der Sprache.

Elisabeth Mayer

ab Do. 26.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 05

€ 144,- / mind. 5 Teiln.

Niveau B1 – B2**UC406-300****Englisch B1.4 Conversation**

Take things easy and make friends with the english language.

Annette Sieber

ab Do. 26.02., 10.15 - 11.45 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 140,- / mind. 8 Teiln.

Englisch B1 - B2.1

Die Kurse wenden sich an alle, die ihr vorhandenes Wissen anwenden und gerne etwas Neues erlernen möchten.

Kathleen Kreuser-Klement

Rathauspassage, Raum 04

€ 121,- / mind. 6 Teiln.

UC406-301

ab Mi. 25.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 11 x

UC406-302

ab Di. 24.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 11 x

UC406-303**Englisch B1.1**

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Fairway new B1.

Beatrix Budde, Übersetzerin

ab Mi. 18.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 120,- / mind. 5 Teiln.

UC406-400**Englisch B2.4 - Conversation**

Take things easy and make friends with the english language.

Annette Sieber

ab Do. 26.02., 08.30 - 10.00 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 140,- / mind. 8 Teiln.

Französisch A1 – C1**Niveau A1/A2**

Die Zugangsdaten für Ihre Onlinekurse erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per E-Mail. Bitte schauen Sie sicherheitshalber auch in Ihren Email-Spam-Ordner. Unsere Onlinekurse finden in der Regel auf der Plattform "Zoom" statt.

**UC408-100****Französisch A1.1**

Online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wir werden in diesem Online-Kurs Touren durch Städte und Dörfer machen, werden französische Lieder hören, Denkmäler und Museen besichtigen und regionale Kochrezepte kennenlernen. Je vous attends.

Giustina Mangini

ab Fr. 27.02., 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x

Online

€ 120,- / mind. 5 Teiln.

UC408-101**Französisch A1.4**

Für Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Lehrbuch: Rencontres en français A 1, ISBN 978-3-12-529647-3 ab Lektion 10.

Ruth Magar

ab Di. 24.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 170,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 5 Teiln

UC408-104S

Seeshaupt

Französisch A1 - A2.1**Konversationskurs**

Sie haben eingerostete Kenntnisse in Französisch und möchten einen unkomplizierten Konversationskurs besuchen? Dann ist dieses Angebot perfekt für Sie! Hier kommen wir ungezwungen ins Sprechen, lesen Texte oder kleine Lektüren und wiederholen dabei Grammatik und Vokabeln. Der Kurs findet am 1. und 3. Montag des Monats statt. (Abweichung in Ferien und an Feiertagen).

Danièle Schießl

ab Mo., 02.03.,

je am 1. und 3. Montag im Monat

19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Haus 3, UG

€ 110,- / mind. 6 Teiln.

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**UC408-200****Französisch A2.2**

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen erweitern wir unseren Wortschatz und vertiefen unser bisheriges Sprachverständnis. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Rencontres en français A 2, ISBN 978-3-12-530078-1 ab Lektion 6.

Ruth Magar

ab Mi. 25.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 170,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 5 Teiln.

UC408-201**Französisch A2.4**

Für TeilnehmerInnen und für WiedereinsteigerInnen mit guten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Voyage Neu, A2 (Klett Verlag).

Angelika Franke

ab Mo. 23.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 132,- / mind. 6 Teiln.

Niveau B1/B2**Französisch B2.1**

In unserer Kleingruppe steht aktives Sprechen im Mittelpunkt.

Angelika Franke

Rathauspassage, Raum 06

€ 132,- / mind. 6 Teiln.

UC408-300

ab Do. 26.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

UC408-301

ab Mo. 23.02., 19.15 - 20.45 Uhr, 12 x

UC408-302I**Französisch B1.4**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihr vorhandenes Wissen anwenden und gerne Neues erlernen möchten. Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 8.

Ulrike Martin-Kellermann

ab Mi. 25.02., 16.15 - 17.45 Uhr, 14 x

Grundschule Iffeldorf, Hofmark 5,

Musikpavillon

€ 140,- / mind. 8 Teiln.

Niveau B2 / C1**UC408-400****Französisch B2.4**

Für Teilnehmende, die die französische Sprache wieder entdecken wollen.

Angelika Franke

ab Di. 24.02., 09.30 - 11.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 132,- / mind. 6 Teiln.

UC408-401**Französisch B2-C1****Intensivkurs Konversation**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, ihr Textverständnis sowie ihre Diskussionskompetenz verbessern möchten. Ohne Lehrbuch!

Karina Bachmann

Je Di. und Do. ab 23.02.2026

um 17:30 Uhr, 10x

Rathauspassage, Raum 05

€ 120,- / mind. 5 Teiln.

UC408-500I**Französisch C1**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird im Kurs verteilt.

Ulrike Martin-Kellermann

ab Mi. 25.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 14 x

Grundschule Iffeldorf,

Hofmark 5, Musikpavillon

€ 140,- / mind. 8 Teiln.

Iffeldorf

**Italienisch****Niveau A1/A2**

Die Zugangsdaten für Ihre Onlinekurse erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per E-Mail. Bitte schauen Sie sicherheitshalber auch in Ihren Email-Spam-Ordner.

**UC409-100****Italienisch A1.1**

Online

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Neugierig? Vi aspetto!

Giustina Mangini

ab Mi. 25.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x

Online

€ 144,- / mind. 5 Teiln.

UC409-101**Italienisch A1.3**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen bzw. Grundkenntnisse erweitern möchten. Mit guter Laune und Freude an der italienischen Sprache werden Sie zukünftig alle alltäglichen Situationen meistern. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Cinzia Bedendo

ab Mi. 25.02., 15.45 - 17.15 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 156,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

UC409-104**Italienisch A1.3**

Online

Fortsetzung des Onlinekurses vom Herbstsemester. Italienisch für Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden



wollen. Lehrbuch: Espresso 1 - Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005438-1, ab Lektion 7.

Giustina Mangini

ab Di. 24.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 14 x

Online

€ 168,- / mind. 5 Teiln.

UC409-200

Italienisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Freuen Sie sich darauf, mit unserem muttersprachlichen Dozenten Ihr Italienisch zu vertiefen. Lehrbuch: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag: ISBN 978-3-19-015647-4 (Print Ausgabe) oder ISBN 978-3-19-045647-5 (Digitale Ausgabe) ab Lektion 1.

Franco Guizzo, Dipl.-Übersetzer

ab Mi. 25.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x

Online

€ 144,- / mind. 5 Teiln.

UC409-201

Italienisch A2.3

Konversation

Sie haben Spaß an der italienischen Sprache und möchten gerne Ihre Kenntnisse ausbauen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Konversationskurs erweitern Sie auf leichte Art Ihren Wortschatz und vertiefen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch: Quattro Chiacchiere: Conversazione in lingua italiana ISBN: 979-8353168522 ab Lektion 4.

Cinzia Bedendo

ab Mo. 23.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 03

€ 156,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Niveau B1

UC409-300

Italienisch B1.2

Konversation

In diesem Konversationskurs erweitern Sie auf leichte Art Ihren Wortschatz und vertiefen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2 ab Lektion 5.

Cinzia Bedendo

ab Mi. 25.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 03

€ 156,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Niveau B2 / C1

UC409-500

Italienisch B2 - C1

Corso di conversazione

Parliamone! Uno dei temi sarà il "risveglio dei borghi", in atto in tutta Italia grazie soprattutto all'iniziativa pionieristica di tanti giovani rimpatriati, e che s'inserisce nella tendenza del cosiddetto turismo sostenibile.

Elena Merlino

ab Do. 26.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Rathauspassage, Raum 05

€ 142,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 4 Teiln.

Spanisch

Niveau A1/A2



UC422-100

Spanisch für Einsteiger A1.1

Sie freuen sich auf Ihre nächste Urlaubsreise oder wollten schon immer Spanisch lernen, dann sind Sie hier genau richtig. Auf lebendige Art werden Sie die spanischsprachige Welt entdecken und lernen, sich in Situationen des Alltags zu verständigen. Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Guadalupe Fangmann

Ab Mo. 23.02., 16.30 - 18.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 05

€ 144,- / mind. 5 Teiln.

UC422-200

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Die muttersprachliche Dozentin nimmt Sie mit in die spanisch sprechende Welt. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

ab Mo. 23.02., 09.30 - 11.00 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 168,- / mind. 5 Teiln.

UC422-201

Spanisch A2.2

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und vertieft.

Heidrun Boos

Di. 24.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x

Mittelschule,

Eingang Sonnenstr., Raum 02

€ 144,- / mind. 5 Teiln.

UC422-202

Spanisch A2.3

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse auf die nächste Stufe heben? In unserem Spanischkurs lernen Sie wichtige Kommunikationsfähigkeiten, die nötige Grammatik, praktische Konversationsübungen und interessante Einblicke in die Kultur.

Estibaliz Lang-Barrutia

ab Di. 24.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 168,- / mind. 5 Teiln.

UC422-203

Spanisch A2.2

¡Vamos! In unserem Spanischkurs A2 tauchst du noch tiefer in die Welt der spanischen Sprache und Kultur ein. Mit Spaß, Musik, Spielen und bringen wir deine Sprachkenntnisse auf das nächste Level. ¡Hasta pronto en clase!

Guadalupe Fangmann

ab Mo. 23.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 120,- / mind. 5 Teiln.

UC422-302

Spanisch A2

Vertiefung

¡Hola! In diesem Spanischkurs frischen wir dein Spanisch auf lebendige und kreative Weise auf. Wir arbeiten mit spannenden Texten, kurzen Filmen, Liedern und echten Alltagssituationen. Gemeinsam entdecken wir neue Themen, plaudern über Musik, Kultur und Reisen, und festigen dabei dein Sprachgefühl.

Guadalupe Fangmann

ab Do. 26.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 122,- inkl. € 2,- Kopiergeld / mind. 5 Teiln.

**Niveau B1 / B2****UC422-300****Spanisch B1 - B2.1**

¿Tienes conocimientos de nivel B1? En este curso hablamos sobre situaciones cotidianas y trabajamos con textos, audios y vídeos interesantes sobre temas de actualidad, cultura, sociedad, deporte o cualquier otro tema que te interese y quieras sugerir.

Estibaliz Lang-Barrutia

ab Di. 24.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 170,- inkl. Kopiergeld / mind. 5 Teiln.

UC422-301**Spanisch B1.3**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die auf leichte Art Ihr Spanisch vertiefen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden möchten. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 - ISBN 978-3125146938 ab Lektion 9.

Linda Hernandez Jimenez

ab Mo. 23.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1
€ 168,- / mind. 5 Teiln.

**UC422-400****Spanisch - B2.4****Konversation**

¡Hola! ¿Quieres practicar tu español en una clase de conversación, con temas actuales, repasar vocabulario, gramática, juegos de agilidad mental y ver películas cortas? Este curso es para ti. Lesetexte aus 'Hoy en clase' von Campus Difusión.

Linda Hernandez Jimenez

ab Di. 24.02., 18.15 - 19.45 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 1.1
€ 168,- / mind. 5 Teiln.

UC422-402**Spanisch B2.3**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 ab Lektion 9.

Linda Hernandez Jimenez

ab Mo. 23.02., 17.45 - 19.15 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1
€ 168,- / mind. 5 Teiln.

**Weitere Sprachen**

Die Zugangsdaten für Ihre Onlinekurse erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per E-Mail. Bitte schauen Sie sicherheitshalber auch in Ihren Email-Spam-Ordner.

**UC419-101****Online****Russisch für Anfänger A1.2**

Teilnehmende mit geringen Russischkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie lernen die russische Sprache bequem von zuhause aus. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Kooperation mit der Vhs Bad Tölz

Ludmilla Kilin

ab Mi. 04.03., 16.45 - 17.45 Uhr, 10 x
Online
€ 66,-

UC421-200**Kroatisch A2.2**

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Unsere muttersprachliche Dozentin bringt Ihnen auf entspannte und unterhaltsame Weise die kroatische Sprache näher.

Nedeljka Ivos

ab Di. 03.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 120,- / mind. 5 Teiln.

Sie sind unsicher,
ob der Kurs der
richtige für Sie ist?

Sprechen Sie
uns an,
wir beraten Sie
gerne!

Digitale Kompetenzen & Beruf



Online

Peißenberg

Penzberg

Peißenberg

Berufliche Bildung und EDV

Vom Basis- bis zum Businessbereich, von der Wiedereinsteigerin bis zum Senior: Unsere Kurse richten sich an verschiedene Lernstufen, Anwendungsbereiche und Personengruppen. Sie bieten Ihnen dank einer kleinen Gruppenstärke und unserer qualifizierten Dozenten einen hohen Lerneffekt.

Weitere Onlinekurse aus dem Fachbereich Beruf finden Sie ab Seite 9 in diesem Programmheft oder auf unserer Homepage.

Berufliche Beratung

Berufsberatung im Erwerbsleben

Berufliche Zukunft gestalten

Wer über berufliche Veränderungen nachdenkt, kann dafür viele Gründe haben. Vielleicht haben sich im Laufe der Zeit die eigenen beruflichen Ziele verändert oder das bisherige Berufsbild wandelt sich? Dann ist es Zeit, über Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen oder Alternativen nachzudenken. Wir schauen auf Ihre Fragen und Themen und besprechen, wo Ihre berufliche Reise hingehen kann. Um Anmeldung wird gebeten. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Inge Lesser,
Berufsberatung im Erwerbsleben
Rathauspassage, Raum 04
kostenfrei

Termine:
Do. 26.02., 14.00 - 16.00 Uhr
Mo. 09.03., 09.30 - 11.30 Uhr
Mi. 22.04., 15.30 - 17.30 Uhr

Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

Berufsberatung für Berufsrückkehrer*innen

Sie planen, nach einer familiären Pause wieder in das Berufsleben zurückzukehren? Hierbei ist es wichtig, frühzeitig die Weichen zu stellen, um Familie und Beruf optimal miteinander zu vereinbaren. Mit diesem Beratungsangebot möchten wir Sie auf dem Weg begleiten. Um Anmeldung wird gebeten. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Stefanie Langer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Rathauspassage, Raum 05
kostenfrei

Termine:
Mo. 23.02., 09.00 - 11.00 Uhr
Fr. 17.04., 09.00 - 11.00 Uhr
Mo. 08.06., 09.00 - 11.00 Uhr

Softskills für Beruf und Privatleben

UC506-200

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Erfolgreich und akzeptiert führen von Anfang an

Der Schritt vom Kollegen zur Führungskraft verändert fast alles: Aufgaben, Verantwortung und auch die Art, wie andere Sie sehen. Dieses Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um den Übergang zu meistern. Sie erfahren, wie Sie von Anfang an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Sie lernen, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Di. 03.03., 18.30 - 21.30 Uhr
Online
€ 60,-

Online

UC506-203

Gehaltsverhandlungen erfolgreich führen

Gehaltserhöhung bekommen

Mehr Gehalt zu bekommen ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlung. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert aufzeigen, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden. Sie erfahren, welche Strategien funktionieren, wie Sie das passende Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Do. 16.04., 18.30 - 21.30 Uhr
Online
€ 60,-

Online

UC506-204

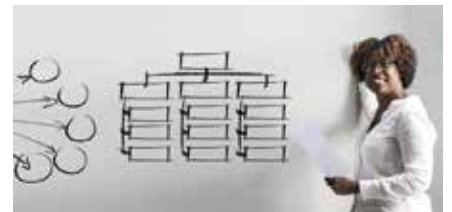
Nebenberuflich selbstständig

Von der Idee zur Umsetzung

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein, oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen, klären Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren Fahrplan für die Umsetzung.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Mi. 22.04., 18.30 - 21.30 Uhr
Online
€ 60,-

Online



UC506-205

Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten

Wer Sitzungen souverän leitet, schafft es,

Online



alle Beteiligten einzubinden, Entscheidungen voranzubringen und die gemeinsame Zeit effizient zu nutzen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Besprechungen zielgerichtet planen, leiten und nachbereiten.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Do. 18.06., 09.00 - 12.00 Uhr
Online
€ 60,-

Rhetorik, Stimme, Körpersprache

UC506-202

Rhetorik Workshop

Sicher auftreten, überzeugend argumentieren...

Ein starker Auftritt entscheidet darüber, ob Ihre Botschaft ankommt und wie sie wirkt. Wer sicher spricht, klar argumentiert und authentisch wirkt, gewinnt Gehör, überzeugt und bleibt positiv in Erinnerung. In diesem Workshop trainieren Sie, wie Sie Ihre Wirkung steigern, Argumente strukturiert aufbauen und souverän auf Einwände reagieren. Sie erleben, wie Sie auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen bleiben.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Di. 10.03., 18.30 - 21.30 Uhr
Online
€ 60,-



UC506-199

Körpersprache - Auftritt - Stimme

Ein Kurs, um besser wahrgenommen, gehört und gesehen zu werden. Durch ei-

nen bewussten, natürlichen Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöhen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Gegenübers. Sie verbessern Ihren Auftritt (Haltung, Wirkung, Raumpräsenz), gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Lernen Sie, wie Sie durch Körpersprache Stärke und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Üben Sie, Mimik, Gestik und nonverbale Signale zu entschlüsseln und andere besser zu verstehen. Und erfahren Sie, wie Körpersprache und Stimme zusammenwirken, um Botschaften klar, lebendig und überzeugend zu vermitteln.

Sonja Beck,
Kommunikationstrainerin, Schauspielerin
Sa. 28.03., 10.00 - 16.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 65,- inkl. € 5,- Skript



UC506-201

Die Kunst des Smalltalks

Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen

Smalltalk ist weit mehr als belangloses Geplauder – er ist der Türöffner zu Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog am Laufen halten. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Mo. 11.05., 18.30 - 21.30 Uhr
Online
€ 60,-

UC506-206

Still. Stark. Selbstbewusst

Introvertiertheit als Erfolgsquelle entdecken

Du fühlst dich manchmal übersehen? Du möchtest souveräner wirken, ohne dich zu verbiegen? Hier lernst du, deine stille Seite besser zu verstehen, deine Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Du

erfährst, wie du dich selbstbewusst zeigen kannst – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen –, ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom
Di. 16.06., 18.30 - 21.00 Uhr
Online
€ 60,-

UC506-122

Auf die Stimme kommt es an

Ganzheitliches Stimmtraining

Wie wir auftreten und wahrgenommen werden, hängt auch von unserer Stimme ab. In diesem Kurs erwartet Sie ein ganzheitliches Stimmtraining mit Raum zum Experimentieren und Lernen. Wir tauchen ein in die Anatomie der Stimme, immer in Bezug auf Atmung, Haltung, Bewegung. Ein Tag für alle, die ihre Stimme verstehen und freier einsetzen möchten – ob im Alltag, Beruf oder auf der Bühne.

Lisa Follner,
Logopädin, Stimmtrainerin, Coach
Sa. 11.07., 10.00 - 17.00 Uhr
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 79,-

Basic & Fortgeschrittene

Diese Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC besitzen und diese systematisch vertiefen und ausbauen möchten.

UC509-301

Neues Leben für den alten Laptop

Mit Linux sicher surfen!

Sie besitzen einen ausrangierten Laptop, der zu langsam wurde und nicht mehr genug Speicherplatz hat? Mit dem Linux-Betriebssystem können Sie aus diesem eine Surf-Station machen, mit der Sie unbeschwert im Internet stöbern können. Linux ist ein Betriebssystem, das lizenzkostenfrei verwendet werden darf. Vorkenntnisse: PC-Grundwissen. Kenntnisse in Linux sind nicht erforderlich.

Dr. Wolfgang Klüver
Fr. 20.03., 14.00 - 18.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 20,-



UC500-300

EXCEL für Anwender mit Vorwissen

Sie haben Erfahrung mit Excel und arbeiten damit, nun können Sie Ihre Fähigkeiten vertiefen: Wir beschäftigen uns mit Excel-Funktionen, Pivot-Tabellen u.a. Themen. Individuelle Fragen können gezielt erörtert werden. VBA-Programmierung ist nicht Teil des Kurses. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Tabellenkalkulation mit Excel (z. B. Formatierung, Rechnen und einfache Funktionen).

Wolfgang Rader
2x Mo., 13.04. und 20.04.,
je 18.30 - 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 60,-

UC500-100

Windows 11

Alles rund um die neue Windows Version
Windows 11 ist erfolgreich auf Ihrem Rechner/Laptop installiert. Jetzt wird es Zeit, sich intensiver mit den neuen Features des Programms zu befassen. In diesem Kurs führt Sie der Dozent durch die wichtigsten Neuerungen.

Dirk Pastrik, IT-Projektleiter
Mi. 06.05., 19.30 - 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 20,- / mind. 5 Teilm.

UC501-300

Videos für Social Media produzieren

Social Media ist nach wie vor die Plattform, um die eigene Person und Angebot sichtbar zu machen. Aber wie anfangen? Welches Equipment macht Sinn? Wie wird gedreht und welcher Storybogen passt zu welcher Plattform? In diesem Kurs bringen wir Schritt für Schritt Klarheit in das Thema Video-Content-Produktion und klären neben technischen Dingen auch Storytelling und Präsenz vor der Kamera. Bitte nehmen Sie gerne Smartphone/Digitaltalkamera mit. Es stehen Kamera und Videoleuchten zur Verfügung. Kooperation mit der vhs Murnau.

Kai Stoeckl, Filmemacher, Dipl. Filmregie
ab Di. 16.06., 19.00 - 20.30 Uhr, 4 x
Murnau, Innovationsquartier,
James-Loeb-Str. 11
€ 56,-

Onlinekurse

UW503-153

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Weitere Informationen siehe S. xy.
Di., 03.03, Uhrzeit noch nachtragen

Online

UW503-150

KI-Assistenzen für den Büroalltag

Weitere Informationen siehe S. xy.
Do. 05.03., Uhrzeit noch nachtragen

Online

UW503-155

Canva Visual Suite für Content-Marketing

Weitere Informationen siehe S. xy.
Di. 10.03., Uhrzeit noch nachtragen

Online

Kurse für alle ab 60

UC509-103

Computer- und Smartphone-Grundlagen

Für Einsteiger ab 60

In diesem Kurs erhalten Sie einen leicht verständlichen Überblick über die Nutzung Ihres PCs bzw. Laptops sowie Ihres Smartphones. Schritt für Schritt lernen Sie: Dateien sicher zu speichern und zu verwalten, E-Mails zu schreiben, sicher im Internet zu surfen, die wichtigsten Office-Programme. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Zusammenspiel von Laptop und Smartphone. Viele Banken und Versicherungen verwenden inzwischen die Zwei-Faktor-Authentifizierung. Sie erhalten dazu eine Einführung und üben, wie Sie diese auf Ihren Geräten nutzen.

Kurt Gallenberger
ab Do. 12.03., 14.00 - 16.00 Uhr, 6 x
Rathauspassage, Raum 03
€ 69,-



UC500-305

Gewusst wie

Smartphones & Tablets verstehen & nutzen

Ein Kurs für alle, die sich bei der Nutzung digitaler Geräte und Anwendungen unsicher fühlen und Anschluss an die digitale Welt suchen. Ich unterstütze Sie beim Einstieg: Einführung und Tipps zur Nutzung eines Handys oder Laptops. Verständliche Erklärungen zu Sicherheit im Netz, Passwortmanagement und Datenschutz. Schritt-für-Schritt-Anleitungen für WhatsApp, Google Maps und andere Apps.

Leon Richter
2 x Fr., 17.04. und 24.04.,
je 16.00 - 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 28,-



Digital-Senioren

Sie möchten wissen, wie Sie ins Internet kommen? Ein Ticket für ein Konzert buchen? Wie das Versenden von Bildern mit WhatsApp funktioniert oder Sie mit Ihren Enkeln skypen können? Dann sind Sie hier genau richtig! An den Treffs können Sie mit Ihrem Tablet, Laptop oder Smartphone und Ihren Fragen vorbeikommen. Unsere Experten und Expertinnen unterstützen Sie mit Rat und Tat. Eine vorherige Anmeldung über die vhs (Tel. 08856 3615) ist notwendig, denn die Digitalsenioren finden in einer 1:1-Betreuung statt. Bei der Anmeldung klären wir Ihre Fragen, damit wir Sie mit dem richtigen Experten bzw. der richtigen Expertin zusammen bringen können.

Termine:

Je am zweiten Donnerstag im Monat,
15.00 – 16.00 und 16.15 – 17.15 Uhr
12.02., 19.03., 16.04.,
21.05., 18.06., 16.07.

Kurszentrum Rathauspassage, R02-R06
Spendenbasis

vhs Groß & Klein

Die Kursreihe „Groß & Klein“ bietet ein Angebot für Paare aus Erwachsenen und Kindern. Hier könnt ihr in Kursen und Veranstaltungen mit viel Freude gemeinsam lernen, wertvolle Zeit miteinander verbringen sowie Neues entdecken. Viel Spaß!



© NASA_CSA_ESA_STScI

UC801-900

Mit der Zeitmaschine ins Weltall Eine Abenteuer-Reise zu den Sternen

Die Marsianer sind gelandet und wollen die Erde erobern. Ob es ihnen gelingt? Die Antwort wird euch überraschen! Während des Vortrags reist ihr als Passagiere an Bord der Zeitmaschine zu Sonne, Mond und Planeten, taucht ein in die Milchstraße, fliegt vorbei an Gas- und Staubwolken und begegnet explodierenden Sonnen und Schwerkraftmonstern. Schließlich führt der Trip in die Unendlichkeit - zu fernen Galaxien an den Grenzen von Raum und Zeit. Erwachsene und Kids ab 12 Jahren.

Helmut Hornung, Wissenschaftsjournalist
Fr. 20.03., 17.00 - 18.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 10,- pro Familie

UC801-910

Abenteuer Familienurlaub Ein Reisebericht von Familien für Familien

Mit Fotos und Anekdoten erzählen Euch an diesem Nachmittag die Erwachsenen und Kinder, wie sie ihre letztes Abenteuer erlebt haben. Eure Fragen, von Groß und Klein, werden in lockerer Atmosphäre direkt beantwortet. Diesmal berichtet Familie Ciazynski: Eltern und Kids waren in der Rauhekopfhütte im Kaurntal Hüttenwirtsleute auf Zeit. Welche Herausforderungen man auf 2.731 m. Höhe erlebt, wie der Alltag aussieht und welche besonderen Momente entstanden sind, das erfahrt ihr an diesem Nachmittag.

Familie Ciazynski
Fr. 08.05., 16.30 - 18.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 10,- pro Familie



UC104-101

Wildkräuterwanderung für Familien

Mit Kindern ab 4 Jahren

Bei einer Schnitzeljagd entdecken Klein und Groß die Welt der heimischen Kräuter. Julia Freisl kennt spannende Erzählungen zu wilden Kräutern und zeigt, wie ihr sie erkennen und selbst in der Natur finden könnt. Beim gemeinsamen Stockbrotbacken werden die gefundenen Kräuter gleich noch probiert.

Julia Freisl
Sa. 20.06., 10.00 - 12.00 Uhr
Kapellgärten, Jaudenmühle 1, Habach
€ 10,- pro Familie

Kinder und Jugend

Finanzbasics für Teens ab 12

Geld nutzt jeder, aber viele kennen sich damit nicht richtig aus! Wir machen Euch fit in den Grundlagen, denn wer kompetent mit Geld umgehen kann, trifft bessere finanzielle Entscheidungen: vom Umgang mit Taschengeld über Konsumentscheidungen bis hin zu Sparplänen. Das vermittele ich neutral, auf Augenhöhe, abwechslungsreich. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Andreas Frieße
Rathauspassage, Raum 05
Je € 9,-

UC801-260

1: Wie funktioniert Geld?

Sparen und Planen, Umgang mit Taschengeld, Schulden und Kredite: Was muss ich wissen?

Fr. 06.03. und Fr. 13.03., je 16.00 - 17.30 Uhr

UC801-261

2: Grundlagen von Geld und Wirtschaft

Ihr habt im Kurs „Finanzbasics für Teens 1“ Blut geleckt? Dann geht es hier weiter! Mit diesen Themenbereichen beschäftigt Ihr Euch: Geldanlagen und Sparpläne, Kryptowährungen, Tools zur Vermögensverwaltung (auch bei kleinen Beträgen).

Fr, 17.04. und Fr. 08.05., je 16.00 - 17.30 Uhr

Superhirn!

Online

Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Für Schüler*innen ab Klasse 8. Mit der Schlüsselwortmethode Vokabeln schneller lernen und besser behalten – ganz ohne ständiges Wiederholen. Dipl.-Pädagoge Helmut Lange zeigt euch im Webinar effektive Lernstrategien und die besten Vokabeltricks für sofortige Lernerfolge.

Helmut Lange, Diplom Sozialpädagoge
Online
Je € 24,-

UC810-200

Di. 17.03., 16.00 - 18.00 Uhr

UC810-201

Di. 14.04., 16.00 - 18.00 Uhr

UC830-405

Hallo Kids - Ferien-Nähkurs

In gemütlicher Atmosphäre bekommst Du an diesem Tag eine Einführung in die Nähmaschine vom Einfädeln bis hin zur richtigen Spannung. Gemeinsam nähen wir dann eine Tasche. So bist Du fit, um künftig selbstständig eigene Näh-Projekte anzugehen. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband, 0,5m Stoff (keine dehnbaren Stoffe!), Getränk und Brotzeit.

Nanette Müller

Mi. 01.04., 09.00 - 14.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03

€ 22,-

UC300-200

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Es gibt Situationen, in denen Sie sich körperlich oder mental bedrängt oder sogar angegriffen fühlen, Wege und Orte, die unheimlich sind. Doch jede Frau hat Stärke(n) und Möglichkeiten, sich zu wehren und sich zu behaupten! Sie erfahren ganz praxisnah, wie Sie solchen Situationen vorbeugen und sich mit Alltagsgegenständen wehren können. Ebenso lernen Sie, Schwachstellen des Angreifenden für Ihre Verteidigung zu nutzen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Melanie Schlosser,

Taekwondo- und Karate-Trainerin

Sa. 25.04., 10.00 - 12.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 01

€ 29,-



UC801-500

Mexiko macht Spaß!

Mexikanisches Fingerfood für Kids & Teens

Habt Ihr Lust auf einen kulinarischen Trip nach Mexiko? In diesem Kurs kochen wir leckeres mexikanisches Fingerfood, das Spaß macht, gut aussieht und richtig gut schmeckt – ganz ohne Schärfe. Auf dem Menü stehen Nachos mit Käse, Bohnen oder Hackfleisch, Mini-Burritos mit Hähnchen, Mini-Quesadillas und Guacamole mit frischen Gemüsesticks. Für Kids & Teens ab 8 Jahren. Gemeinsam schnippeln, rollen, schmelzen und genießen wir mexikanische Klassiker.

Linda Hernandez Jimenez

Sa. 16.05., 10.00 - 13.30 Uhr

Mittelschule,

Eingang Sonnenstraße, Raum U 2

€ 27,- inkl. € 10,- für Zutaten



UC810-121

Löwenstarke Kids

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining (6-11 Jahre) inkl. Eltern-Online-Abend

Ein Kurs inklusive Online- Elternabend im Vorfeld (11. Juni). Im Vortrag erkläre ich die Strategien, die die Kinder im Kurs erlernen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen rund um das Thema Mobbing. Im Kurs bekommen die Kinder leicht umsetzbare Strategien an die Hand, die sie für das ganze Leben brauchen: Sie lernen, wie sie mit mehr Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Respekt und Stärke in herausfordernden Situationen ruhig bleiben, wie sie selbstbewusst werden. Wie sie in Konflikten gesunde Entscheidungen treffen, klar kommunizieren und sicher handeln.

Johanna Voss,

VOSS4KIDS Selbstbehauptung & Resilienz

Elterninfo: Do., 23.06., 20.00 Uhr (online)

Kurstage für Kids: Sa, 27.06. und So, 28.06., je 10.00 - 12.30 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 69,- inkl. Elternabend /

weiteres Geschwisterkind: € 39,-



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Volkshochschule
Peißenberg e.V.

mit den Kursorten

- Hohenpeißenberg
- Oberhausen
- Huglfing

Grußwort	3
Online-vhs.....	4
Inhaltsverzeichnis vhs Peißenberg	94
Informationen vhs Peißenberg.....	95
Stadtplan/ Kursräume	96
Anmeldeformular.....	97
AGBs / Impressum / DSGVO.....	128



Gesellschaft und Leben

Geschichte / Zeitgeschichte.....	98
Politik / Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt	98
Recht/Finanzen	100
Ökologie & Nachhaltigkeit / Verbraucherbildung	101
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	101
Philosophie und Religionen.....	102
Länder- & Heimatkunde, Exkursionen & Besichtigungen	102
Naturwissenschaften und Technik	105



Kultur und Gestalten

Literatur	106
Tanzpraxis	106
Kunst / Kulturgeschichte	108
Malen / Zeichnen	108
Töpfern / Textiles Gestalten	109
Kunsthandwerk	109
Musikalische Praxis	109



Gesundheit

Entspannung und Stressbewältigung	110
Klangreise	110
Yoga	110
Taiji Chan	112
Qigong / Feldenkrais	113
Bewegung und Fitness	114
Pilates	115
ZUMBA® / Beckenboden / Gymnastik für Senioren	116
Outdoor / Prävention / Krankheit	118
Gesundheitspflege	118
Essen und Trinken / Ernährung	119
Gesundheit und Psyche	120



Sprachen

Englisch	121
Italienisch / Spanisch	122



Digitale Kompetenzen & Beruf

Künstliche Intelligenz	123
Motorsägen	124
Wassersport	124
Prüfungsvorbereitung	124



Junge vhs / vhs groß & klein

Junge vhs	126
vhs groß & klein	127

Liebe Leserschaft,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm für das kommende Frühjahrs- und Sommersemester. Dieses steht unter dem Motto "Bildung wirkt – Zukunft gestalten" und lädt Sie ein, neue Perspektiven zu entdecken, Potenziale zu entfalten und aktiv an der Gestaltung Ihrer eigenen Zukunft und unserer Gemeinschaft mitzuwirken.

Stöbern Sie in diesem Heft oder online auf unserer Webseite, lassen Sie sich inspirieren und wagen Sie etwas Neues. Entdecken Sie verborgene Talente, erlernen Sie eine neue Sprache, bringen Sie sich körperlich in Form oder erweitern Sie Ihr Wissen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen. Jeder Kurs, jeder Vortrag kann der Beginn von etwas ganz Großem sein.

Ihr Team der vhs Peißenberg



Das vhs-Team Peißenberg
Sigrid Halbritter – Verwaltung
Ariane Schnitzler – Verwaltung

Verabschiedung Herr Sailer

Nach 3 Jahren in der Volkshochschule Peißenberg verabschieden wir Herrn Sailer, der seit diesem Jahr als Geschäftsleiter der Volkshochschule Penzberg tätig ist und damit auch weiterhin im Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel.

Kursgebühren und Ermäßigungen

Nachdem wir in den letzten drei Semestern unsere Preise stabil halten konnten, ist dieses Jahr wieder eine Preiserhöhung notwendig. Diese beträgt wie das letzte Mal durchschnittlich 1 Euro pro Doppelstunde. Wir machen uns diese Entscheidung nicht leicht, da wir möglichst vielen Menschen eine Teilnahme an unserem Programm ermöglichen wollen.

Schüler, Studenten, Menschen mit Behinderung und Personen ohne Arbeitsstelle erhalten für einzelne Kurse eine Ermäßigung bei Vorlage entsprechender Nachweise. Bitte sprechen Sie uns darauf an und nutzen Sie diese Möglichkeit.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich ist!

Repaircafé

Wer Haushaltsgeräte oder andere Elektrogeräte hat, die repariert werden müssen, kann dazu im Bürgerhaus vorbeischauen. Hier kann man unter Anleitung selbst reparieren, bzw. das defekte Gerät reparieren lassen. Alle Haushalts- und Elektrogeräte (mit Ausnahme von Smartphones) sowie Fahrräder und je nach Ankündigung in der Tagespresse auch Textilien, können gebracht werden. Los geht's immer um 13 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie immer aktuell unter www.vhs-pfaffenwinkel.de/vhs-peissenberg/repaircafe-peissenberg

Neue DozentInnen gesucht

Die vhs sucht neue Dozentinnen insbesondere im Bereich Fremdsprachen. Wenn Sie sich hierfür interessieren, oder auch nur mit dem Gedanken spielen, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle. Wir übernehmen Administration, Werbung, Raumplanung und alles was sonst noch notwendig ist, damit Sie sich vollständig auf Ihr Kursangebot konzentrieren können. Auch über Anfragen für alle anderen Programmbereiche freuen wir uns sehr!

Kontakt

Geschäftsstelle der vhs Peißenberg
Bergwerkstraße 1
82380 Peißenberg
vhs@peissenberg.de
Telefon: 08803 690-400, Fax: 800

Geschäftszeiten:

wochentags von 09.00 – 12.00 Uhr
donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr
Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle in der Regel geschlossen und es finden keine Kurse statt, es sei denn es ist eigens angegeben.

Anmeldungen sind jederzeit möglich:

- online: www.vhs.peissenberg.de und www.vhs-pfaffenwinkel.de
- vhs@peissenberg.de
- telefonisch unter 08803 690400
- persönlich zu den Öffnungszeiten
- per Anmeldeformular im Heft

Der Verein

Vorstand

Volkshochschule Peißenberg e.V.

1. Vorsitzende: Karin Leibold-Streicher
 2. Vorsitzender: 1. Bgm. Frank Zellner
 3. Vorsitzender: Maximilian Maar
- Kassiererin: Sabine Gerold
Schriftführerin: Sigrid Halbritter
Beisitzerin f. TN: Ursula Gallmetzer
Beisitzer f. KL: Herbert Unter

Mitgliedschaft im Verein

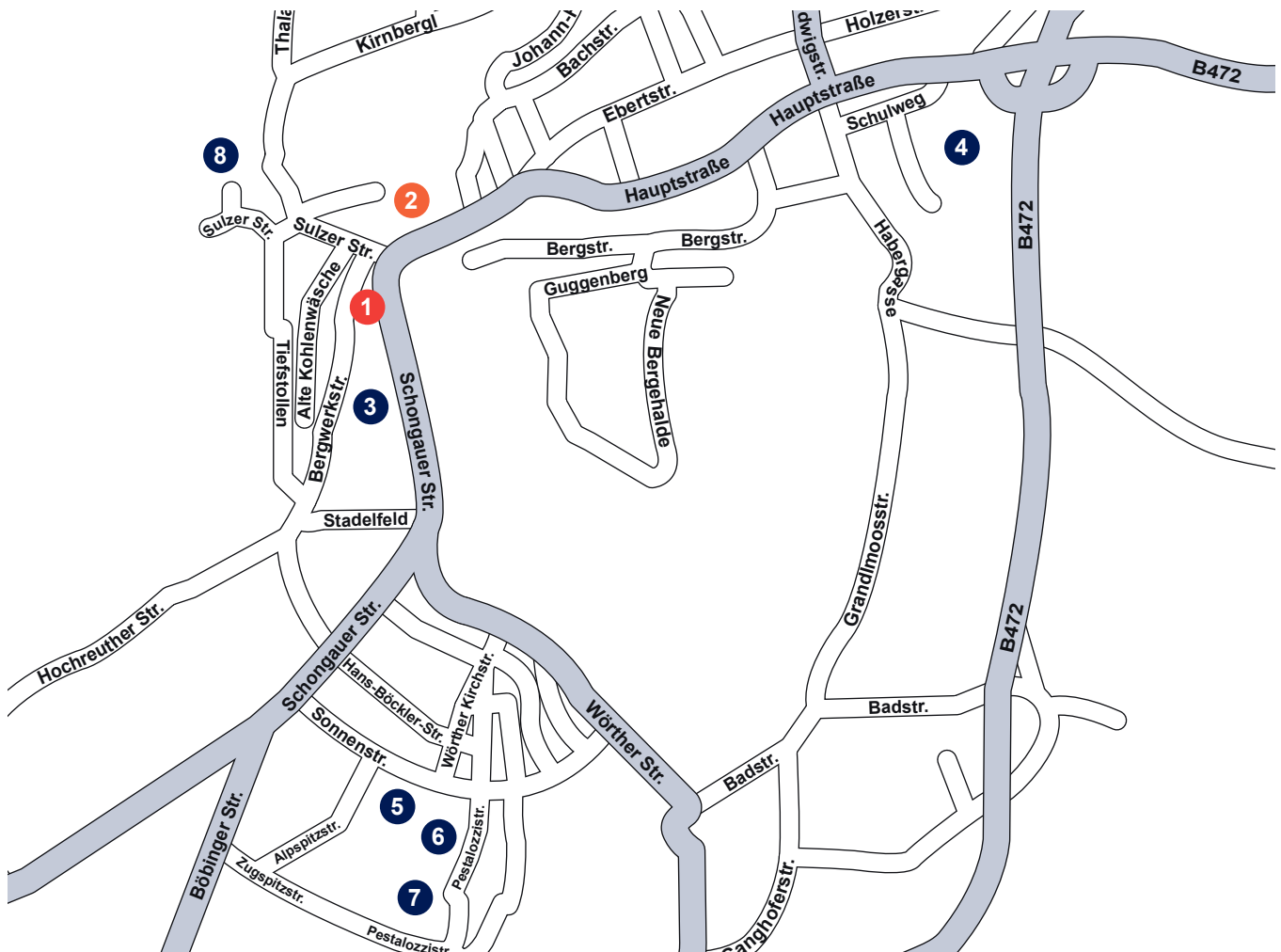
Mitglieder der vhs Peißenberg e.V. erhalten einmal im Jahr Ermäßigung in Höhe der Hälfte des Jahresbeitrages, der 10 Euro beträgt. Des Weiteren sind alle Mitglieder mit einer Basis-Haftpflichtversicherung bei allen Kursteilnahmen versichert.

Social Media

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:

www.facebook.com/vhspeissenberg
www.instagram.com/vhs.peissenberg

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



1 vhs Geschäftsstelle
und Saal
im Bürgerhaus Flöz
Bergwerkstraße 1



2 Bewegungs- und
Yogaraum
im Rigi-Center
Hauptstraße 116



3 Max-Biller-Haus
(Bücherei-Gebäude)
Schongauer Str. 2



4 Grundschule
St. Johann
Schulweg 2
(Eingang Rückseite)



5 Staatl. Realschule
Sonnenstr. 29



6 Josef-Zerhoch-
Mittelschule
Pestalozzistr. 2



7 Schwimmbad
Rigi Rutsch'n
Pestalozzistr. 8



8 Kindergarten
Regenbogen
Thalackerstr. 3

Weitere Kursorte



Haus der Vereine
Nordstraße 1
Hohenpeißenberg



Rathaus Oberhausen
Schulstraße 1
Oberhausen



Dorfgemeinschaftshaus
Ringstraße 34
Huglfing



HOP – Sozialer Treff im
Schächten, Hauptstr. 39
Hohenpeißenberg

vhs@peissenberg.de | www.vhs.peissenberg.de
Tel. 08803 690-400
Bergwerkstraße 1 | 82380 Peißenberg

Anmeldeformular

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

*

Teilnehmer*in: Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

*

Telefonnummer

*

Mobilnummer

*

E-Mail

Geburtsdatum

☐

weiblich

☐

männlich

☐

divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

Volkshochschule Peißenberg e.V., Bergwerkstraße 1, 82380 Peißenberg, Gläubiger-ID-Nummer: DE30vhs00000278207

☐

Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

*

Kontoinhaber*in: Name

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

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



Gesellschaft und Leben

Geschichte / Zeitgeschichte

UA101-100

Neu

Drei Nornen, Matronen, Salige, Moiren, Bethen, hl. Madl...

die Verehrung der drei heiligen Frauen
Seit Jahrtausenden haben die Menschen vieler Kulturen eine weibliche Trinität verehrt und sie 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 und eines wichtigen Teiles des früheren Volksglaubens.

Albin Völk

Di. 10.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1

€ 12,-

UW101-151

Online

USA – Parteiengeschichte und die Polarisierung der Gesellschaft

Durch das Mehrheitswahlrecht haben die USA ein Zweiparteiensystem. Im Konflikt um die Sklavenhaltung formierten sich Demokraten als Befürworter und Republikaner als Gegner. Der Süden blieb nach dem Bürgerkrieg in demokratischer Hand. In den 1960er Jahren schlugen die Demokraten einen linksliberalen Kurs ein, die Republikaner eine libertäre Richtung. Heute stehen sich die Lager unversöhnlich gegenüber. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Roland Funk

Mi. 29.04., 18.00 - 19.30 Uhr

online

€ 9,-

UA101-200

Neu

Bayerische Herrscher und Könige – 1370 Jahre bis zum Freistaat Bayern

Die Geschichte Bayerns beginnt lange vor dem allbekannten bayerischen Königreich. Bereits im Jahr 548 tritt mit Herzog Garibald I. der erste historisch belegte bayerische Herrscher auf. In diesem Kurs werden wir uns die Geschichte bayerischer Herrscher ansehen. Von der Herrschaft der Agilolfinger über verschiedene Umverteilungen, Gebietsteilungen und die Wittelsbacher bis hin zum Ende der Monarchie.

Maximilian Beyer, Schüler, Hobby-Historiker

Mi. 15.04., 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1

€ 13,-

UA101-204

Mein Peißenberg: Das Archiv

Das Archiv des Marktes Peißenberg im Max-Biller-Haus ist eine Schatzkammer für die Geschichte unseres Ortes. In den Regalen befinden sich Dokumente aus vielen Jahren, die einen einzigartigen Einblick in die Entwicklung des Ortes geben. Kennen Sie schon Sisis echten Bademantel? Während der Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Gründung von Peißenberg, Sie sehen auch originale Urkunden, Akten und Fotos, die Sie sonst nirgends zu sehen bekommen. Die Führung dauert etwa 1,5 Stunden. In Kooperation mit der Marktgemeinde Peißenberg.

Christine Marksteiner

Fr. 17.04., 16.30 - 18.00 Uhr

Max-Biller-Haus, Marktarchiv, Schongauer Straße 2

Gebührenfrei

Politik / Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt

After Work - Session zur Kommunalwahl 2026

Online

Am 8. März 2026 ist es wieder so weit: Bayern wählt. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und beantwortet Ihre Fragen. Die Buchung findet direkt beim Dachverband der Bayerischen Volkshochschulen statt. Von dort bekommen Sie kurz vor der Veranstaltung den Zugangslink. Anmeldung unter <https://vhs.link/CdcKGZ>.

Uta Löhner

Onlinekurs

Gebührenfrei

UA102-100D

Mi. 14.01., 17.00 - 18.00 Uhr

UA102-101D

Mi. 25.02., 17.00 - 18.00 Uhr

DOZENTENPORTRAIT



Maximilian Beyer

Servus, mein Name ist Maximilian Beyer, ich bin 18 Jahre alt und Schüler am Gymnasium Weilheim. Da ich mich bereits seit klein auf für Geschichte interessiere, vor allem für die bayerische, habe ich mich entschieden, einen Schritt weiterzugehen und meine Erkenntnisse mithilfe der vhs weiterzugeben. Neben der Schule bin ich Gruppenleiter im Jugendrotkreuz und aktives Mitglied der BRK-Bereitschaft. Zusätzlich mache ich einen Segelflugschein und bin im Winter Skilehrer.

**UA102-300C****Das George C. Marshall Center -
Europäisches Zentrum
für Sicherheitsstudien**

Diese deutsch-amerikanische Bildungseinrichtung in Garmisch-Partenkirchen, die unter der Trägerschaft der Vereinigten Staaten von Amerika und der Bundesrepublik Deutschland steht, ist seit ihrer Gründung 1993 weltweit einzigartig und hat Modellcharakter. Sie feierte 2023 ihr 30-jähriges Bestehen. Nach einer Einführung in die Arbeitsfelder und Arbeitsweise des Marshall Centers werden die einzelnen Ausbildungsprogramme erläutert. Eine Diskussion über die Herausforderungen heutiger Sicherheitspolitik kann sich anschließen. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise auf unserer Homepage! Anmeldeschluss ist der 12.03.2026. In Kooperation mit der vhs Garmisch.

Stabsfeldwebel Mark Winkler

Do. 19.03., 18.30 - 20.00 Uhr

Treffp.: Marshall Center, Gernackerstr. 2,
Garmisch-Partenkirchen, € 5,-

UA102-310C**Die NATO School
in Oberammergau**

Die NATO-School Oberammergau wurde 1953 gegründet. Bei einem Vortrag mit Führung erhalten Sie interessante Einblicke in dieses internationale Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung unter Nennung Ihres Namens, der Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit. (Diese Daten leiten wir vorab an die NATO-School weiter.) Bitte halten Sie zu Beginn der Führung Ihren Personalausweis für die Einlasskontrolle bereit. Einen Anfahrtsplan mit Parkmöglichkeit schicken wir Ihnen vorab per E-Mail zu. Anmeldeschluss: 30.04.2026! In Kooperation mit der Volkshochschule Garmisch.

Hauptmann Christoph Brückner

Do. 07.05., 18.00 - 20.00 Uhr

Treffp.: NATO Schule,
Am Rainenbichl 54
82487 Oberammergau
€ 5,-

UW102-255**Deutschlands Weg
in den Ersten Weltkrieg**

Der Erste Weltkrieg wird als Urkatastrophe des 20. Jh. bezeichnet. Geplant für kurze Zeit dauerte er fünf Jahre und kostete Millionen Menschen das Leben. Woran lag es, dass die Menschen 1914 jubelnd in den Krieg zogen? Der Vortrag hinterfragt die Rolle der Politik von Kaiser Wilhelm II. und die außenpolitische Position Deutschland zu Kriegsbeginn. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Martin Schneider

ab Di. 24.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 1 x
online

€ 9,-

UA102-600**Einführungskurs
für ehrenamtliche
rechtliche BetreuerInnen**

Dieser Einführungskurs richtet sich an alle, die sich für die ehrenamtliche Tätigkeit als rechtliche BetreuerInnen interessieren, sowie an „neue“ sowie bereits erfahrene ehrenamtliche BetreuerInnen. Sie erhalten in kurzer und übersichtlicher Form eine Einführung in das Arbeitsfeld der rechtlichen Betreuung. Die Themen sind Betreuungsrecht, die Stellung des Betreuers als rechtlicher Vertreter, Aufgaben, Berichtspflicht gegenüber dem Betreuungsgericht sowie die Aufgabenbereiche der rechtlichen Betreuung (z.B. Vermögenssorge, Behörden-, Versicherungs- und Heimangelegenheiten). In Kooperation mit der AWO Weilheim-Schongau.

Martina Reichel-Beyer, Dipl. Sozialpäd. (FH) /

am Di. 28.04., + 05.05., 17.00 - 18.30 Uhr, 2x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1

Gebührenfrei

Online

UD102-600**Ehrenamt - Canva Praxis-
Workshop: Kreativ gestalten
für Fortgeschrittene**

Dieser Workshop baut auf dem Einführungsvortrag zu Canva auf und richtet sich an alle, die bereits erste Schritte mit der Designsoftware gemacht haben. Nähere Informationen über www.vhs-pfaffenwinkel.de. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Schongau in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOB) des Landkreises Weilheim-Schongau

Simon Doser / vhs Schongau

Sa. 16.05., 10.00 - 12.00 Uhr

Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
Gebührenfrei

UE102-600**Argumentationstraining
gegen Stammtischparolen**

Diskutieren kann trainiert werden! Damit aus einem Streit eine konstruktive Auseinandersetzung wird. Damit wir andere Menschen überzeugen, aber auch selbst dazulernen. Der Kurs wird durch die Koordinierungsstelle Bürgerengagement des Landkreises Weilheim-Schongau finanziert und ist für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Verein/die ehrenamtliche Organisation an, bei dem/der Sie ehrenamtlich tätig sind. In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOB) des Landkreises Weilheim-Schongau und der vhs Weilheim.

Peter Correll, Politikwissenschaftler
und Historiker

Sa. 07.03., 10.00 - 13.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock,
Weilheim
Gebührenfrei

**Floristik Dekorationen Hochzeitsfloristik
Trauerbinderei****Öffnungszeiten:**

Mo.-Fr. 8.30-18.00 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr

Die Blumenbinder
Die kreativsten Partner rund um die Blume

Hauptstraße 46 • Peißenberg
Tel. 08803/60551 • www.die-blumenbinder.de

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Recht & Finanzen

UE103-101

Neu

Endlich in die Rente! Finanzielle Strategien für die Zeit des Vermögensverbrauchs

Die Zeit des Vermögensaufbaus ist abgeschlossen. Gelder werden fällig, die Höhe der Rente steht fest! Statt „Sparen“ steht „Entsparen“ im Vordergrund. Passen Wünsche und finanzielle Möglichkeiten zueinander? Nähere Informationen über www.vhs-pfaffenwinkel.de. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Weilheim.

Arthur Wilm, Dipl. Kfm.
ab Mi. 25.02., 19.30 - 22.00 Uhr, 2 x
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
€ 10,-

UA103-102D

Online

Investieren für Fortgeschrittene – Strategien, Tools & neue Perspektiven

Dieser Kurs vermittelt Ihnen neutrales, fundiertes Wissen über fortgeschrittene Investmentthemen. Sie erhalten Einblicke in komplexere Anlageformen, aber mit klarem Fokus darauf, was für Privatanleger wirklich relevant und verständlich ist. Nähere Informationen auf der Homepage. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Tom Jilg
Di. 17.03., 18.30 - 20.30 Uhr
Online
€ 5,-

UA103-103D

Online

Warum wir (fast) alle beim Investieren Fehler machen – und wie Sie es besser machen können! (Einführung Behavioral Finance)

Wir denken, wir handeln rational – aber wenn es ums Geld geht, macht uns unser Gehirn oft einen Strich durch die Rechnung. Warum kaufen wir Aktien, nur weil alle anderen es tun? Weshalb ignorieren wir Warnsignale, wenn sie nicht zu unserer Meinung passen? Und warum überschätzen wir unsere Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen? Nähere Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Homepage. Eine Verbraucherbil-

dungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Tom Jilg
Di. 24.03., 18.30 - 20.30 Uhr
Online
€ 5,-

UE103-114D

Online

Datenschutz im digitalen Alltag – Sicherheit für Sie und andere

Erfahren Sie alles Wichtige rund um Datenschutz und Datensicherheit – von gesetzlichen Rahmenbedingungen über den Umgang mit personenbezogenen Daten bis hin zu sicheren Passwörtern und dem Schutz vor Spam und Phishing. Weitere Themen, die im Vortrag behandelt werden: Spam-Mails, Phishing und Sicherheit, Authentifizierung und Passwörter, Cookies und Cookiebanner. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Weilheim.

Florian Sammet
Do. 26.03., 18.30 - 20.30 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

UE103-115D

Online

Künstliche Intelligenz nutzen

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt der KI-Nutzung. Wir erklären die grundlegenden Konzepte und die historischen Entwicklungen, zeigen aktuelle Einsatzgebiete und verdeutlichen, wie Maschinen aus Daten lernen und Muster erkennen. Sie lernen praktische Anwendungen kennen – von Smartphones und Smart Homes bis hin zu Medizin und Industrie – und setzen sich mit den Chancen und Risiken der KI auseinander – darunter Effizienzsteigerung, ethische Fragen und ökologische Herausforderungen. Zudem erfahren Sie, was Prompts sind, wie sie funktionieren und worauf bei ihrer Erstellung zu achten ist. Abschließend und zwischendurch haben wir Zeit für Fragen und die Diskussion aktueller Trends. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Florian Sammet
Do. 16.04., 18.30 - 20.30 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

UA103-200

Sicher für den Notfall: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und mehr

Planen Sie für den Ernstfall vor und tauschen Sie sich in einem geschützten Rahmen aus! In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie fundierte Informationen und praktische Tipps rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und weitere Aspekte der individuellen Notfallplanung. Der Kurs richtet sich an alle, die sich und ihre Angehörigen für unvorhergesehene Situationen absichern möchten. Bitte überlegen Sie sich im Vorfeld, welche persönlichen Fragen und Anliegen Sie zu diesem Thema haben, damit wir im Kurs gezielt darauf eingehen können. Herr Dr. Frohnheiser wird das Thema aus medizinischer Sicht beleuchten und dabei im Besonderen auf das Thema Organspende eingehen.

Hans Rauch, Generationenberater (IHK) /
Ernst Frohnheiser, Facharzt
für Chirurgie u. Notfallmedizin
Sa. 13.06., 14.30 - 17.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 19,-

UA103-500

Immobilien vererben oder verschenken

Immer mehr Personen befassen sich mit dem Thema Vermögensnachfolge. Oft stellt sich dann die Frage, ob Immobilien und andere Wertgegenstände erst beim Tod des jeweiligen Eigentümers durch Erbschaft oder bereits lebzeitig übertragen werden sollten. Viele wollen zudem mit „warmer Hand“ übergeben. Der Dozent erläutert, welche Vor- und Nachteile bei einer lebzeitigen Übergabe von Immobilienvermögen bestehen und welches Steuersparpotential in solchen Gestaltungen stecken kann. Dabei geht der Dozent auch auf Themen wie Nießbrauch, Leibrente und Rückforderungsklauseln ein.

Maximilian Maar,
Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht
Mi. 13.05., 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

UE104-202

Mögliche Geldanlagen - Anlageklassen & Ihre Chancen und Risiken

Ob Gold, Festgeld oder Aktien, ETFs oder Investmentfonds: Geldanlagen spielen eine wichtige Rolle bei der finanziellen Si-



cherheit und beim Vermögensaufbau. Für Sie sind Geldanlagen ein Buch mit sieben Siegeln? Nach dem Vortrag können Sie die einzelnen Anlagen für sich besser einschätzen und die ersten Schritte in den Vermögensaufbau angehen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Weilheim.

Migel Savvides

Do. 05.03., 18.00 - 21.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock, Weilheim

€ 5,-

Ökologie & Nachhaltigkeit / Verbraucherbildung

UA104-201

Besichtigung der Abfallentsorgungsanlage Erbenschwang

Die Erbenschwanger Verwertungs- und Abfallentsorgungsgesellschaft – kurz EVA GmbH – betreibt das Landkreis-Abfallentsorgungszentrum bei Erbenschwang. Bei der Besichtigung werden Ihnen die Prozesse der mechanisch-biologischen Restmüllbehandlung mit der Biogasfermentation erläutert und die Hausmülldeponie begangen. Da Betriebsgebäude und Gelände groß und teilweise unwegsam sind, sind Trittsicherheit und Fitness unbedingt erforderlich! Treffpunkt: Abfallentsorgungszentrum Erbenschwang, An der Kreuzstraße 100, 86980 Ingenried, vor dem Verwaltungsgebäude.

Claudia Knopp, Abfallberaterin

EVA-Abfallentsorgungsgesellschaft

Fr. 12.06., 16.00 - 18.00 Uhr

Abfallentsorgung Erbenschwang,

an der Kreuzstr.100, Ingenried

€ 6,-

Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung

UA106-154C

Online

Glücklich und zufrieden leben - was kann ich selbst dafür tun?

Die Positive Psychologie kann durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, welchen Einfluss wir selbst auf unser Leben nehmen können, um insgesamt zufriedener und glücklicher zu sein. Sie erhalten in diesem Kurs einen kurzen Einblick in die grundlegenden Konzepte der Wissenschaft vom gelingenden Leben. In verschiedenen Übungen für den Alltag können Sie selbst erste Erfahrungen sammeln. Der regelmäßige Einsatz der für Sie passenden Übungen führt oft bereits nach wenigen Wochen zu ersten Verbesserungen Ihres Wohlfühlgefühls. Besuchen Sie im Anschluss den Präsenz-Workshop von Karin Strobl: „Meine eigenen Stärken kennen und nutzen: für mehr Zufriedenheit im Leben“ am Samstag, den 21.03.26. In Kooperation mit der vhs Wolfratshausen.

Karin Strobl, Dipl. Betriebswirtin, Systemische Business Coach (zert.)

Mo. 09.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Onlinekurs

€ 12,-

UA106-155C

Die eigenen Stärken kennen und nutzen für mehr Zufriedenheit im Leben

Der Einsatz der eigenen Stärken fördert langfristig das eigene Wohlbefinden und die Motivation. Bevor Sie im Workshop Ihre eigenen Stärken für sich herausfinden, erfahren Sie, welchen Nutzen Sie persönlich vom Einsatz Ihrer individuellen und oft nicht wahrgenommenen Stärken haben. Mit verschiedenen Übungen werden Sie den Umgang mit Ihren Stärken erfahren und lernen, welche Einflussmöglichkeiten Sie durch den

gezielten Einsatz Ihrer Stärken im privaten wie im beruflichen Umfeld haben. Für die Teilnahme an diesem Workshop ist es hilfreich, wenn Sie im Vorfeld den Onlinekurs „Glücklich und zufrieden leben - was kann ich selbst dafür tun?“ am Montag, den 09.03.26 besucht haben. In Kooperation mit der vhs Wolfratshausen.

Karin Strobl, Dipl. Betriebswirtin, Systemische Business Coach (zert.)

Sa. 21.03., 10.00 - 15.00 Uhr, inklusive

einer halben Stunde Mittagspause

vhs Gymnastikraum, (1. Stock),

Hammerschmiedweg 3, Wolfratshausen

€ 45,-

UA106-610

Mentale Stärke: Wie das Gehirn uns resilient macht - Strategien gegen Stress und Grübeln

Resilienz beginnt im Kopf – aber wie genau funktioniert das? Dieser Kurs beleuchtet, wie Stress entsteht und wie mentale Prozesse und neuronale Mechanismen Resilienz fördern können. Teilnehmende erlernen Strategien, um bewusst auf Gedanken, Gefühle und Handlungen einzuwirken um dabei langfristig Stress zu reduzieren und mentale Stärke zu fördern. Wissenschaftliche Erkenntnisse über den positiven Einfluss von Bewegung auf das Gehirn fließen ergänzend mit ein.

Carina Knee, M.Sc. Psychologie, Natur- und Resilienzcoach (IHK)

Mo. 04.05., 11.05. und 18.05.,

jeweils 18.00 - 19.00 Uhr, 3 x

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 33,-



V.l.n.r.:

Wolfgang Sartory:
Bankkaufmann,
Dipl. Verwaltungswirt (FH),
Sachverständiger für
Grundstückswertermittlung (IHK)

Roswitha Sartory:
Bankkauffrau

Lorenz Härtl:
Dipl.-Immobilienökonom (ADI),
Wirtschaftswissenschaften (B.Sc.),
Psychologie (B.Sc.)

Maximilian Bergmann:
Kaufmann der
Grundstücks- und
Wohnungswirtschaft

Immobilien
SARTORY • BERGMANN • HÄRTL

Wir bieten Lösungen!

Ihre erste Immobilienadresse im Oberland

Wir sind Ihre kompetenten Ansprechpartner

für die individuelle Immobilienbetreuung – und das seit über 40 Jahren!

Hauptstraße 42 · 82380 Peißenberg · Telefon 08803 639963 · www.sbh-immobilien.de · info@sbh-immobilien.de

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**UA106-611****Psychologie der Natur:
Wie die Natur das Denken
und Fühlen beeinflusst**

Warum fühlen wir uns in der Natur sofort entspannter? Wie beeinflusst die Natur unser Gehirn und unsere Emotionen? Dieser Kurs vermittelt, wie natürliche Umgebungen auf kognitive Prozesse und emotionale Zustände wirken. Teilnehmende erhalten spannende Einblicke in aktuelle Erkenntnisse der Umweltpsychologie und erleben in praktischen Übungen draußen, wie Naturerfahrungen Denk- und Gefühlswelten positiv beeinflussen können. Elemente aus Bewegung und Naturcoaching werden flexibel integriert.

Carina Knee, M.Sc. Psychologie,
Natur- und Resilienzcoach (IHK)
Mo. 15.06., 18.00 - 19.30 Uhr und
Sa. 20.06. 09:00 - 12:00 Uhr, 2x
20.06. findet in der Natur statt
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 38,-

UW106-661**Online****Digital Detox – Urlaub von
Smartphone und Internet**

Das Smartphone ist ständiger Begleiter – oft mehr, als uns guttut. In diesem Vortrag geht es darum, warum wir so häufig zum Handy greifen und welche Folgen das hat. Sie erfahren, wie sich das auf Gesundheit, Psyche und soziale Kontakte auswirkt – und wie Sie Schritt für Schritt den eigenen Umgang mit dem Smartphone bewusster gestalten können. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Nora Lynn Rodiek
Mo. 22.06., 19.00 - 21.00 Uhr
online
Gebührenfrei

Philosophie & Religionen**UA108-100****Mitgefühl als Haltung – ein
philosophischer Fachvortrag mit
alltagspraktischer Anwendung**

In einer Zeit geprägt durch Umbrüche, Gewalt und Polarisierung, sehnen sich Menschen nach Halt und Anerkennung. Kann eine mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst und anderen einen Beitrag leisten oder vermehrt das nur das Elend? Wie unterscheidet sich Mitgefühl

von Mitleid und Empathie? Und wie ließe sich eine mitfühlende Haltung kultivieren? Die Einblicke in die philosophische Forschung zum Thema Mitgefühl werden durch alltagsnahe Anwendungsbeispiele ergänzt. Anschließend bleibt Raum für Austausch und Diskussion.

Lena Schützle,
B.A. Maschinenwesen u. Interkulturelle
Bildung, Doktorandin d. Philosophie,
Do. 21.05., 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 16,-

UW108-151**Online****Heimat –
die Kraft unserer Wurzeln:**

**Warum sie so wichtig für uns ist
und was sie mit uns macht**

Der Begriff Heimat ist im Deutschen emotional aufgeladen wie in keiner anderen Sprache: Der Begriff ist verbunden mit Liebe und Hass. Wir arbeiten uns oft ein Leben an unseren Wurzeln ab. Der Vortrag beleuchtet die Kraft dieser Wurzeln aus psychologischer Sicht und schlägt einen Weg vor, sich mit damit zu befassen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Garry Baumeister
Di. 19.05., 19.00 - 20.30 Uhr
online
€ 9,-

**Länder- & Heimatkunde,
Exkursionen &
Besichtigungen****UD109-200****Neu****Römer, Romantik und Flößerei -
Erlebnistour an Lech
und Schönbach**

Wir beginnen die Tour mit einer kurzen Besichtigung der berühmten romantischen Basilika St. Michael in Altenstadt. Von dort wandern wir auf den Spuren der Römer zum Via Claudia Platz, wo wir die Technik des römischen Wegebau bewundern können. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Schongau.

Dr. Thomas Echtler, DWV- Wander-
und Kulturführer / vhs Schongau
Sa. 09.05., 09.30 - 17.00 Uhr
Parkplatz Basilika St. Michael,
Friedhofsweg, 86972 Altenstadt
€ 18,-

**Stollenwanderung
am Hohen Peißenberg**

Mit einem Kleinbus geht's vorbei an den ehemaligen Bergwerksanlagen nach Hohenpeißenberg. Bei einer Befahrung des Hauptstollens erhalten Sie erste Einblicke ins Bergwerk. Dann wandern wir auf dem Stollenweg (Wegstrecke ca. 4-5 km) und erfahren Wissenswertes über die Geologie des Voralpenlandes und den ehemaligen Bergbau am Hohen Peißenberg. Im Tiefstollen Peißenberg wird eine bergmännische Sprengung simuliert. Anhand von Großexponaten und Filmmaterial erleben Sie die Entwicklung des Peißenberger Bergwerks zu einem der leistungsstärksten Betrieben in Deutschland und Europa (Führungsdauer ca. 4 Std.). Im Anschluss an die Führung steht der Dozent zu einer Nachbesprechung zur Verfügung. Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, warme Jacke, Stirn- oder Taschenlampe.

Thomas Weinfurter
Tiefstollenhalle Vorplatz
€ 28,- / für Kinder (6 bis 14 Jahre): € 18,-
inkl. Taxi

UA109-201

Sa. 09.05., 14.00 - 18.30 Uhr

UA109-202

Sa. 11.07., 14.00 - 18.30 Uhr

UD109-201**Die Echelsbacher Brücke – ein
Bauwerk nationaler Bedeutung**

Die Echelsbacher Brücke überspannt die 75 Meter tief ins Gelände eingeschnittene Ammerschlucht. Bereits die Römer und die Händler im Mittelalter nutzten den Weg entlang der heutigen B23. An markanten Stellen wird die historische Bedeutung des ersten Brückenbaus vor 100 Jahren sowie die Teilenerneuerung von 2017-22 erklärt. Von der Aussichtsplattform aus kann man gut den alten und neuen Bogen erkennen. In der Fußgängerunterquerung wird der Aufbau des neuen Bauwerks sichtbar. Der Weg über die Brücke lässt schließlich ahnen, wie schwierig es früher war, die Schlucht zu überwinden. Die Führung soll die gelungene Verbindung von Natur und Architektur vermitteln und zeigen, dass die Echelsbacher Brücke zu Recht ein Bauwerk von nationaler Bedeutung ist. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Schongau.



vhs Schongau / Dr. Thomas Echlter,
DWV- Wander- und Kulturführer
Fr. 24.04., 15.00 - 16.30 Uhr
Parkplatz an der Echelsbacher Brücke,
Achen 11, 82401 Rottenbuch
€ 9,-

UA109-204

Mein Peißenberg: Wanderung zu den 2 Burgställen am Hohen Peißenberg - der Jaisburg und Georgsburg

Zwei Burgen standen einst am Hohenpeißenberg: die Jaisburg und die Georgsburg. Wir wandern zunächst vom Wanderparkplatz an der Fendter Strasse (bei Bahnunterführung) 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 2. Treffpunkt hinter den Schrebergärten am St.-Georgenweg und gehen von dort hinauf zum Burgstall der Georgsburg mit Besichtigung der Georgskapelle.

Albin Völk
So. 12.04., 13.00 - 16.00 Uhr
Treffp.: Parkplatz Fendter Straße,
<https://goo.gl/maps/FDqkdf7LH1F9h6UE9>
€ 18,-

UA109-210

Geschichtlich-mythologische Wanderung in Wessobrunn

Unsere Vorfahren verehrten das Heilige an besonderen Steinen, Bäumen und Quellen. In Wessobrunn finden sich mit den drei heiligen Quellen, der Tassilolinde sowie dem Bilstein und dem Hunnenstein außergewöhnliche und sagenumwobene Naturdenkmäler. Bei einer geschichtlich-mythologischen Wanderung zu deren Standorten wird exemplarisch auf die Quell-, Baum- und Steinkulte eingegangen, die malerische Kreuzbergkapelle besichtigt sowie deren spannendes Umfeld (uraltet, abgegangenes Dorf Watenried) beleuchtet. Bei schlechter oder zweifelhafter Witterung bitte Nachfragen unter 08803/9770

Albin Völk
Sa. 23.05., 10.00 - 13.00 Uhr
Treffp.: Parkplatz im Klosterhof
Wessobrunn vor der Kirche
€ 18,-

UA109-220

Wessobrunn: Heilige Quellen, Kloster und Kunst

Wessobrunn ist ein besonderer Ort: 3 heilige Quellen, an denen sich der Legende nach Himmel und Erde verbinden, ein uraltes Kloster mit schlossähnlichem Prälaten- und Fürstentrakt, Waldgeister im Tassilo-Jagd-saal... Nicht von ungefähr entstand hier ein Kloster, ein bedeutender Marienwallfahrts- und Kunsthandwerkerort, dessen Geschichte bei einer ausgiebigen Klosterbesichtigung (insbesondere Prälatentrakt und Tassilosaal) dargelegt wird. Vom markanten Römerturm geht es danach zur Mariengrotte, zur Tassilolinde, dem Brunnenhaus mit den hl. 3 Quellen. Bei kalter Witterung bitte warme Kleidung mitnehmen.

Albin Völk
So. 08.03., 13.00 - 16.15 Uhr
Treffp.: Parkplatz im Klosterhof
Wessobrunn vor der Kirche
€ 18,- zzgl. € 3,- Eintrittsgebühr an die Pfarrei (zahlbar vor Ort im Koster)

UA109-230

Geschichtliche Exkursion nach Rott/Reichling

Nach Besichtigung des Kleinods St.-Ottilienkapelle Rott wandern wir zum nahen Eichberg/Kalvarienberg zum Burgstall der Edlen von Rota und der Appoloniakapelle (dort auch ehem. Römerkastell) und hören über die Geschichte unserer Nachbarorte. Bei den Hügelgräbern bei Pessenhausen und der Keltenschanze Reichlingsried erfahren Sie jede Menge über die keltische Kultur und spannende Geschichte, mit Augenmerk auch auf unsere Region. Infos bei unsicherer Wetterlage unter Tel. 08803 9770. Mitzubringen: gutes Schuhwerk und ans Wetter angepasste Kleidung.

Albin Völk
So. 22.03., 10.00 - 13.00 Uhr
Treffp. St.-Ottilienkapelle,
Ortsausgang Rott Richtung LL
€ 18,-

UA109-240

Mein Peißenberg: Radtour in die Vorgeschichte Peißenbergs

Über den alten Ortsteil Stamach mit Infos zur Geschichte des alten Dorfes Unterpeißenberg führt die ca. 10 km lange Radtour zu den bronzezeitlichen Hügelgräbern am Dornerbichl und weiter zu einem keltischen Hügelgräberfeld auf Peißenberger Flur. Unterwegs sowie bei zwei weiteren Hügelgräberfeldern erhalten Sie jede Menge Infos über hiesige archäologische

Funde sowie zur Geschichte und Kultur der Kelten. Abschließend besichtigen wir noch das uralte Margarethenkirchlein Gräsla. Nur bei gutem Wetter möglich. Info bei zweifelhafter Wetterlage unter 08803/9770.

Albin Völk
So. 14.06., 9.30 - 12.30 Uhr
Treffp.: Wanderparkplatz Fendter Str.,
Ortsausgang Richtung Paterzell
€ 18,-



UA109-401

Pilzwanderung „Giftpilze, Speisepilze und Heilpilze“

Dreistündige Wanderung bei Peißenberg. Auf dieser Pilzwanderung erhalten Sie erste Einblicke in das Reich der Pilze und lernen, wie man Pilze richtig sammelt, wie man gängige Speisepilze sicher erkennt und welche giftigen Doppelgänger es gibt. Außerdem bieten die heimischen Wälder zahlreiche Arten von Heilpilzen. Lernen Sie die Einsatzbereiche für Ihre Gesundheit und freuen Sie sich auf den einen oder anderen Tipp zur praktischen Anwendung der Heilpilze, z. B. als Tee. Obwohl das Pilzwachstum nie vorzeitig bestimmt werden kann, dürfen Sie selbstverständlich einen Korb zum Sammeln mitbringen. Denn Pilze gibt es das ganze Jahr und einiges werden wir sicherlich finden können. Wie viel? Lassen Sie sich überraschen. Auf alle Fälle erwartet Sie eine spannende Exkursion mit viel Information über die heimische Pilzwelt. Mitzubringen sind der Witterung angepasste Kleidung, Pilzsammelkorb und Verständnis für die Natur. Hunde dürfen mitgeführt werden, jedoch nur an der Leine. Die Wanderung ist geeignet für Kinder ab 12 Jahren.

Thomas A. Zick, Pilzsachverständiger der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) / Ruth Zick, Heilpraktikerin, Pilzberaterin der BMG (Bayerische Mykologische Gesellschaft)
Fr. 18.09., 15.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben
€ 24,-



UA109-402

Heilkräuterwanderung an der Ammer

Wir betrachten heimische Heilkräuter, die bevorzugt an Flüssen wachsen und besprechen deren Anwendungsmöglichkeiten. Wir lernen Blatt-, Blüten- und Wurzelkräuter kennen, ebenso Büsche und Bäume. Viele Heilkräuter wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist und die Seele. Führung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 13.06., 10.00 - 15.00 Uhr
Treffp.: Ecke Böbinger Str./
Christoph-Bauer-Str., Peißenberg
€ 33,30

UA109-404

Wald- und Wiesenkräuter im Mooregebiet – essbar und heilkräftig

Erfahren Sie mehr über die Wildkräuter in unserer Umgebung, deren Verwendung in der Küche oder über deren Heilwirkung. Lernen Sie die Merkmale der Pflanzen kennen. Wir gehen hier auf die paracelsische Signaturenlehre ein und was Sie beim Kräutersammeln beachten müssen, wie z.B. Erntezeitpunkt, Verwendung der geeigneten Pflanzenteile etc. Es gibt während der Wanderung keine Einkehrmöglichkeit, bitte Brotzeit und Getränke mitbringen. Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt. Bei schönem Wetter kann anschließend gebadet werden.

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 27.06., 10.00 - 15.00 Uhr
Parkplatz Seehäusl am Engelsrieder See
€ 33,30

UA109-405

Führung durch den einzigartigen, größten, deutschen Eibenwald bei Paterzell

Führung durch den Eibenwald mit der Autorin des Buches «Magie des Eibenwaldes». Einführung in die Welt der Eibe und weiterer dort wachsender Pflanzen; Botanik, Heilkraft, Mythologie, Geschichte... Der Paterzeller Eibenwald ist der größte Eibenwald in Deutschland und eine großartige Besonderheit mit alter Geschichte und Mythologie in unserer Gegend. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung und feste Schuhe achten!

Angelika Haschler-Böckle
Sa. 25.04., 14.00 - 17.00 Uhr
Treffp.: Paterzell, Peißenb. Str. 11 (Parkpl.
Gasthof „Eibenwald“)
€ 21,- ; für Kinder bis 14 Jahre: € 9,-

UE109-406

Naturschönheiten vor der Haustüre - Vogelfreistätte Ammersee Südufer

Das bedeutende Naturschutzgebiet am südlichen Ammerseeufer besteht aus Feuchtwiesen und Niedermoor und ist ein Refugium für seltene Blumen und Vögel. Neben Erläuterungen zu Entstehung, Bedeutung und Pflege werden wir viele Bewohner des Gebietes kennen lernen. Wir lauschen auf Vogelstimmen und schauen uns die Botanik an. Gerade jetzt zur beginnenden Brutsaison ist viel los und zahlreiche Artensichtungen sind garantiert. Die Exkursion ist geeignet für Familien mit Kindern ab 8 Jahren. Bitte mitbringen: - Festes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung, Getränk, Sonnenschutz, Mückenschutz. Kondition für 2 - 6 km Spaziergang je nach Veranstaltung ist erforderlich. Bei Starkregen und Sturm entfällt die Exkursion. Infos bei zweifelhafter Wetterlage unter: 0170 4888178. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Mark Meinert
Di. 21.04., 17.30 - 20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Ammer
zwischen Fischen und Dießen
€ 17,-

UA109-409

Naturschätze nördlich von Peißenberg - Teil 1

Wir beobachten die Vogelwelt am Zellsee. Die aufgelassenen Fischteiche im südlichen Bereich bieten vielen ans Wasser gebundenen Vögel wie Reiher, Enten, Rallen, Tauchern u.a. günstige Rast- und Brutplätze. Auch mit einigen selteneren Gästen, insbesondere durchziehenden Watvögeln, die auf den Schlammflächen Nahrung suchen, ist dort immer zu rechnen.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Sa. 21.03., 09.00 - 12.00 Uhr
Treffp.: Paterzell, Peißenb. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 18,-

UA109-410

Naturschätze nördlich von Peißenberg - Teil 2

Unsere Tour geht vom Gasthof Eibenwald in Paterzell über Schlitten durch den nördlichen Teil des größten Eibenwaldes von Deutschland. Wir lernen verschiedene Waldbiotope, kalkreiche Quellen und die auf diese speziellen Standorte angepassten Pflanzen kennen.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Sa. 25.04., 09.00 - 12.00 Uhr
Treffp.: Paterzell, Peißenb. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 18,-

UA109-420

Naturschätze nördlich von Peißenberg - Teil 3

Unsere Aufmerksamkeit gilt vor allem den Pflanzen der Wälder und Wiesen rund um Kugelsbühl. Hier zwischen Peißenberg Bahnhof Nord, Oderding, Hahnenhühl und Zellsee finden sich ein großes Spektrum unterschiedlichster Biotope mit speziell angepassten Pflanzen, von denen wir leider nur einen kleinen Ausschnitt auf diesem Spaziergang kennenlernen werden. Vielleicht kommen sie auf den Geschmack und kehren im Sommer wieder hierher zurück, um die Vielfalt der Pflanzen im Jahresverlauf zu beobachten.

Dr. Volker Haas, Diplom-Biologe
Sa. 09.05., 09.00 - 12.00 Uhr
Treffp.: Wanderparkplatz
Bahnhof Peißenberg-Nord
€ 18,-

UA109-450C

Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze - Zentrum für Höhen- und Klimaforschung in Bayern

Die Zugspitze als höchster Berg Deutschlands ist vielen Menschen bekannt. Die besondere Geschichte des Schneefernerhauses, unterhalb des Gipfels gelegen, schon weniger. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die Umweltforschungsstation Schneefernerhaus bei einer Führung zu besuchen und kennenzulernen. Diese internationale Forschungs- und Experimentierplattform steht ansonsten Forschergruppen und Studenten oder für Tagungen zur Verfügung. Ende der Veranstaltung ist gegen 12:00 Uhr auf dem Zugspitzplatt. Im Anschluss, können Sie auf eigene Faust den herrlichen Ausblick über das Alpenpanorama genießen. An-



meldeschluss: 10.07.2026. Die Kursgebühr beinhaltet Berg- und Talfahrt. In Kooperation mit der vhs Garmisch-Partenkirchen.

Dr. Till Rehm / Sonja Böll / zertif. Gästeführer
Hubert Oswald
Fr. 17.07., 08.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P.,
Olympiastr. 31, 82467 GAP
€ 76,-

Naturwissenschaften & Technik

UE110-120

Führung durch das Radom, Erdfunkstelle Raisting

Die Erdfunkstelle Raisting, südlich des Ammersees, ist eine besondere Landmarke mit beeindruckenden Satellitenschüsseln und der markanten Kugel des Radoms. Diese Anlage ist die letzte erhaltene Großantennenanlage aus den frühen Tagen der Satellitenkommunikation. Seit den 1960er Jahren hat sie bedeutende Ereignisse wie die erste Mondlandung 1969 und die Olympiade 1972 in München weltweit übertragen. Heute ist das Radom Raisting ein bedeutendes Industriedenkmal und beherbergt interessante Ausstellungen. Bei dieser Führung erfahren Sie u.a. geschichtliche Hintergrundinformationen, zum Bau des Radoms, seine Besonderheiten und vieles mehr. Treffpunkt: Eingang vor dem Radom. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms oder vom Bahnhof Raisting in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar. Hofs-

tätterweg 2, 82399 Raisting. Bitte warme Kleidung mitbringen, da es im Radom kühl sein kann. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Radom Raisting GmbH
Sa. 09.05., 14.00 - 15.00 Uhr
Eingang vor dem Radom, Hofstätterweg 2,
Raisting
€ 16,-

UW110-150

Faszination Weltall Teil 1: Die Ausdehnung des Universums und die Hubble-Konstante

Das Universum entstand vor Millionen Jahren im Urknall. Seitdem dehnt es sich aus. Dies erkannten vor 100 Jahren Georges Lemaître und Edwin Hubble in der Galaxienflucht. Die Ausdehnungsrate heißt Hubble-Konstante. Markus Vossebürger erzählt die aufwühlende Geschichte um die Bestimmung dieses Wertes, die immer noch nicht abgeschlossen ist. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Dr. Markus Vossebürger
Do. 23.04., 18.30 - 20.00 Uhr
online
€ 9,-

Online

UW110-151

Faszination Weltall (Teil 2) Teil 2: Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Astronomie

Online

Markus Vossebürger präsentiert die neuesten Erkenntnisse über das Weltall: Droht der Erde ein Einschlag eines Asteroiden? Wie steht es um den erwarteten Helligkeitsausbruch des Sterns von T Coronae Borealis? Was entdeckten die kürzlich in Betrieb genommenen Teleskope Vera C. Rubin und Euclid und was gibt es Neues vom Welt- raumteleskop James-Webb? Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Dr. Markus Vossebürger
Mo. 04.05., 18.30 - 20.00 Uhr
online
€ 9,-

UA110-200

Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg

Seit über 240 Jahren wird auf dem Hohen Peißenberg das Wetter erfasst. In den vielen Jahren hat sich das Spektrum der Arbeit in der ältesten Bergwetterwarte der Welt und im gesamten Observatorium stark geändert. Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die vielseitigen Aufgaben hier am Observatorium ein und lernen Sie beim anschließenden Vortrag die abwechslungsreiche Geschichte der Forschungseinrichtung kennen.

Stefan Schwarzer
Sa. 18.04., 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Haupttor des Observatoriums,
Albin-Schwaiger-Weg 10
€ 10,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg





Kultur und Gestalten

Literatur

UA201-100

Ulysses Lesekreis IV

Unser Lesekreis zum Buch Ulysses geht in die dritte Runde. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Informationen hierzu auf unserer Webseite. Eine Kooperation der Volkshochschule und der Bücherei Peißenberg.

ab Fr. 06.03., 19.30 - 21.30 Uhr, 8 x, 14-tägig
Bücherei Peißenberg, Schongauer Straße 2
Gebührenfrei

UD201-100

Neu

Lesung mit Oliver Pötzsch „Der Totengräber und der Orden des Teufels“ - Tödliche Rituale im Wien der Jahrhundertwende

Für eine Lesung aus seinem neuen Roman kehrt Bestseller-Autor Oliver Pötzsch dorthin zurück, wo einst seine Schriftstellerkarriere begann - nach Schongau, der Heimat seiner Vorfahren, dem Schongauer Henkersgeschlecht Kuisl. Doch dieses Mal hat er nicht Henkerstochter Magdalena, ihren Vater Jakob und Medicus Simon Fronwieser im Gepäck, sondern seine Wiener-Ermittler - Totengräber Augustin Rothmayer, Inspektor Lepold von Herzfeldt und Julia Wolf. Freuen Sie sich auf einem Abend voller Grusel, Ermittlungen und mörderischer Anekdoten, samt musikalischer Begleitung durch Oliver Pötzsch und seine Band „Die Gravediggers“. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Schongau.

Oliver Poetzsch / vhs Schongau
Sa. 18.07., 19.30 - 22.00 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
€ 15,-

UD201-101

„Lechliebe“ – Musik, Bilder und Lyrik mit Karl Michael Ranftl, Dr. Eberhard Pfeuffer und Texten von Hans Schütz

Karl Michael Ranftl vom Ammersee, Musiker und Musiktherapeut, wird Steinen und

Kieseln aus Isar, Ammer und Lech überraschende Töne und auch Weisen entlocken und Liedvertonungen von Schütz-Gedichten zum Besten geben. Die ausdrucksstarken Naturaufnahmen vom Lech, die Dr. Eberhard Pfeuffer, Augsburger Arzt und ehemals Vorsitzender des Naturwissenschaftlichen Vereins Schwaben, zeigen wird, machen den Lech lebendig. Die beeindruckende Lyrik des verstorbenen Peitinger Autors Hans Schütz, die Johanna Hentschke vortragen wird, handelt vom Lech und kreist um die Themen Steine und Wasser, Natur- und Umweltschutz. Es erwartet Sie ein einzigartiges Klang-, Bild- und Literaturerlebnis. Karl Michael Ranftl, Dr. Eberhard Pfeuffer und Johanna Hentschke wollen die Herzen öffnen für die heimatlichen Flusslandschaften, für Naturschutz und Ökologie. Diese Veranstaltung findet in Kooperation zwischen der Umweltinitiative Pfaffenwinkel (UIP) und der vhs Schongau statt.

vhs Schongau / Johanna Hentschke
Sa. 02.05., 19.00 - 21.30 Uhr
Ballenhaus Schongau,
Ratsstube, Marienplatz 2
€ 12,-

UA201-200

Märchenerzählabend für Erwachsene - Frühlingszauber

Wie von Geisterhand geweckt, erblühen im Frühjahr Krokusse, Narzissen und Tulpen begleitet von den ersten Bienen und Schmetterlingen. Vogelgesang, laue Lüfte, süße Düfte und zartes, frisches Grün verzaubern Gärten, Felder und Wälder und locken uns Menschen ins Freie. Wir werden Märchen und Geschichten erzählen vom Zauber des Wachsens und Werdens, vom Aufbruch in ein neues Leben und Wirken. In Kooperation mit der Bücherei Peißenberg.

Maria Schumacher,
Tanzpädagogin, Märchenerzählerin /
Margaretha Mayr, Märchenerzählerin
Di. 14.04., 19.00 - 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, Bücherei, Schongauer Str. 2
€ 10,-

Tanzpraxis

UA205-100

Salsa tanzen im kubanischen Stil - Anfänger

Salsa hat seine Wurzeln in Lateinamerika und ist eine Verbindung von afrokubanischen und europäischen Tanzelementen. Wir tanzen in diesem Anfängerkurs Salsa Cubana oder auch Casino genannt nach authentischer kubanischer Tanzkultur. Casino ist ein verspielter und lebensfroher Tanz und wen die Leidenschaft einmal gepackt hat, den lässt sie auch nicht mehr so schnell los. Taucht ein und in der Karibik wieder auf. Hier ist auch jeder Solotänzer herzlich willkommen.

Manuel Baró Miyares / Nicole Avramidis
Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 12.30 Uhr,
Sonntag, 15. März 2026, 10.00 - 12.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 40,-

UA205-104

Schnuppern in die Salsawelt - Workshop

Salsa - Temperament und Lebensfreude die begeistert und mitreißt. Die motivierenden kubanischen Rhythmen sorgen für Urlaubsfeeling, zudem hält Tanzen fit und in Form und verbessert Koordination und Beweglichkeit. Der Schnupperkurs bietet die Möglichkeit die ersten Grundschritte zu erlernen und in das karibische Tanzgefühl einzutauchen. Ob alleine oder mit Partner / Partnerin - kommt einfach vorbei! Vorkenntnisse sind hier nicht nötig, nur Spaß am Tanzen.

Manuel Baró Miyares / Nicole Avramidis
Fr. 06.03., 18.00 - 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 20,-

UA205-106

Tanzkurs für Paare - Aufbaukurs Anfänger (Standard und Latein)

Tanzen - ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen. Wir vertiefen die Grundkenntnisse in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep,



Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox, jeweils mindestens zwei Figuren. Anmeldung möglichst paarweise. Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Mitzubringen: Bequeme Schuhe, Getränk für Tanzpausen. 15.3., 22.3., 12.4., 10.5., 14.6. und 21.6.2026

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 15.03., 13.30 - 15.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 104,-

UA205-108 Tanzkurs für Paare, Fortgeschrittene (Standard und Latein)

Tanzen - ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Wir lernen weitere Figuren in Langsamer und Wiener Walzer, Quickstepp, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Voraussetzung sind gute Vorkenntnisse von z.B. 5 vhs-Semestern oder vergleichbare Tanzkurse. Anmeldung paarweise! Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Kurstage: 15.3., 22.3., 12.4., 10.5., 14.6. und 21.6.2026

Birgit Handel,
Trainer C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 15.03., 15.30 - 17.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 104,-

UA205-200 Discofoxkurs mit Figuren - Grundkurs 1. Teil

Wer kennt nicht den Kultfilm „Saturday Night Fever“ - er löste ein weltweites Discofox Fieber aus. Heute ist der Discofox von keiner Tanzveranstaltung, Hochzeit oder Geburtstagsparty mehr wegzudenken. Deshalb wurden in den 70-iger Jahren einfache Elemente aus anderen Tänzen wie Boogie-Woogie, Swing, Salsa, etc. kombiniert. Erlaubt ist alles, was Spaß macht! Voraussetzung ist das sichere Beherrschen des Discofox-Grundschrütes. Anmeldung nur Paarweise! Kursgebühr gilt pro Person!

Horst-Dietmar Klein, Trainer
ab Mo. 23.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 108,-

UA205-201 Boogie-Woogie Grundkurs 2. Teil

Folgekurs des Grundkurses vom Herbstsemester 2025! Tanzen im Stil der 50er und

60er Jahre! Erweitern Sie mit viel Spaß Ihre erlernten Boogie-Woogie-Kenntnisse vom Herbst 2025. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle, der Kurs ist für Erwachsene und für Jugendliche geeignet und ist ein toller Ausgleich zur Alltagsstress, Körper und Geist werden gleichermaßen trainiert. Wir wiederholen den 6er- und 8er-Grundschrütt und die gelernten Figuren und es kommen weitere leichte Figuren dazu. Quereinsteiger sind herzlich willkommen - Voraussetzung ist das „sichere“ Beherrschen des 6er-Grundschrütes und Platzwechsel, sowie leichte Figuren(Boogie Einmaleins). Anregung für Boogie-Woogie Einsteiger: <https://youtu.be/cizw2oU1Hs>. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin /
Horst-Dietmar Klein, Trainer
ab So. 22.02., 17.45 - 19.15 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 108,-

UA205-202 Boogie-Woogie für Fortgeschrittene

Wir lernen weitere Tanzfiguren und gehen auch genauer auf Musikinterpretation und dem Ausdruck im Boogie ein. Als Kurs-Highlight gibt es eine Abschluss-Rueda mit ein paar der erlernten Figuren incl. Video, denn der Spaß steht bei uns im Vordergrund! Quereinsteiger sind herzlich willkommen - Voraussetzung ist das „sichere“ Beherrschen des 6er-Grundschrütes und auch etwas schwierigere Figuren. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger,
Trainerin / Horst-Dietmar Klein, Trainer
ab So. 22.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 108,-

UA205-303 Line-Dance - Tanzen, auch ohne Partner*in

Fortgeschrittene
Sie wollen tanzen, haben aber keinen Partner*in? Dann sind Sie hier richtig! Line Dance wird in der Gruppe in Reihen neben- und hintereinander zu festgelegten Choreographien getanzt. Zu mitreißen-der Musik lernen Sie innerhalb kurzer

Zeit Tänze verschiedener Stilrichtungen (Cha-Cha, Walzer, Night-Club Twostep, East Coast Swing, Polka usw.). Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern auch Körperwahrnehmung, Bewegung, Ausdauer und Koordination schulen.

Sylvia Altmann / Alice Rau
ab Mi. 25.02., 18.15 - 19.15 Uhr, 16 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 101,40

UA205-400 Tanz mit - Bleib Fit!

Wir werden mit Schwung und Begeisterung die Woche mit Kreistanz beginnen und uns mit Freude begegnen. Kreistänze sind für jeden Menschen geeignet. Auch in der Medizin und Rehabilitation erfährt Tanzen eine große Wertschätzung im Heilungs- und Gesundheitsprozess. Die Bewegung zu Musik und in der Gruppe fördert die Lebensfreude, die soziale Kompetenz und hilft unsere Gehirnleistung zu steigern und zu erhalten.

Petra Höfs, Kreistanzleiterin
ab Mo. 23.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 9 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 85,50

UA205-401 Tanz mit - Bleib Fit!

Wir werden mit Schwung und Begeisterung die Woche mit Kreistanz beginnen und uns mit Freude begegnen. Kreistänze sind für jeden Menschen geeignet. Auch in der Medizin und Rehabilitation erfährt Tanzen eine große Wertschätzung im Heilungs- und Gesundheitsprozess. Die Bewegung zu Musik und in der Gruppe fördert die Lebensfreude, die soziale Kompetenz und hilft unsere Gehirnleistung zu steigern und zu erhalten.

Petra Höfs, Kreistanzleiterin
ab Mo. 08.06., 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 76,-



**Musik-
förderverein
Peißenberg
e.V.**

Wir machen
Musik...
...mach mit!

**Musikunterricht für alle Instrumente
gefördert durch die Marktgemeinde Peißenberg**

Information und Anmeldung im Schulbüro:
Alte Kohlenwäsche 13 • Tel. 08803/479001
mfv@gmx.eu • www.musikpunkt-peissenberg.de

**UA205-500H****Musik und Bewegung
- gesellige Tänze für alle
Junggebliebenen**

Wir lernen Tänze aus der internationalen Folklore und nach beliebten Melodien. Bei unseren Tanzformen können auch Alleinstehende mit viel Spaß teilnehmen. Geselliges Tanzen fördert das Wohlbefinden, trainiert das Gedächtnis und ermöglicht Freude an Musik und Rhythmus, unabhängig vom Alter. Ein Einsteigen in den Kurs ist jederzeit möglich!

Adelheid Schmid
ab Do. 12.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 18 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 99,-

Kunst / Kulturgeschichte**UW206-150****Brauchtum im Frühjahr
und zur Osterzeit**

Online

Zwischen Aschermittwoch und Ostern gibt es viel zu entdecken: den Zusammenhang zwischen Palmkätzchen und Aschermittwoch, die Bedeutung der Fastenzeit und der Zahl 40 im Glauben. Wir sprechen über Hungertücher, Palmen, Esel, Lämmer, Feuer und Spaziergänge – ein vielfältiger Weg zu tieferem Verständnis des Osterfestes. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Christine Hornberger
Do. 12.03., 19.30 - 21.00 Uhr
online
€ 9,-

UW206-151**Das Oktoberfest:
Geschichten und Gschichterl,
Gastronomie und Geschäfte**

Online

Polieren Sie Ihr Wissen kurz vorm Wien-Start auf: Dass diese auf die Hochzeit von Kronprinz Ludwig I. zurückgeht - eh klar! Aber wie kam es zum Pferderennen, was hat die Oide Wiesn damit zu tun? Erfahren Sie mehr über Zelte, Fahrgeschäfte und Traditionen! Damit Sie beim 1. Wiesnbesuch gscheit daher reden können! Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Christine Hornberger
Di. 15.09., 19.00 - 20.30 Uhr
online
€ 9,-

**Vortragsreihe „BILD + WORT“
- in Kooperation mit
ausstellwerk Huglfing e.V.****UA206-208****Filmvorführung:
„Hippie mit Hackbrett“**

Hippie mit Hackbrett heißt der Film, der als Lebenslinie im BR lief. Es ist die Geschichte der Anna Werner vom Cafe Bucherer am Walchensee, die als musizierender Hippie mit ihrer Schwester die USA durchquerte und die ein Mitglied der berühmten Münchner Kommune von Rainer Langhans war. Ein Leben, in dem sich alle Facetten der 68er Generation spiegeln. Filmvorführung in Kooperation mit dem ausstellwerk Huglfing e.V.

ausstellwerk Huglfing
Fr. 16.01., 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgersaal Huglfing
Eintritt frei!

UA206-209**Lichtbildvortrag:
„Von Istanbul nach Aquaba“**

Eine Reise durch den Vorderen Orient wie sie einst möglich war, aber nun für lange Zeit durch diverse Kriege unmöglich geworden ist. Aleppo, Damaskus und Palmyra in Syrien; Baalbek im Libanon; Jerash, das Wüstenschloss Qasr Amra aus dem 8. Jahrhundert, sowie die Felsenstadt Petra in Jordanien, mit Abstecher ans Tote Meer und nach Jerusalem. Krönender Abschluss ist die Erkundung des berühmten Wadi Rum mit Jeep und Ballon an der Grenze zu Saudi Arabien kurz vor Aquaba. Filmvorführung in Kooperation mit dem ausstellwerk Huglfing e.V.

ausstellwerk Huglfing
Fr. 27.02., 19.00 - 21.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus „Schmitterhof“,
Ringstr. 34, Huglfing
Eintritt frei!

UA206-210**Lichtbildvortrag: „Der Lech –
ein moderner Alpenfluss
zwischen Quelle und Mündung“**

Der Lech – aus den Lechtaler Alpen kommend formt er seit Jahrtausenden kraftvoll alpine Täler, wie auch das bayrisch-schwäbische Alpenvorland auf dem Weg zu seiner Mündung in die Donau. Ein Fluss, der nicht gegensätzlicher sein könnte in unserer Zeit: Er verkörpert wilde, ursprüngliche Natur im Quellgebiet sowie einen der Kultur geopfert, be-

gradigten und gefassten Fluss in seinem Unterlauf. Für manche ein täglicher Begleiter, doch wo hat er seine Wurzeln, wo führt er hin? Die Bilderreise entführt zwischen Quelle und Mündung entlang des Flusslaufes in unerwartete Natur gleichsam wie durch eine von Kultur geformte Flusslandschaft. Ein Lichtbildvortrag des Landschaftsfotographen Mark Robertz, Buchautor. Filmvorführung in Kooperation mit dem ausstellwerk Huglfing e.V.

ausstellwerk Huglfing
Fr. 20.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgersaal Huglfing
Eintritt frei!

Malen / Zeichnen**UA207-403****Malen in „Nass-in-Nass-Technik“
- Zitronenbaum**

Sie malen ein Ölbild der Größe 40 x 50 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialien zum Malen von Ölgemälden (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Benutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Es wird das Bild - „Zitronenbaum“ gemalt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann
So. 08.03., 10.00 - 17.00 Uhr
Grundschule St. Johann,
Werkraum, Schulweg 2
€ 90,- inkl. Material

**UA207-404****Malen in „Nass-in-Nass-Technik“
- Urwald mit Papageien**

Beschreibung siehe UA207-403

Nicole Hartmann

Do. 14.05., 10.00 - 17.00 Uhr

Grundschule St. Johann,

Werkraum, Schulweg 2

€ 90,- inkl. Material

**Plastisches Gestalten /
Keramik****Töpfern****(mit oder ohne Vorkenntnisse)**

Ob als Dekoration für Haus/Garten oder für ein Geschenk, im Kurs töpfeln Sie entweder nach eigenen Vorstellungen oder nach vorgegebenen Ideen. Mit Tipps und Tricks führt Sie die Kursleiterin in das faszinierende Handwerk des Töpfers ein. Am zweiten Termin bemalen Sie Ihre geschrühte Keramik mit Glasuren und Engoben. Die Endabrechnung für Material (€ 14 pro Kilo Ton und Brand) erfolgt bei Abholung.

Sylvia Hold

Sylvia Töpfer Eck, Staltmayrweg 5

€ 67,70

UA208-100am Mo. 02.03. und 16.03.,
19:00 - 21:00 Uhr, 2 x**UA208-101**am Mi. 06.05. und 20.05.,
19:00 - 21:00 Uhr, 2 x**UA208-102**am Di. 23.06. und 07.07.,
19:00 - 21:00 Uhr, 2 x**Textiles Gestalten****UA209-112****Nähmaschinenführerschein
Workshop für Anfänger*innen
(ab 15 Jahre)**

Selber nähen macht Spaß! Wenn Sie gerne nähen lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lernen Sie ihre Nähmaschine kennen, erlernen Sie Grundtechniken und den Umgang mit Schnittmustern und Fachbegriffen. Nähprojekte: Tasche, Kissenhülle oder Loopschal. Bitte machen Sie sich vorab mit der Bedienung Ihrer Nähmaschine vertraut. Leihmaschine (€ 5 Gebühr) ist nach Absprache möglich. Teilnahme ab 15 Jahren.

Julia Zerruhn

Sa. 18.04., 10.00 - 16.00 Uhr

Grundschule St. Johann, Raum 112

€ 42,-

**Schneiden - Ihr neues/altes
Hobby für den Frühling**

Ob Hose, Bluse, Rock oder ein anderes Kleidungsstück, in diesem Kurs lernen wir die Grundtechniken vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Am ersten Kurstag werden Ihre Nähprojekte besprochen, bitte persönliche Vorschläge und Ideen mitbringen. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Christel Stöger, Damenschneidermeisterin

Grundschule St. Johann, Raum 112

€ 105,-

UA209-150

ab Mi. 04.02., 18.30 - 21.00 Uhr, 7 x

UA209-151

ab Do. 05.02., 18.30 - 21.00 Uhr, 7 x

Kunsthandwerk**UA210-201****Ringe, Ohrringe, Anhänger -
Goldschmieden-Crash-Kurs**

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück. Ringe, Ohrringe, Anhänger, die so gut sind, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnte. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind

nicht erforderlich. Gold, Silber und Platin können im Kurs käuflich erworben werden.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Fr. 15.05., 14.00 - 18.00 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum

(Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 68,70

Musikalische Praxis**UA213-107C**

Neu

**Jodeln kann man nur, wenn
man fröhlich ist - Einsteiger**

Jubeln Sie mehr. Jodeln Sie! Jodeln ist mehr als eine Tradition der Alpenvölker - es ist eine archaische Stimmtechnik, die weltweit fasziniert. Jodeln (für Einsteiger/Anfänger) mit Liedern, Tanz und Rhythmus. Wir jodeln weltmusikalisch. Die Klänge werden auf ursprüngliche Weise gebildet: jubelnd, elegisch, wild, sanft, juchzend. Die Besonderheit liegt im Kehlkopfschlag, d.h. in der Verbindung von Brust- und Kopfstimme. Was wir üben: Stimme-, Atem- und Tonumfang erweitern, Körperspannung, spontanes Improvisieren mit Call-Respons, mehrstimmiges Jodeln und die Begleitung mit percussiven Instrumenten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Murnau.

Silvia Richard-Färber

ab Mi. 25.02., 17.00 - 18.00 Uhr, 15 x

Kultur- u. Tagungszentrum Murnau,

Ödon-von-Horvath-Platz 1

€ 105,-

Theaterfahrten

Die vhs Peißenberg bietet auch im kommenden Semester wieder Theaterfahrten an. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 08803 690400 oder unter vhs@peissenberg.de melden, um mehr Informationen zu erhalten und sich anzumelden. Das Programm ist vielfältig und abwechslungsreich gestaltet. Die Fahrten erfolgen gemeinsam mit dem Bus, mit Aufstiegsmöglichkeiten von Peiting bis Weilheim. Alle angemeldeten Teilnehmer werden von der vhs informiert, sobald eine neue Theaterfahrt ansteht. Erleben Sie unvergessliche Theaterabende in netter Gesellschaft und ohne Stress. Melden Sie sich noch heute an und genießen Sie kulturelle Highlights!



Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung

UA300-310

Meditatives Gehen durch den zauberhaften Eibenwald

Was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam mit den Kräften der Natur zu verbinden? Komm ins Lauschen und Erspüren in einem der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands. Wir gehen achtsam und ohne bestimmte Absicht durch die einzigartige Natur, verweilen an einem oder anderen Platz und praktizieren sanfte Übungen des Yoga, Meditation im Tun, Schweigeeinheiten, Atemübungen, korrekte Körperhaltung, innere Ausrichtung und Sinneswahrnehmung. Jede und jeder ist für sich unterwegs (innerhalb der Gruppe).

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 17.07., 16.30 - 19.00 Uhr
Treffp: Paterzell, Peißenberger Str. 11
(Parkplatz „Eibenwald“)
€ 22,50

Klangreise

Nimm Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und tauche ein in die wunderbare Welt der Klänge. Bei einer geführten Klangreise, kommst Du mit Klangschalen und Naturtoninstrumenten zur Ruhe, löst Blockaden, wirfst seelischen Ballast ab und tankst neue Energie. Diese Art der Entspannung ist besonders für Menschen geeignet, die in Stille schlecht abschalten können. Mach mit, lass dich von den Klängen verwöhnen und bring Körper, Geist und Seele wieder in „Einklang“!

Sylvia Hold
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 27,50

UA301-101

Fr. 13.02., 19.00 - 21.15 Uhr

UA301-102

Fr. 20.03., 19.00 - 21.15 Uhr

UA301-104

Fr. 17.04., 19.00 - 21.15 Uhr

UA301-105

Fr. 12.06., 19.00 - 21.15 Uhr

UA301-106

Entspannt in den Frühling- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Was ist PMR? Die Kursleiterin lädt Sie ein, das Entspannungsverfahren nach Jacobson kennen zu lernen oder bei Vorkenntnissen die An- und Entspannung im eigenen Körper wieder zu erspüren. In diesem Schnupperkurs steht das aktive, angeleitete Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen im Fokus. Ein kurzer Bodyscan zu Beginn der Stunde und eine Meditation zum Abschluss sind hilfreich, um den eigenen Körper ganz bewusst wahrzunehmen und zu entspannen. Gesundheitliche Fragen oder Probleme bitte vorab ärztlich bzw. therapeutisch abklären lassen.

Sonja Andrea Nießing, Entspannungstrainerin
ab Di. 21.04., 19.00 - 20.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 34,-

UA301-107

Entspannt in den Sommer - Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Beschreibung UA301-106

Sonja Andrea Nießing, Entspannungstrainerin
ab Di. 09.06., 19.00 - 20.00 Uhr, 4 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 34,-

Yoga

UA301-201

Yoga-Wochenende im Kloster Bernried

Das Yoga-Wochenendseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Körper und Geist etwas Gutes zu tun, Abstand vom gewohnten Alltag zu bekommen. Mit Yo-

gäübungen formen wir unseren Körper, stärken das Abwehrsystem und harmonisieren unseren Geist. Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken sorgen für den geistigen Ausgleich. Sie lernen, sich zu entspannen, zu regenerieren und zu vitalisieren. Klangschalen und Spaziergänge runden das Wochenende in der wunderbaren Umgebung am Starnberger See ab. Die Kursgebühr beinhaltet 2 ÜN im EZ mit VP (inkl. Kaffee und Kuchen), Du/WC. DZ auf Anfrage. Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie vegetarisch/vegan essen. Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Eine kostenfreie Stornierung ist bis 8 Wochen vor Kursbeginn möglich, bis 2 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kursgebühr und ab dem 13. Tag vor Kursbeginn 60% der Kursgebühr. Mitzubringen: Bequeme Kleidung für Drinnen, wetterfeste Kleidung für Draußen, Hausschuhe, Isomatte, Decke, warme Socken.

Gabriela Bickel, Yoga- und QiGong-Lehrerin,
Psychotherapeutin
Freitag, 24. April 2026, 18.00 - 22.00 Uhr,
Samstag, 25. April 2026, 09.00 - 22.00 Uhr,
Sonntag, 26. April 2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Kloster/Bildungshaus St. Martin, Bernried
€ 387,-

UA301-2020

Yoga am Nachmittag

Yoga kann viel mehr als nur Entspannen! Sanfte Yoga-Übungen führen zu mehr Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Stärke dein inneres Potential, erstarke im körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Erfahre die wohltuende Wirkung einer freien Atmung. Beruhigende Atem- und Bewegungsübungen und eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration. Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Eugenia Schlegel,ertif. Yogalehrerin
ab Di. 17.03., 17.15 - 18.15 Uhr, 12 x
Rathaus Oberhausen,
Schulstr. 1, Mehrzweckraum
€ 92,-



UA301-205

Yoga auf und an dem Stuhl - Frühlingkurs

„Yoga? Das ist nichts für mich, dafür bin ich zu unbeweglich oder alt. Von wegen!“ Der Weg auf die Matte ist zu beschwerlich? Alles was gebraucht wird, ist ein Stuhl. Der Kurs ist auch für Senior*innen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Die Yogaübungen werden an die körperlichen Begebenheiten ausgeführt - ohne Leistungsanspruch, ohne Erwartungshaltung, aber stets achtsam und bewusst.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Mi. 04.03., 18.03., 25.03., 22.04., 29.04., 13.05., 20.05.
15.00 - 16.00 Uhr, 7 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 63,-

UA301-206

Yoga auf und an dem Stuhl - Sommerkurs

Beschreibung UA301-205

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Mi. 10.06., 17.06., 24.06., 15.07., 22.07., 29.07., 15.00 - 16.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 54,-

Die magische Wirkung von Yin Yoga - Frühlingkurs

Yin Yoga wurde von dem taoistischen Yogalehrer und Kampfkunstexperten Paulie Zink in den späten 1970er Jahren gegründet und in den 1980er Jahren von Paul Grilley weiterentwickelt. Dieser Yogastil erfreut sich immer mehr Beliebtheit. Yin Yoga ist ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit und Flexibilität erhöhen möchten. In der Praxis mit ruhigem Atemmuster wird eine Reihe von passiven Körperhaltungen mehrere Minuten gehalten, damit das tiefere Gewebe wie Sehnen, Faszien, Bänder und Bindegewebe des Körpers sich dehnen können ohne den kraftvollen Einsatz von Muskeln. Yin Yoga hat viele Vorteile, denn es revitalisiert (Massageeffekt), verbessert die Stresstoleranz, ermöglicht persönliches Wachstum und schafft Raum für Erfahrungen. Yin Yoga ist für ALLE und findet auf der Matte (Bodenarbeit) statt.

Natalie Stenzel,
Zertifizierte Yin-Yogalehrerin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 108,-

UA301-209

Di. 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 21.04., 28.04., 12.05., und 19.05.
15.00 - 16.30 Uhr, 8 x

UA301-210

Di. 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 21.04., 28.04., 12.05., und 19.05.
17.00 - 18.30 Uhr, 8 x

Die magische Wirkung von Yin Yoga - Sommerkurs

Yin Yoga wurde von dem taoistischen Yogalehrer und Kampfkunstexperten Paulie Zink in den späten 1970er Jahren gegründet und in den 1980er Jahren von Paul Grilley weiterentwickelt. Dieser Yogastil erfreut sich immer mehr Beliebtheit. Yin Yoga ist ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit und Flexibilität erhöhen möchten. In der Praxis mit ruhigem Atemmuster wird eine Reihe von passiven Körperhaltungen mehrere Minuten gehalten, damit das tiefere Gewebe wie Sehnen, Faszien, Bänder und Bindegewebe des Körpers sich dehnen können ohne den kraftvollen Einsatz von Muskeln. Yin Yoga hat viele Vorteile, denn es revitalisiert (Massageeffekt), verbessert die Stresstoleranz, ermöglicht persönliches Wachstum und schafft Raum für Erfahrungen. Yin Yoga ist für ALLE und findet auf der Matte (Bodenarbeit) statt.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yin-Yogalehrerin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 81,-

UA301-219

Di. 09.06., 16.06., 23.06., 14.07., 21.07., 28.07., 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x

UA301-220

Di. 09.06., 16.06., 23.06., 14.07., 21.07., 28.07., 17.00 - 18.30 Uhr, 6 x

Hatha Yoga

Sie können Yoga auf verschiedene Weisen praktizieren - sportlich oder meditativ. Beide Ansätze sind berechtigt und können je nach Alter und persönlichen Vorlieben gewählt werden. Beim meditativen Yoga wird Wert auf Ruhe, Stille und die Achtsamkeit nach innen gelegt. Dabei geht es um die Empfindungen, die der Körper uns vermittelt. Neben der körperlichen Praxis ist auch der geistige Aspekt des Yoga von Bedeutung. Ein informativer Teil befasst sich mit dem geistigen Hintergrund des Yoga und verbindet ihn mit Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Forschung.

Helmut Essig, Hatha-Yoga-Lehrer
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 172,50

UA301-211

ab Do. 26.02., 09.00 - 10.30 Uhr, 15 x

UA301-212

ab Do. 26.02., 17.00 - 18.30 Uhr, 15 x

UA301-213

Ausgeglichen ins Wochenende mit sanftem Yin Yoga

Wir praktizieren überwiegend im Sitzen oder Liegen – die Haltungen werden über mehrere Minuten hinweg gehalten. In dieser Langsamkeit darf der Körper weich werden, der Atem ruhiger fließen, der Geist stiller werden. Die Schwerkraft unterstützt uns dabei, tiefer in die Asanas zu sinken und dem Moment zu vertrauen. Yin Yoga ist eine Einladung zum Loslassen – von Anspannung, von Kontrolle, von allem, was gerade zu viel ist oder war. Die Praxis spricht vor allem das Faszien- und Bindegewebe und die tieferen Körperschichten an, wirkt regulierend auf das Nervensystem und kann verborgene, unterdrückte Emotionen sanft an die Oberfläche bringen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lena Kanzler
ab Fr. 27.02., 17.30 - 18.45 Uhr, 9 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 86,30

UA301-214H

Neu

Mit Yin Yoga ins Wochenende

Wir praktizieren überwiegend im Sitzen oder Liegen – die Haltungen werden über mehrere Minuten hinweg gehalten. In dieser Langsamkeit darf der Körper weich werden, der Atem ruhiger fließen, der Geist stiller werden. Die Schwerkraft unterstützt uns dabei, tiefer in die Asanas zu sinken und dem Moment zu vertrauen. Yin Yoga ist eine Einladung zum Loslassen – von Anspannung, von Kontrolle, von allem, was gerade zu viel ist oder war. Die Praxis spricht vor allem das Faszien- und Bindegewebe und die tieferen Körperschichten an, wirkt regulierend auf das Nervensystem und kann verborgene, unterdrückte Emotionen sanft an die Oberfläche bringen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lena Kanzler
ab Fr. 27.02., 15.30 - 16.45 Uhr, 9 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 86,30

**UA301-215****Somatic Yoga****Mehr Tiefgang & Mehr Präsenz
& Mehr Körperintelligenz**

Somatic Yoga wird auch als „somatisches Yoga“ bezeichnet und ist eine fließende Yogapraxis, die sich auf das Bewusstsein für deinen eigenen Körper konzentriert. Hier steht das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers von innen heraus im Fokus. Es geht nicht um die äußere Ausrichtung, sondern um die innere Ausrichtung; nicht funktionieren müssen, sondern um wahrzunehmen. Atemtechniken und Meditation werden integriert, um den Geist zu beruhigen und das Körperbewusstsein zu fördern. Durch Inputs werden Muskeln, Faszien und das Nervensystem miteinander verbunden.

Eugenia Schlegel, zertif. Yogalehrerin
ab Mo. 13.04., 17.30 - 18.30 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 38,30

UA301-2170**Yoga Morning Flow –
starte kraftvoll ins Wochenende**

In diesem Yoga-Flow-Kurs erwartet dich eine abwechslungsreiche, fließende Praxis, die dich energiegeladen in den Freitag starten lässt. Wir beginnen mit einer kurzen, alltagstauglichen Atemübung (Pranayama), bevor du durch einen kreativen Vinyasa Flow geführt wirst. Die dynamischen Bewegungsabfolgen helfen dir, aus dem Kopf in den Körper zu kommen und den Alltag hinter dir zu lassen. Lass dich von der Musik durch eine kraftvolle Vinyasa Yoga Praxis leiten, in der wir aber auch immer wieder in Ausrichtungsdetails gehen, die dir helfen deine Yogapraxis gesund zu gestalten. Gezielte Core Übungen, Balancehaltungen und kraftvolle Elemente stärken deinen gesamten Körper und verbessern dein Körpergefühl. Der Kurs richtet sich an sportliche AnfängerInnen und Yogis mit Vorkenntnissen. Abschließend kannst du in einem nährenden Savasana oder auch einer Meditation die Stille genießen.

Lucie Scholz, zertif. Yogalehrerin
ab Fr. 27.02., 08.30 - 09.30 Uhr, 15 x
kein Kurs am 27.03. + 15.05. und 19.6.
und in den Ferien
Rathaus Oberhausen,
Schulstr. 1, Mehrzweckraum
€ 116,60

Neu**UA301-220H****Hatha Yoga am Vormittag**

In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga vermittelt. Höchstes Ziel der körperbezogenen Yoga-Praktiken ist es, die eigene geistige Mitte zu erreichen, sie sich bewusst zu machen und in den Lebensalltag einzubringen.

Noel Perera, Yoga-Lehrer
ab Fr. 27.02., 08.30 - 09.45 Uhr, 15 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 143,80

UA301-225**Yoga mit Meditation
und Entspannung**

Der Kurs ist für alle gedacht, die gerne meditieren. Sowohl Meditationsanfänger als auch Menschen mit wenig oder viel Meditationserfahrung sind willkommen. Wir starten am Anfang mit Bewegungsübungen aus dem Yoga, z. B. den Sonnengruß oder mit einer ähnlichen Bewegungseinheit. Danach wird eine Meditation angeleitet. Die Kurseinheit schließt mit einer Entspannung ab. Wir werden in den 5 Wochen verschiedene Meditationstechniken kennenlernen. Durch die Meditation steigert sich Deine Wahrnehmung und Dein Körperempfinden. Du findest mehr Ruhe und Entspannung.

Robert Schmid, Yogalehrer
und Entspannungskursleiter (BYV)
ab Do. 26.02., 14.30 - 16.00 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 60,-

UA301-240**Yoga für die Füße**

Unsere Füße sind einfach großartig! Gewusst? 26 Knochen sind über 33 Gelenke miteinander verbunden und über 100 Bänder halten sie zusammen. 20 Muskeln mit ihren zahlreichen Sehnen sorgen für die Bewegung und für einen festen Stand; über 90.000 Schweißdrüsen dienen zur Temperaturregulierung und zum Ausscheiden von Reststoffen. Dennoch werden unsere Füße jeden Tag vernachlässigt, malträtiert, gebraucht und unachtsam bewegt. In diesem Workshop kümmern wir uns nun ausschließlich um die Füße, denn sie sind sensible Körperteile. Eine wohltuende Fürsorge für die ‚kleinen Kerle‘ sind die Grundlage für unsere flexiblen und kraftvollen Wurzeln, denn genau das sind sie. Wir

wollen spüren, wahrnehmen und uns mit den Füßen, Zehen und Knöcheln vernetzen. Wir erlernen einfache Anatomie, wohltuende Körperübungen aus der Yogapraxis, Atembewusstsein, Gehmeditation. Alle sind willkommen und es sind keine Yogakenntnisse notwendig.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Mo. 20.07., 17.30 - 20.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 25,-

UA301-280**Achtsame Abendreflexion –
Resilienz stärken**

Dieser Abend widmet sich der Praxis der abendlichen Rückschau als eine effektive Methode zur mentalen Hygiene und persönlichen Stärkung. Basierend auf jahrtausendealten Traditionen und aktuellen Erkenntnissen der Stressforschung und Achtsamkeitspraxis, erfahren Teilnehmende, warum eine nur wenige Minuten dauernde, strukturierte Reflexion des Tages stärkend auf das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und die Resilienz wirkt. Bitte bringen Sie für den praktischen Übungsteil ein Meditationskissen, eine Yoga- oder andere geeignete Sitzunterlage mit.

Gabriele Maichel, Yogalehrerin
Mo. 08.06., 19.00 - 20.30 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 13,-

Taiji Chan**UA301-300****Taiji Chan für Einsteiger/innen**

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Dieser Kurs der Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 05.03., 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 130,-

UA301-301**Taiji Chan - Grundstufe**

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Kon-



zentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ab Übung Nr. 6.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Mo. 02.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 130,-

UA301-302 Taiji Chan Grundstufe - Mittelstufe

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Mittelstufe richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen ab ca. Übung Nr. 21

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Do. 05.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 130,-

Qigong

UA301-303 Qigong am Vormittag - Frühlingskurs

Qigong bedeutet „Üben mit der Lebensenergie“ und bietet die Chance, von „zu viel Kopf“ wieder zu mehr Körpergefühl und Lebensenergie zu gelangen. Dieser Kurs widmet sich intensiv einer Qigong-Übungsreihe und spricht damit Körper, Geist und Seele an. Auf genussreiche Weise können wir so selbst zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Die Übungen sind individuell abstimmbare und für Anfänger wie Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 27.02., 08.30 - 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 135,-

UA301-304 Qigong am Vormittag - Sommerkurs im Freien

Dieser Kurs vermittelt Qigong-Übungen, die jede(r) gut in den eigenen Alltag integrieren kann. Die Übungen sprechen Körper, Geist und Seele an und unterstützen auf genussreiche Weise Wohlbefinden und Gesundheit. So können

Neueinsteiger*innen an 5 Vormittagen Qigong kennenlernen und Fortgeschrittene ihr Üben vertiefen. Und das alles draußen in der Natur! Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Yogaraum im Rigi Center Kurszentrum statt.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 12.06., 08.30 - 10.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: vhs Peißenberg, Kurszentrum,
Hauptstr. 116
€ 67,50

UA301-350 Qi Gong Ausgleich für Körper und Seele

Qi Gong sind sanfte Bewegungs-, Meditations- und Atemtechniken aus China zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Gesunderhaltung des Körpers. Durch einfache, in Ruhe ausgeführte Bewegungen werden die Muskeln und Faszen gedehnt und geschmeidig gemacht. Sehnen und Gelenke bleiben beweglich und die Körperwahrnehmung wird verbessert. Diese Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag. Qi Gong gibt Ihnen frische Energie und bietet zugleich einen Ausgleich durch bewusste Entspannung.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Do. 26.02., 18.45 - 20.15 Uhr, 7 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 84,-

UA301-351 Qi Gong Ausgleich für Körper und Seele - Sommerkurs

Beschreibung UA301-350

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
ab Do. 11.06., 18.45 - 20.15 Uhr, 7 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 84,-

UA301-360 **Neu** Qi Gong auf der Bergehalde

Gemeinsam gehen wir von der vhs aus zur Kapelle auf der Bergehalde und werden dort in freier Natur und mit Bergblick Qi Gong üben. Die fließenden, ruhigen Bewegungen aktivieren deine Lebensenergie (Qi)

und steigern in Verbindung mit der Atmung dein Wohlbefinden. In der freien Natur wirst du dich auf natürliche Weise geerdet fühlen und es entsteht eine Harmonie zwischen Dir und der Umwelt. Beendet wird der Kurs im Kursraum. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

Andrea Schleich, Qi Gong-Kursleiterin
Sa. 20.06., 09.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: vhs Peißenberg, Kurszentrum,
Hauptstr. 116
€ 23,-

Feldenkrais

Feldenkrais Methode - Bewusstheit durch Bewegung

„Harmonische und zweckmäßige Bewegungen verhindern Abnützungen“ (Zitat M. Feldenkrais). Durch das Erkennen Ihrer Gewohnheiten ergeben sich neue Möglichkeiten im „Sich-bewegen“ im ganzheitlichen Sinne. Auch bei schmerzhaften Einschränkungen verbessert sich die Koordination und damit der Bewegungsablauf im Alltag. Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, z.B. „Wie kann das Sitzen leichter werden?“. Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Diese Möglichkeit der Bewegung ist für alle geeignet und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Regine Drechsler, Feldenkrais-Pädagogin,
Krankengymnastin
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 151,70

UA301-400
ab Mi. 25.02., 17.15 - 18.30 Uhr, 14 x

UA301-401
ab Mi. 25.02., 18.45 - 20.00 Uhr, 14 x



PeissenBUCH

Lesen ist wie Reisen!



Kaffee & Cookies

Buchhandlung und Cafe Peissenbuch
Di.-Fr. 9.00-12.30 und 14.30-18.00 Uhr | Sa. 9.00-13.00 Uhr
Hauptstr. 24 | 82380 Peißenberg | Tel. 08803-498581 | www.peissenbuch.de

**Bewegung / Fitness****UA302-101****Knie und Rücken Fit für Sie und Ihn**

Im Vordergrund des Kurses stehen gezielte Übungen zum Abbau von Verspannungen und zur Stärkung der Muskulatur. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie Koordinationsübungen wird die Mobilität der Wirbelsäule erhalten und verbessert. Wir trainieren und lockern unsere Faszien und achten auf rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Außerdem wollen wir Wohlbefinden, Spaß und Freude an der Bewegung erfahren.

Birgit Bieber, Übungsleiterin Prävention
ab Mo. 23.02., 19.00 - 20.15 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 119,20

Fit durch das Frühjahr

Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik werden Sie gestärkt für das Frühjahr und der Sommer kann kommen. Von Kondition über Kräftigungsübungen, von Koordination bis Kardiotraining erwartet Sie ein bunt gefächertes Programm. Wir arbeiten mit Bällen, Gewichten, Bändern und anderen Kleingeräten und das alles mit jeder Menge Spaß.

Christine Hayler, Übungsleiterin Prävention
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 104,-

UA302-102

ab Mi. 25.02., 17.00 - 18.00 Uhr, 12 x

UA302-103

ab Mi. 25.02., 18.15 - 19.15 Uhr, 12 x

UA302-104**Fit & Stark - von Kopf bis Fuß**

In diesem Kurs bringen wir den ganzen Körper in Schwung - von Kopf bis Fuß! Mit abwechslungsreichen Übungen aus Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Dehnung stärken wir Muskeln, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit. Elemente aus der Rückenschule, funktionellem Training und Entspannung runden die Stunde ab. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet - jede Übung kann individuell angepasst

werden. Spaß an der Bewegung und ein positives Körpergefühl stehen im Mittelpunkt. Am 12.5. und 23.6.2026 kein Kurs!

Michaela Diermeier, Fitnesstrainer S-Lizenz
ab Di. 24.02., 18.30 - 19.30 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 130,-

UA302-105**Aerobic & Move – Fit mit Musik**

In diesem energiegeladenen Kurs erwartet Dich ein vielseitiges Aerobic-Workout, das perfekt auf mitreißende Musik abgestimmt ist. Unterschiedliche Tanzstile verschmelzen mit klassischen Aerobic-Elementen zu dynamischen Choreografien, die Dir Spaß machen, Deine Ausdauer verbessern und Deinen Körper in Schwung bringen. Ergänzend zu den rhythmischen Dance-Moves integrieren wir kräftigende Workout-Sequenzen. Mit Bällen, Hanteln und Widerstandsbändern trainierst Du gezielt deine Muskulatur, verbesserst Koordination und Stabilität und fördest Deine Beweglichkeit. So entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Rhythmus und Freude an Bewegung perfekt verbindet.

Nina Renner
ab Mi. 13.05., 19.30 - 20.30 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

UA302-108**Step and Fun - Step-Aerobic**

In dieser Step Aerobic Stunde erwartet Dich ein schwingvolles Training, bei dem Freude an Bewegung zur Musik im Vordergrund stehen. Mit Hilfe des Steps erlebst Du ein abwechslungsreiches Workout, das nicht nur Deine Ausdauer verbessert, sondern auch Deine Koordination und Beweglichkeit stärkt. Wir kombinieren klassische Aerobic-Schritte mit verschiedenen Tanztechniken, sodass ein fließendes und mitreißendes Training entsteht. Die motivierende Musik begleitet Dich dabei und sorgt für gute Laune – Schritt für Schritt! Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – Du kannst jederzeit in deinem Tempo mitmachen. Lass Dich mitreißen und entdecke, wie viel Spaß Fitness auf dem Step machen kann!

Nina Renner
ab Mi. 25.02., 19.30 - 20.30 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

UA302-200**Faszinierende Faszien - starker Rücken**

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um vital, elastisch und dynamisch im Alltag und beim Sport zu bleiben. Ziel dieser Stunde ist die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen mit Schwerpunkt Rumpf/Rücken, sowie die Mobilisation des Rückens. Mit einer Vielfalt von Übungen und Hilfsmitteln, sowie Elementen aus dem Pilates- und der Rückenschule bringen wir unseren Körper in Form. Um elastisch und beweglich zu bleiben, werden Übungen aus dem Faszientraining und dem „Faszien-Pilates“ integriert. Diese „Faszien-Gymnastik“ ist ein Trainingserlebnis mit fließenden und harmonischen Bewegungen.

Elke Drexler-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 26.02., 09.00 - 10.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

DOZENTENPORTRAIT

Nina Renner

Mein Name ist Nina Renner. Schon als Kind war Musik mein ständiger Begleiter – und Tanzen meine größte Leidenschaft. Aus dieser Begeisterung entstand mein beruflicher Weg: von der Tanzschülerin zur Tanzlehrerin und schließlich zur Group-Fitness-Trainerin. Heute darf ich meine Liebe zu Bewegung, Musik und Menschen in meinen Kursen weitergeben. Mir ist wichtig, dass sich jeder Teilnehmer wohlfühlt, Spaß hat und mit einem Lächeln nach Hause geht.



UA302-201

Faszinierende Faszien - starker Rücken - Sommerkurs

Beschreibung UA302-200

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA

ab Do. 11.06., 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 52,-

Starker Rücken mit der Neuen Rückenschule

Zert. Präventionskurs

Im Kurs lernen Sie, auf angenehme Weise durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm Ihren Rücken zu stärken. Zusätzlich verbessern Sie Koordination, Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmung und bleiben beweglich. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und vor allem Einüben rückengerechten Verhaltens zur Umsetzung in den Alltag runden zusammen mit Entspannungsübungen den Kurs ab.

Julia Melz,
Physiotherapeutin, Rückenschullehrer-Lizenz
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

UA302-203

ab Fr. 27.02., 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x

UA302-204

ab Fr. 27.02., 11.15 - 12.15 Uhr, 10 x

Pilates

UA302-230

Pilates trifft Faszien-Systeme – Fit und stark mit der Faszienrolle

Mangelnde Bewegung, langes Sitzen, Stress oder eine schlechte Körperhaltung belasten oft das Bindegewebe und die Faszien. Verklebte Faszien können die Mobilität einschränken und zu Verspannungen führen. Die Faszienrolle bietet hier eine nützliche Unterstützung: Durch gezielten Druck und kleine Vor- und Zurück-Bewegungen wird das Bindegewebe massiert und die Faszien werden gelöst, sodass der Körper wieder mobiler wird. Verspannungen im Rücken entstehen häufig durch eine schwache Rumpf- und Bauchmuskulatur. Das Training umfasst mehrdimensionale Bewegungen sowie Übungen für die Bauch- und Rückenmus-

kulatur und vermeidet so eine einseitige Belastung der Muskeln. Die Faszienrolle hilft dabei, diese Bereiche zu stabilisieren und zu stärken. Durch Pilates-Übungen mit gezielt integrierten Faszienelementen kann dem körperlichen und geistigen Abbau entgegengewirkt sowie Verletzungen vorgebeugt werden. Die Rolle ist für jeden geeignet, der seine Körperkraft, Balance oder Massagefähigkeit verbessern möchte – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Vorteile sind mehr Flexibilität, eine schnellere Regeneration, weniger Muskelkater und ein elastischerer, stärkerer Körper. Wir lernen, die Übungen achtsam durchzuführen, wodurch das Bewusstsein für Körper und Geist gestärkt wird.

Timea Witzmann, STOTT PILATES®-Trainerin
ab Mo. 23.02., 16.45 - 18.00 Uhr, 11 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 119,20

UA302-231

Pilates trifft Faszien-Systeme – Fit und stark mit der Faszienrolle

Sommerkurs,
Beschreibung siehe UA302-230.

Timea Witzmann, STOTT PILATES®-Trainerin
ab Mo. 08.06., 16.45 - 18.00 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 54,20

Pilates

Zert. Präventionskurs

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Seele und Geist herstellt. Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Im Training geht es um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann über die Krankenkasse bezuschusst werden.

Doris Lutz, Staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 112,-

UA302-250

ab Do. 26.02., 18.30 - 19.30 Uhr, 12 x

UA302-251

ab Do. 26.02., 19.45 - 20.45 Uhr, 12 x

UA302-252

Zert. Präventionskurs

Pilates am Morgen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Seele und Geist herstellt. Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Im Training geht es um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann über die Krankenkasse bezuschusst werden.

Doris Lutz, Staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor
ab Mo. 23.02., 08.30 - 09.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 112,-

UA302-255

Pilates

Ein „Körperzentrum“ orientiertes Training zur Rumpfstabilisation. Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur. Ein Workout für Körper, Geist und Seele, dass die Muskelkraft, Geschmeidigkeit und Koordination fördert. Gleichmäßige Atmung, präzise Übungsausführung sowie Zentrierung auf die Körpermitte als Ausgangspunkt jeder Bewegung zeichnet PILATES aus. Ein sehr gutes Training, um die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und das Bindegewebe zu festigen. Ergänzt wird diese Stunde mit Übungen aus dem Faszientraining sowie „Faszien-Pilates“.

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 26.02., 10.15 - 11.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

UA302-256

Pilates

Beschreibung siehe UA302-255

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiter allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 11.06., 10.15 - 11.15 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 52,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**ZUMBA® Fitness****UA302-300****ZUMBA® Fitness**

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

Lisa Haug, Tanzpädagogin,
Official ZUMBA® Instructor
ab Fr. 27.02., 08.30 - 09.30 Uhr, 10 x
TanzArt, Otto-Hahn Straße 5a
€ 90,-

Beckenboden**UA302-400****Beckenbodentraining - Intensivkurs für Frauen**

Ein kraftvoller und reaktionsfähiger Beckenboden sorgt für Kontinenz und Halt für die Unterleibsorgane, fördert eine erfüllte Sexualität, innere Balance und eine natürliche Aufrichtung. Das Training beinhaltet: Differenzierte Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Übungen aus dem Faszien Training für den Beckenboden. Tipps für die hyperaktive Blase (Blasenberuhigung und Blasentraining, Dehn- und Entspannungsübungen), Anregungen um den Alltag für das Trainieren des Beckenbodens zu nutzen und ihn zu schützen beim Niesen, Husten, Heben usw., Training der (vor allem tiefen) Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Elisabeth Fritzsche, Exam. Krankenschwester,
BeBo® Beckenboden-Kursleiterin,
Urotherapeutin
ab Mi. 04.03., 19.30 - 20.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 130,-

Faszien-Training für Frauen mit Übungen aus dem Beckenbodentraining

Die Faszien, ein Ganzkörpernetz, durchzieht den Körper dreidimensional und

umhüllt ihn. Durch das Training werden die Faszien verjüngt, gestärkt und von Verklebungen befreit. Gut trainierte Faszien sind elastisch, zugleich aber reißfest und kräftig. In diesem Kurs wird das Faszien-Training mit dem Training für eine „starke Mitte“ kombiniert. Die Kräftigung des Beckenbodens, der Rumpf- und Bauchmuskulatur und der Faszien bilden die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit.

Elisabeth Fritzsche, Exam. Krankenschwester,
BeBo® Beckenboden-Kursleiterin,
Urotherapeutin
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 97,50

UA302-401

ab Mi. 25.02., 16.30 - 17.45 Uhr, 9 x

UA302-402

Mi. 25.02., 18.00 - 19.15 Uhr, 14 x

Gymnastik für Senioren**UA302-404****Bewegt & Fit – Training für jedes Alter**

Fit für den Alltag! In diesem Kurs trainieren wir gezielt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, um alltägliche Bewegungen leichter, sicherer und beschwerdefrei zu meistern. Die Übungen sind einfach, effektiv und für alle Altersgruppen geeignet – für mehr Energie, Stabilität und Lebensqualität.

Bozena Morrissey, Physiotherapeutin
ab Di. 24.02., 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

UA302-460**„Agil und mobil“ im Alter**

Die Gymnastik, vorwiegend im Sitzen, kann für Senioren*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um sich beweglich und fit zu halten. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Ganzkörpergymnastik, kleinen Spielen, Gedächtnistraining und Rhythmusschulung.

Gerd Suchanek, Übungsleiter B (Prävention)
ab Mi. 11.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 10 x
Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13
€ 56,70

Outdoor-Angebote**UA302-502****Instinktives Bogenschießen kennenlernen**

Instinktives Bogenschießen übt eine große Faszination aus, und ist für nahezu jede Altersgruppe geeignet. Ohne komplizierte Technik erfahren Sie, wie Sie durch Übung mit Bogen und Pfeil das Ziel treffen. Bei diesem Schnupperkurs erlernen Sie die theoretischen Grundlagen sowie die Bewegungsabläufe und probieren das Schießen mit Pfeil und Bogen unter fachkundiger Anleitung aus. Der Bogenplatz befindet sich in Paterzell nahe dem Eibenwald. Bogenrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können mitgebracht werden. Jugendliche bis 16 Jahren müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

Michael Pier, Schießsportleiter Bogen
Sa. 09.05., 09.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Paterzell,
Gut Moosmühle, Moosmühle 2
€ 61,- inkl. 13,- € Platzgebühr

Prävention / Krankheit / Gesundheit**UA303-100 Zert. Präventionskurs Neu Rauchfrei in 9 Wochen!**

Das Rauchfrei Programm ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Tabak-Entwöhnungs-Programm in Gruppen. Es erstreckt sich über neun Wochen und enthält neben sieben Gruppentreffen noch zwei individuelle Telefontermine. Bei der Durchführung des Programms werden Methoden zur Veränderung von Verhalten angewendet. Der sogenannte „Rauchstopp“ wird gemeinsam vorbereitet und findet nach dem vierten Treffen statt. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann über die Krankenkasse bezuschusst werden.



Doris Lutz
ab Di. 24.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 9 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 176,- inkl. Teilnehmerhandbuch (26,- €)

UA303-101

Organspende rettet Leben!

Das Transplantationsgesetz sieht eine explizite Zustimmung zur Organentnahme vor. Politisch wird aktuell die Widerspruchslösung diskutiert, wie sie in andern Ländern schon existiert. Sind Sie selbst vielleicht noch nicht sicher, ob Sie sich auch als Spender/in registrieren lassen möchten? Der Referent, selbst Chirurg und Notfallmediziner i.R., informiert über die aktuelle Gesetzeslage zum Thema Organspende, Entnahme und Übertragung von Organen unter dem Motto „Wissen hilft entscheiden!“ Es gibt Raum für persönliche Fragen und zur Diskussion.

Ernst Frohnheiser,
Facharzt für Chirurgie u. Notfallmedizin
Fr. 24.04., 19.00 - 20.30 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 7,-

UA303-102

Aufklärung Essstörung

In diesem Vortrag lernen Sie bekannte Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung kennen. Es gibt jedoch auch Mischformen und die Möglichkeit, dass eine Essstörung in eine andere Essstörung wechseln kann. In erster Linie geht es darum Betroffene zu unterstützen, aber auch das Umfeld wie Familie, Freundeskreis und Arbeitskollegen zu informieren und aufzuklären. Es ist wichtiger denn je, Betroffene würdevoll zu begleiten und das fängt bereits bei der Aufklärung an. Dieser Vortrag möchte aufzeigen, wie aktuell dieses Thema ist, denn es betrifft sehr viele Menschen - nicht nur Frauen - und die Zahl der Menschen, die an einer Essstörung erkrankt sind, nimmt stetig zu.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mo. 13.04., 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 16,-

UA303-103

Augengesundheit - unsere Sehkraft erhalten

Wer kennt das nicht? Die Augen sind müde von der Bildschirmarbeit, nachts sieht man nicht mehr so gut, die Augen sind trocken und tränen. In diesem Vortrag lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Augen im Alltag trainieren und „gesund ernähren“ können. Gemeinsame Augenübungen runden den Vortrag ab.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mo. 20.04., 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 16,-

UA303-110

Ernährungs- / Bewegungs- und Stressprävention im Alltag

Du möchtest Dich gesund erhaltend ernähren? Du würdest gerne mehr in die Entspannung finden und Stress abbauen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. An 3 Tagen lernst Du präventive Maßnahmen kennen, die Dich in Deiner Gesunderhaltung unterstützen. Wir werden uns zunächst mit den einzelnen Themen beschäftigen, Übungen und Methoden kennenlernen und gemeinsam durchführen, damit Du das Gelernte umgehend anwenden kannst. Der Kurs setzt sich aus theoretischen Kenntnissen und praktischen Anwendungsmethoden zusammen. Bitte beachten: Es geht hier rein um präventive und keine medizinischen Maßnahmen, da es hier um Möglichkeiten der Gesunderhaltung geht.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
ab Di. 21.04., 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 42,-

UA303-111

Darmgesundheit - das geht uns alle an!

Das Thema Darm ist hochaktuell. Jeder hat schon einmal die Begriffe Probiotika gehört und viele kennen auch die Werbung im Fernsehen zum Thema „Reizdarm“. In diesem Themenvortrag lernen Sie die Unterschiede zwischen Prä-, Pro- und Synbiotika kennen und wie Sie Ihren Darm pflegen und gesund erhalten. Auch hören Sie über Zusammenhänge des Darms mit der Psyche und dem Immunsystem. Und wenn es dem Darm gut geht, geht es uns auch gut. Ein paar Rezepte für eine gesunde Darmernährung runden den Abend ab.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin;
Ernährungsberater EMB®
Mo. 18.05., 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 13,-

UA303-114

Hilfe im Umgang mit depressiven Angehörigen/Freunden

Sie kennen jemanden, der an Depression erkrankt ist und möchten unterstützen? Sie wissen nicht, wie Sie sich am besten verhalten sollen? Sie fühlen sich unsicher im Umgang mit jemanden, der an Depression erkrankt ist? Sie unterstützen bereits und es zieht Ihnen viel Kraft? Sie haben viele Fragen? Das lernen Sie an diesem Abend kennen: Depressionen verstehen, an Depression erkrankte Angehörige/Freunde/Bekannte unterstützen und sich selber schützen.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mo. 29.06., 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 13,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Dalla Sicilia, con amore!
Feinkost aus Sizilien – Handwerk statt Industrie
So individuell wie der Anlass: unsere Geschenkkörbe!

NICOLETTI
FEINKOST

Karwendelring 4 • 86956 Schongau • Tel: +49 (0) 8861 / 71793
info@nicoletti-feinkost.de • www.nicoletti-feinkost.de
f nicolettiifeinkost • @nicoletti_feinkost_

Bio-Olivenöl

Nudeln & Soßen

Antipasti

Salami, Käse & Guanciale

Mandelgebäck & Kekse

Weine & Liköre

Süße Aufstriche

uvm.



Scheinfasten - Gesund, effektiv und nachhaltig Gewicht verlieren

Scheinfasten - Was unterscheidet Scheinfasten von anderen Abnehm-Methoden wie z.B. Intervallfasten oder Heilfasten? Welche gesundheitlichen Vorteile bringt Scheinfasten, warum ist Scheinfasten so effektiv bei der Gewichtsreduktion und kinderleicht in den Alltag zu integrieren ohne hungern zu müssen? Wichtige Stoffwechselabläufe werden anschaulich erläutert, um bisherige Misserfolge zu verstehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Hormone die Fettverbrennung blockieren und das Abnehmen unmöglich machen. Darüber hinaus werden auch medizinische Hintergründe leicht verständlich erklärt.

Gisela Müller, Heilpraktikerin
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 6,-

UA303-120

Do. 12.03., 19.00 - 21.00 Uhr

UA303-121

Di. 12.05., 19.00 - 21.00 Uhr

UA303-150

Neu

Wahrnehmung und Illusion – ein Ausflug in die faszinierende Welt unserer Sinne im Zeitalter der KI

Für die Arbeit in und mit der Natur ist die Wahrnehmung ein sehr wichtiger Faktor. Wir werden in diesem Workshop erkennen wie schnell wir zu täuschen sind und welche Illusionen wir uns von den Sinne vorgaukeln lassen. Wir benutzen unsere fünf Sinne täglich: »Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen«. Wir verlassen uns aber immer weniger auf sie, halten dafür immer mehr von wissenschaftlichen Erkenntnissen oder werden von der KI getäuscht. Mit den fünf Sinnen nehmen wir die sogenannte Realität, die sinnlich-räumliche Außenwelt, das Sichtbare wahr. Vieles ist in der Außenwelt nicht sichtbar, wir erkennen es entweder an der Wirkung oder dem sogenannten Bauchgefühl. Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit den Fragen welche Rolle die Sinne bei den Naturvölkern spielen, mit dem sogenannten sechsten Sinn und wie das Gehirn die Welt sieht und wie sich die Sinne im Laufe des Lebens entwickeln. Wir werden das praktisch erleben. Letztlich geht es darum unsere Wahrnehmungskanäle zu öffnen und die Sinne bewusst einzusetzen auch, wenn das heute mit KI generierten Ereignissen nicht immer leicht ist. Ein ausführliches Skript wird ausgegeben.

Angelika Haschler-Böckle
Fr. 08.05., 18.00 - 22.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 32,-

UA303-211

Erste Hilfe am Kind

Sie wollen Ihre 1. Hilfe Kenntnisse schnell und effektiv auffrischen? Hier haben Sie die Möglichkeit. Wir wiederholen die wichtigsten und zentralen Punkte in der Erstversorgung. Was müssen Sie beachten, wenn Sie einen Verletzten versorgen möchten? Wir üben die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Bestimmt hat sich seit Ihrem letzten Kurs einiges verändert. Bringen Sie Ihre Ersthelfer-Kenntnisse auf den aktuellen Stand! Besonders gehen wir auf alle relevanten Informationen zur Kindernothilfe ein. Verbrennungen, Verbürhungen, Wundversorgung, Störungen der Atemwege, usw. Für alle die sich in diesem speziellen Bereich der Ersten Hilfe fit machen wollen, egal ob Sie Eltern oder Großeltern sind, oder sich einfach nur informieren möchten.

Patrizia Bridger, Easy Aid, ehemals BRK
Sa. 09.05., 10.00 - 12.30 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 25,-

UA303-212

Erste Hilfe an Senioren

Sie wollen Ihre 1. Hilfe Kenntnisse schnell und effektiv auffrischen? Hier haben Sie die Möglichkeit. Wir wiederholen die wichtigsten und zentralen Punkte in der Erstversorgung. Was müssen Sie beachten, wenn Sie einen Verletzten versorgen möchten? Wir üben die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Bestimmt hat sich seit Ihrem letzten Kurs einiges verändert. Bringen Sie Ihre Ersthelfer-Kenntnisse auf den aktuellen Stand! Besonders gehen wir auf alle relevanten Informationen zur Ersten Hilfe an Senioren ein. Flüssigkeitsmangel, Bewusstseinsstörungen und vieles mehr können für diese Altersgruppe relevant sein. Für alle Angehörigen und Interessierten.

Patrizia Bridger, Easy Aid, ehemals BRK
Fr. 27.03., 17.00 - 19.30 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 25,-

Gesundheitspflege

UA304-303

Farbtypberatung für Sie

Erkunden Sie Ihre persönliche Farbenwelt und erfahren Sie, wie Farben Ihre natürliche Ausstrahlung unterstützen können. Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Farbkombination, die sich im 13-Farbtypen-System erfassen lässt. In der Beratung entdecken Sie, welche Farben optimal zu Ihnen passen. So lassen sich Fehlkäufe sowie unvorteilhafte Entscheidungen bei Haarfarbe, Brille oder Make-up künftig vermeiden. Nutzen Sie die Erkenntnisse aus Ihrer Farbberatung, um Ihre Persönlichkeit auf dezente und authentische Weise zu betonen.

Sigrid Guggemos-Perera, Schneidermeisterin,
Farb-Typ-, Stil und Imageberaterin
So. 19.04., 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 96,10

UA305-120

Neu

Ketogene Ernährung - Was steckt dahinter?

Die ketogene Ernährung erlebt derzeit großes Interesse – nicht nur als Trend, sondern auch als medizinisch fundierte Ernährungsform mit vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen. In diesem Vortrag werden die Grundlagen der ketogenen Ernährung erläutert und ihre Wirkmechanismen auf den Stoffwechsel, den Blutzucker- und Insulinspiegel sowie auf Entzündungsprozesse dargestellt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Vergleich mit anderen kohlenhydratreduzierten Ernährungsformen. Ziel des Vortrags ist es, Chancen und Grenzen der ketogenen Ernährung aufzuzeigen und einen wissenschaftlich fundierten Überblick über den aktuellen Stand der Forschung zu geben. Die Dozentin ist ausgebildete Heilpraktikerin. Der Vortrag beleuchtet die Thematik aus einer integrativen Perspektive, die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht.

Gisela Müller, Heilpraktikerin
Mi. 17.06., 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 12,-

Das Flexticket

Auf der Programmübersicht unserer Internetseite www.vhs.peissenberg.de erhalten Sie eine Übersicht über unsere Flextickets für Bewegungskurse. Hier haben Sie die Möglichkeit einen Einzeltag für die jeweils folgende Woche für ausgewählte Kurse zu buchen. Manchmal muss man einfach spontan sein, oder? Flextickets werden für bestimmte Kurse mit Restplätzen regelmäßig angeboten und sind in der Regel auch für die Folgewoche verfügbar.



Essen und Trinken/Ernährung

UA305-170

Neu

Airfryer - Frühlingsküche leicht & köstlich

In immer mehr Küchen hält die Heißluft-fritteuse ihren Einzug. Darum gibt es in dem Kurs alles rund um die Frühjahrsküche mit der Airfryer. Von Spargel, Bärlauch und anderen saisonalen Gemüsesorten über köstliche Hauptgerichte mit und ohne Fleisch, geht es zu rüber zu feinen süßen Schmankerl. Viele Gerichte kommen mit wenig Fett aber vollem Geschmack auf den Teller, also der perfekte Start in die warme Jahreszeit. Bitte Geschirrtücher und Behälter für Kostproben mitbringen.

Silvia Schlögel, Kochbuchautorin

Di. 14.04., 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Peißenberg, Schulküche,

Sonnenstr. 29

€ 35,- inkl. € 15,- Material u. Rezepte

UA305-210

Neu

Alles gewickelt!

In diesem Kochkurs dreht sich alles ums kreative Einwickeln, Füllen und Rollen. Gemeinsam entdecken wir die große Vielfalt an herzhaften und süßen Gerichten, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch optisch begeistern. Wir bereiten abwechslungsreiche Rezepte zu und lernen unterschiedliche Teige und Wickeltechniken kennen. Am Ende genießen wir gemeinsam eine bunte Auswahl an herzhaften und süßen Köstlichkeiten – alles selbst gemacht, alles gewickelt! Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Speisen.

Elisabeth Zellner, Hauswirtschaftsmeisterin

Do. 05.03., 18.30 - 21.30 Uhr

Realschule Peißenberg,

Schulküche, Sonnenstr. 29

€ 31,- inkl. € 13,- Material u. Rezepte

UA305-212

Neu

One Pot Gerichte

In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt des One-Pot-Kochens: einfache, schnelle und köstliche Gerichte, die mit nur einem Topf gelingen. Gemeinsam bereiten wir unterschiedliche One-Pot-Rezepte zu – von herzhaft bis süß – und genießen anschließend unsere abwechslungsreichen Ergebnisse in gemütlicher Runde. Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Speisen.

Elisabeth Zellner, Hauswirtschaftsmeisterin

Do. 23.04., 18.30 - 21.30 Uhr

Realschule Peißenberg, Schulküche,

Sonnenstr. 29

€ 31,- inkl. € 13,- Material u. Rezepte

UA305-250

Schnuppern in die Sushi-Welt

Tauchen Sie ein in die Welt des traditionellen japanischen Sushi! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst verschiedene Sushi-Sorten zubereiten – von Maki Sushi mit frischen, gesunden Zutaten bis hin zu raffinierten Variationen. Gemeinsam bereiten wir köstliche Maki Sushi mit Avocado, Gurken, eingelegtem japanischen Rettich, Surimi und Lachs zu – und das alles auf einfache und schnelle Weise. Lassen Sie sich überraschen, wie unkompliziert die Zubereitung sein kann und entdecken Sie, wie lecker und gesund Sushi wirklich ist. Genießen Sie die Vielfalt der Aromen und die Freude an der Zubereitung, die Sie direkt in die Esskultur Japans entführt.

Gaby Halim

Do. 19.03., 18.00 - 21.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule,

Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 35,- inkl. € 12,- Material



UA305-251

Köstlichkeiten aus dem Wok

In diesem Kurs entführen wir Sie in die faszinierende Welt der fernöstlichen Küche! Gemeinsam zaubern wir ein vielfältiges asiatisches Menü, das mit ausgewählten Zutaten und würzigen Aromen aus Fernost verfeinert wird. Von einer aromatischen Suppe über eine leckere Vorspeise bis hin zu einem herzhaften Hauptgericht und einem süßen Nachtisch – erleben Sie die ganze Vielfalt der Wok-Küche. Lassen Sie sich überraschen, welche köstlichen Kombinationen Sie mit den richtigen Gewürzen und Techniken kreieren können!

Gaby Halim

Do. 25.06., 18.00 - 21.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule,

Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 35,- inkl. € 12,- Material

KÜCHEN ZUM TRÄUMEN

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

*Jetzt Beratungstermin
vereinbaren unter
08803/615940!*

palmberger
küchenstudio

Kranebitterstraße 2
82380 Peißenberg
www.moebel-palmberger.de

Online

Weilheim

Peißenberg

Peißenberg



Pralinenseminar in der Schokoladenmanufaktur

Der junge Konditormeister Michael Kröner-Bräu bzw. sein Bruder Max Kröner-Bräu ermöglicht es Ihnen, ein paar Stunden in die Welt der Pralinen einzutauchen, um so sich selbst als Chocolatier auszuprobieren. Sie lernen köstliche Edelkakao-Schokoladensorten kennen und üben das richtige Temperieren. miteinander werden drei verschiedene Pralinsorten hergestellt, die Sie zum Genießen mit nach Hause nehmen können. Mit diesen und weiteren Rezepten, sowie dem erlernten Wissen über die richtige Verarbeitung gelingen Ihnen eigene feine Pralinen in Zukunft auch zu Hause. Im Preis sind die Materialkosten inbegriffen. Sie erhalten ca. 200 g der gemeinsam hergestellten Pralinen. In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Murnau.

Michael Kröner-Bräu, Konditormeister
Schokoladenmanufaktur Murnau, Seidlstraße 4
€ 85,-

UA305-350C

Sa. 18.04., 13.00 - 16.00 Uhr

UA305-351C

So. 19.04., 13.00 - 16.00 Uhr

UA305-400

Die Kunst der Brandmasse - Backkurs für Genießer

Brandmasse klingt nach Feuerzauber, bildet jedoch die Grundlage für besonders leichte und feine Backwerke wie Eclairs, Profiteroles oder Windbeutel. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie eine perfekte Brandmasse gelingt, wie sie aufgespritzt, gefüllt und dekoriert wird. Dabei steht die Arbeit mit dem Spritzbeutel im Mittelpunkt: Sie erhalten wertvolle Tipps zur richtigen Handhabung sowie zahlreiche praktische Kniffe für ein professionelles Ergebnis. Gemeinsam probieren wir verschiedene Füllungen, Dekorations-techniken und kreative Variationen aus. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Backen, die ihre Fähigkeiten erweitern und neue Techniken ausprobieren möchten.

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Freitag, 20. Februar 2026, 17.00 - 19.30 Uhr,
Samstag, 21. Februar 2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 35,- inkl. € 12,- Material

UA305-401

Ferien für den Gaumen – Süßes aus Urlaubsländern

Einmal quer durch Europa – aber mit dem Schneebesen statt dem Flugzeug! Die internationale Konditorei bietet zahlreiche Leckereien, die wir auch hierzulande gerne essen. In diesem Kurs werden wir in Kleingruppen ein paar davon selbst zaubern. Mit Spaß, Teamwork und vielen Backtipps zaubern wir kleine Köstlichkeiten, die an Sonne, Ferien und fremde Länder erinnern. Wenn du Lust hast, Neues auszuprobieren, bist du hier genau richtig!

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Sa. 23.05., 13.00 - 17.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 35,- inkl. € 12,- Material

UA305-601

Wein-Momente & Kunstblicke – Genuss im Pollinger Rathauskeller

Genießen Sie einen besonderen Abend im Rathauskeller der „Pollinger Wein GbR“ mit vier hochwertigen Weinen und einem Sekt der Meraner Kellerei, begleitet von einem Winzerteller mit Südtiroler Spezialitäten (auf Wunsch vegetarisch). Ergänzt wird die Weinverkostung durch eine kleine Kunstausstellung der Pollinger Künstlerin Andrea Bildstein. Der Abend knüpft an die Tradition der „Künstlerkolonie Polling“ des 19. Jahrhunderts an, als zahlreiche Künstler – auch aus den USA – das Klosterdorf für ihre Arbeiten entdeckten. Genießen Sie einen Abend voller Genuss, Kunst, regionaler Geschichte und guter Gesellschaft – und entdecken Sie, wie harmonisch Wein und Kunst miteinander verschmelzen.

Gerhard Eichberger
Fr. 27.03., 19.00 - 22.00 Uhr
Rathauskeller Polling, Kirchplatz 11
€ 39,- inkl. Winzerteller, Wein und Wasser

Die vhs Peißenberg organisiert regelmäßig Aqua Gymnastik Kurse am Vormittag, die gelenkschonendes Training, Kräftigung und Ausdauer optimal miteinander verbinden. Wenn Sie Interesse an unseren Angeboten haben oder sich für kommende Kurse vormerken lassen möchten, wenden Sie sich gerne direkt an die Geschäftsstelle unter der Telefon-

nummer 08803 690400 oder per E-Mail an vhs@peissenberg.de. Wir informieren Sie über aktuelle Termine und freie Plätze.

Gesundheit und Psyche

UA306-100

Schnupperabend MBSR

Was ist die MBSR Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction)? An diesem Abend bekommen Sie eine theoretische und praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining nach dem Konzept von Jon Kabat-Zinn. Dieser Schnupperkurs dient als Kennenlernangebot für den Kurs UA306-101.

Bettina Weiß, MBSR Lehrerin
Di. 24.02., 19.00 - 20.30 Uhr
Meditationsraum Hohenpeißenberg,
Schendrichweg 6
€ 13,-

UA306-101

MBSR-8-Wochen-Achtsamkeitskurs - ZPP-zertifiziert

MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) zielt darauf ab, Stress in all seinen Formen konstruktiv zu begegnen, um schließlich einen heilsamen Umgang damit einzuüben und zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis wie Body Scan, sanfte Yogaübungen und Sitzmeditation kennen und tauschen sich in der Gruppe über ihre Erfahrungen aus. Zwischen den Kursabenden wird mit Hilfe von Audio-Anleitungen zu Hause geübt, wofür ca. 45 Minuten täglich benötigt werden. Der individuelle Lernprozess wird durch den „Tag der Achtsamkeit“, einen ganztägigen Übungstag am Samstag, 9.5.2026 unterstützt und vertieft. Das telefonische Vorgespräch mit der Kursleitung vor Kursbeginn dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Erwartungen.

Bettina Weiß, MBSR Lehrerin
ab Di, 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04.,
05.05., 12.05, 19.05., 18.00 - 20.30 Uhr
und Sa. 09.05., 10.00-16:00 Uhr
Meditationsraum Hohenpeißenberg,
Schendrichweg 6
€ 330,-

Sprachen



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Englisch

UA406-105 Great! English (A2) - Fortsetzung ab Unit 8

Es geht weiter mit dem Buch ‚GREAT! A2‘, voraussichtlich ab Lektion 8. Wir arbeiten am Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, auf dem Niveau A2. Schauen Sie gerne in unserer Broschüre die Beschreibung dieses Sprachlevels nach dem Europäischen Referenzrahmen an. Wenn Sie Anfängerkenntnisse in Englisch haben und dazustoßen möchten, laden wir Sie herzlich dazu ein, über neue TeilnehmerInnen freuen wir uns sehr. Wir arbeiten besonders daran, die Scheu vor dem Sprechen abzubauen. Das Lachen kommt bei uns nicht zu kurz. Alles ist natürlich nicht einfach, aber wir haben trotzdem Spaß und kommen voran. Natürlich gibt es auch Hausaufgaben.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 25.02., 18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 110,-

UA406-202 English activities and games at A2 level

Wenn Sie sich erfolgreich bis zum A2 Level gearbeitet haben, bieten wir Ihnen mit diesem Kurs eine Übungsmöglichkeit auf diesem Level an. In Absprache mit

den Kursteilnehmern werden Vokabelfelder, grammatische Punkte, das Hören, Lesen, Sprechen und auch Schreiben weiter intensiviert. Der Kurs lebt vom Austausch mit den Teilnehmern, es gibt kein Kursbuch, sondern, je nach den Wünschen der Teilnehmer, bereitet die Kursleiterin Lerneinheiten vor. Der Spaß an der englischen Sprache und ihre weitere Vertiefung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Ihren Sprachlevel können Sie schon im Vorfeld durch einen Einstufungstest (z. B. <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Englisch-A1-B2/>) herausfinden. We very warmly welcome new students to 90 minutes of English with fun.

Jutta Geldsetzer
ab Do. 26.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 9 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 99,-



UA406-301 English Conversation B2

Ziel dieses Konversationskurses ist vor allem die Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit, welche sich die Teilnehmer/innen stressfrei, in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Es werden Texte hinsichtlich des Wortschatzes und der Grammatik bearbeitet und die Themen anschließend in der Gruppe diskutiert. Schwerpunkt ist das spontane, freie Sprechen. Die Diskussionsthemen (meist Aktuelles) werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt. Es wird kein Kursbuch verwendet. Das Unterrichtsmaterial wird jeweils vor dem Kursvormittag per E-Mail an die Teilnehmer versendet.

Ingrid Schiebel
ab Do. 26.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 8 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 92,-

UA406-302 Practice your English - Communication in English (B1)

This course is for you if you can understand the main points of a conversation which uses a clear standard English. We will focus on the speaking skills to increase our vocabulary and our grammar skills. Input from the course members when it comes to topics, grammar repetition or any other features of the course are warmly welcomed. We will look at texts,

LUST AUF SCHÖNE SCHUHE!

Schuhreparatur
&
Annahme
Textilreinigung

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa.
8.30 – 12.00 Uhr
Mo., Di., Do., Fr.
14.00 – 18.30 Uhr

SCHUHLADEN
Jekutsch

P vor dem Haus

82380 Peißenberg • Sonnenstr. 44 • Tel. 08803/46 52 • www.schuhladen-jekutsch.de

Lesbar
die buchhandlung

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

Wir freuen uns auf Sie!



play games to practise our vocabulary or grammar structures - altogether a lively course, come and see for yourself. Please check your B1 level either with the Common European Framework or with your tutor. You can also do an 'Einstufungstest' online either through the vhs-Hompage or publishers like Klett. We very warmly welcome 'new' students.

Jutta Geldsetzer
ab Di. 24.02., 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 115,-

UA406-303 Refresher Course (B1) am Vormittag

We are going to start with a new refresher book: A New Start Refresher B1 from Cornelson Publisher. ISBN 978-3-464-20232-6. We will still cover all four skills at this level with the help of this book. On top of this different game activities are included in the course to practice different grammar structures. We also look at cultural differences or similarities in England/America and Germany. Our aim is to practice the four basic skills: speaking, reading, writing, listening. We are always warmly welcoming new members to our group. Don't be afraid,

come and see for yourself how much fun we have.

Jutta Geldsetzer
ab Mi. 25.02., 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 110,-

Italienisch

UA409-120 Italienisch Aufbaukurs (A1 - A2)

Sie haben bereits Basisgrundkenntnisse der italienischen Sprache und wollen diese erweitern und festigen? Haben Sie keine Bedenken, denn in lockerer Atmosphäre werden wir gemeinsam Stück für Stück Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen! Wir arbeiten am Wortschatz, der Grammatik, dem Lese- und Hörverstehen sowie der Konversation. Dafür nutzen wir das Lehr- und Arbeitsbuch „Con piacere“ ISBN: 978-312525180-9 und das Trainingsbuch ISBN: 978-3-12-525181-6. Zusätzlich werden verschiedene Übungen zur Vertiefung der Inhalte einbezogen.

Kyra Conhoff
ab Fr. 27.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 88,-

Spanisch

UA422-100

Spanisch A1 - Anfängerkurs

Hola y bienvenidos! Ein Kurs für alle, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben. Der Fokus liegt auf Spaß beim Lernen. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“ ab Lektion 1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-304545-4.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 25.02., 17.05 - 18.35 Uhr, 15 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 165,-

UA422-200

Spanisch A2 - ab Lektion 5

Buenos días! In diesem Kurs lernen Sie weiter Spanisch auf unterhaltsame und effektive Weise. Der Fokus liegt auf Kommunikation. Nuevos participantes son bienvenidos! Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs und Arbeitsbuch, Hueber Verlag ISBN: 978-3-19-034545-8

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 25.02., 15.30 - 17.00 Uhr, 15 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 165,-

UA422-601

Madrid - Spaniens lebendige und reizvolle Hauptstadt

Der Reisevortrag führt nach Madrid, ins Herz Spaniens, eine Stadt, die sich seit dem 16. Jahrhundert von einer kleinen Residenzstadt zur glanzvollen Hauptstadt des spanischen Weltreichs entwickelte. Geprägt von der Herrschaft der Habsburger und Bourbonen, verbindet Madrid königliche Pracht, bedeutende Kunstsammlungen und lebendiges Stadtleben auf einzigartige Weise. Im Mittelpunkt stehen neben Madrid auch ausgewählte Stadtviertel und kulturelle Höhepunkte wie der Prado, der Königliche Palast, historische Plätze, Parks und bedeutende Bauwerke. Ergänzt wird der Vortrag durch Einblicke in das alltägliche Leben der Stadt, ihre Traditionen, ihre Kulinarik und ihre Rolle als kulturelles Zentrum Spaniens. Der Vortrag stimmt auf die vhs-Reise nach Madrid im November 2026 ein (siehe Kurs-Nr.: UA422-600). Der Eintritt ist für angemeldete Reiseteilnehmende frei.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Fr. 09.10., 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 7,-



UA422-600 Madrid erleben – Geschichte, Genuss und spanisches Lebensgefühl

Erleben Sie vier unvergessliche Tage in Spaniens pulsierender Hauptstadt! Madrid begeistert mit königlicher Geschichte, weltberühmter Kunst und einem unvergleichlichen Lebensgefühl. Bei dieser Reise tauchen Sie ein in die kulturelle Vielfalt und den Charme der Metropole – von prachtvollen Boulevards über lebendige Plätze bis hin zu

den stillen Gassen voller Geschichte. Nach dem Flug ab München mit einer renommierten Fluggesellschaft erwartet Sie ein komfortabler Transfer zum Hotel, inklusive einer Panoramafahrt durch die Stadt (ca. 3 Stunden), die Ihnen bereits erste Eindrücke der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten vermittelt. Während Ihres Aufenthalts genießen Sie drei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet in einem zentral gelegenen Hotel.

Digitale Kompetenzen & Beruf



Online

Weilheim

Peißenberg

Peißenberg

Künstliche Intelligenz

DOZENTENPORTRAIT



Kathrin Lückenga

Mein Name ist Kathrin Lückenga. Ich begleite Menschen dabei, KI nicht nur zu verstehen, sondern für ihre eigenen Ziele wirklich nutzbar zu machen. Aus meiner Arbeit in Marketing, Webentwicklung und KI-Beratung weiß ich, wie entlastend gute Tools sein können, aber auch wie frustrierend, wenn sie nicht tun, was sie sollen. In meinen Kursen zeige ich praxisnah, wie KI den Alltag erleichtert, Kreativität stärkt und Aufgaben schneller von der Hand gehen lässt. Mit echtem Nutzen und Spaß am Ausprobieren. Ich freue mich darauf, Wissen zu teilen, Neugier zu wecken und gemeinsam neue digitale Fähigkeiten aufzubauen.

UA501-400

Präsentationen erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Welche Möglichkeiten bietet künstliche Intelligenz bei der Erstellung von Präsentationen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen hierfür. Es wird gezeigt und erprobt, wie Texte präsentationsstauglich aufbereitet werden können, wie wir erstellen Gamma-Präsentationen und passen sie an. Außerdem werden Texte mit Hilfe von Large-Language-Modellen generiert.

Kathrin Lückenga

ab Do. 18.06., 18.30 - 20.30 Uhr, 2 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 38,-

Neu

im Zusammenhang mit der Nutzung von generativer KI. Gibt es eine „neutrale KI“, die frei von Bias (Voreingenommenheit) ist? Wie kann ich meine Prompts (Eingaben) so formulieren, dass unerwünschte Effekte minimiert werden? Wie behalte ich meine Entscheidungsfreiheit, wenn mir die künstliche Intelligenz Entscheidungen abnimmt? Wer trägt die Verantwortung für generierte Inhalte, wenn Fehler darin enthalten sind? Welche weiteren Aspekte gibt es bei der Nutzung, um schlussendlich verantwortungsbewusst zu handeln?

Kathrin Lückenga

Di. 24.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

UA501-401

Einführung in GEO: Optimierung von Webseiten für KI-Suche

GEO (Generative Engine Optimization) ist die Weiterentwicklung von SEO. Ziel ist die Optimierung der Webseite für KI-Suchen. Sie erhalten eine Einführung in GEO, um ihre eigene Webseite für die KI-Suche zu optimieren.

Kathrin Lückenga

Di. 19.05., 19.00 - 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 19,-

Neu

UA501-403

KI Kompetenz für Einsteiger

Kompakte Schulung, die Einsteiger:innen praxisnah in generative KI und Prompting einführt. Die Teilnehmenden lernen, wie Modelle wie ChatGPT funktionieren und wie man strukturierte Prompts erstellt. Wir besprechen Grundlagen von Prompting-Techniken, führen kleine Praxisübungen durch und beleuchten die ethischen Aspekte und entsprechende Anwendungsbeispiele.

Kathrin Lückenga

ab Di. 09.06., 18.30 - 20.30 Uhr, 2 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 38,-

Neu

UA501-402

KI Ethik: Verantwortungsvoller Umgang mit generativer KI

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über ethische Aspekte

Neu

MS Office für's Büro

Excel wurde nur erfunden, um Sie zu ärgern?

Glauben wir nicht.
Wir bieten laufend fertig konzipierte Kurse (Halb- und Ganztage) für MS Office Anwendungen (auch Word, Powerpoint, Outlook, ...).
Fragen Sie uns einfach. Oder schicken Sie gleich Ihren Chef zu uns.

vhs Volkshochschule Peißenberg

Reservieren Sie jetzt Ihren Platz für den Kurs!

TRAUTMANN RECHTSANWÄLTE

seit über 30 Jahren in Peißenberg
Ihre Kanzlei für fast alle Rechtsgebiete.

Martin Trautmann Fachanwalt für Erbrecht, Familienrecht und Sozialrecht
Jasmin Ralbofski Fachanwältin für Verkehrsrecht, Schwerpunkt Straf- und Sozialrecht

Victoria Trautmann-Reßler
Fachanwältin für Verkehrsrecht, Unfallbearbeitung, Schwerpunkt Arbeitsrecht, allg. Zivilrecht u.a.

Hans-Glück-Str. 19 / 82380 Peißenberg / Tel. 08803-637 10
www.kanzlei-trautmann.com



Motorsägen

UA508-100

Motorsägenkurs -

Wir schneiden Brennholz selbst!

Nicht nur wegen den hohen Energiepreisen wird es wieder interessanter sich selbst um sein Brennholz zu kümmern. Sie erlernen in diesem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Motorsäge. In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wichtiges zu Gerät, Ausrüstung, Unfallverhütung, u. m... Im praktischen Teil wird am liegenden Stamm geübt. Sie erhalten eine Teilnehmerbescheinigung. Witterungsbedingte Terminverschiebung möglich. Die Teilnahme am Motorsägenkurs erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. Mitzubringen sind: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Gehörschutz und Augenschutz (Helm nicht zwingend notwendig), Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz, Schnittschutzhose, Arbeitshandschuhe.

Tobias Weinzierl, staatlich geprüfter Forstwirt/
Ingo Heinlein

Sa. 25.04., 10.00 - 17.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 84,- inkl. € 9,- Materialkosten

Wassersport

UA300-405

Amtl. Sportbootführerschein See (Küste), Theoriekurs

In diesem Kurs erhalten Sie die Theoriekenntnisse für den Sportbootführerschein. Er hat international Gültigkeit auf Küstengewässern für Motorfahrzeuge (ca. 15 PS). Mindestalter: 16 Jahre. Praktische Ausbildung und Prüfung in der Ammersee-Segelschule Dießen. Kursgebühr: Theorie 230 €, Prüfungsgebühr 145 € sowie Übungsfahrten (mind. 2 á 90 €) und Lehrmittel direkt an Segelschule zu zahlen. Nähere Informationen: Tel. 08807/8415. Anmeldung bei der vhs Peißenberg.

Stefan und Niki Marx,
Segelschule Ammersee

Freitag, 20. März 2026, 18.00 - 22.00 Uhr,
Samstag, 21. März 2026, 09.00 - 16.30 Uhr,
Sonntag, 22. März 2026, 09.30 - 16.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
Kursgebühr ist an die Segelschule zu entrichten.

Prüfungsvorbereitung

Neu

UA607-100

Fit für den „Mathe-Quali“

Dieser Kurs eignet sich sowohl für die Vorbereitung auf die Prüfung zum Abschluss der neunten Klasse (Mittelschulabschluss / Qualifizierender Mittelschulabschluss), als auch für „Externe“, die den „Hauptschulabschluss“ (alt) nachholen oder erwerben wollen. Anhand „echter“ Prüfungsaufgaben werden Wissenslücken im Fach Mathematik identifiziert und geschlossen.

Peter Schubert

ab Do. 12.03., 16.30 - 18.00 Uhr, 10 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 150,-

DOZENTENPORTRAIT



Peter
Schubert

Mein Name ist Peter Schubert, geboren 1953 und aufgewachsen in der Süd - Lüneburger Heide. Schon in der Schule war ich sehr an Physik und Mathematik interessiert und machte deshalb nach der Mittleren Reife eine Lehre als Radio- und Fernstechniker. Bereits zu der Zeit unterstützte ich in Lerngruppen andere Azubis bei der Vorbereitung auf Leistungsnachweise und Prüfungen. Seit 2008 bin ich selbständiger, freiberuflicher Lerncoach und helfe Schülerinnen und Schülern aller Schulzweige, im Fach Mathematik einen guten Schulabschluss zu erreichen. Es macht mir Freude, mit motivierten, jungen Menschen zu arbeiten und mit ihnen mein Wissen zu teilen.

UA607-101

Oster-Ferienkurs:

Analysis fürs Abitur

Vermittelt werden Grundlagen für das Mathe-Abitur wie Funktionenlehre (Ganz- und Gebrochenrationale Funktionen, Exponential- und Logarithmusfunktionen, Scharfunktionen..), Ab- und „Aufleitungs“-Regeln, Kurvendiskussionen, Extremwertprobleme, Wachstumsprozesse, bestimmte und unbestimmte Integrale,... Anhand „echter“ Prüfungsaufgaben werden Wissenslücken identifiziert und geschlossen.

Peter Schubert

ab Mo. 30.03., 10.00 - 12.00 Uhr, 8 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 120,-

UA607-102

Pfingst-Ferienkurs:

Mathe für die Mittlere Reife

Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse und Werkzeuge, die für die Mittlere Reifeprüfung (besonders in der Wahlpflicht-Fächergruppe II und III) wichtig sind: Lineare, quadratische und Exponentialgleichungen, Gleichungssysteme, Lineare und Quadratische Funktionen, Exponential- und Logarithmusfunktionen, Wachstums und Zerfallsprozesse, Raum- und Flächengeometrie, Grundlagen der Stochastik (Statistik, Zufall- und Wahrscheinlichkeit, Baumdiagramme, Vierfeldertafel...) Anhand „echter“ Prüfungsaufgaben (mit und ohne Hilfsmittel) werden Wissenslücken identifiziert und geschlossen.

Peter Schubert

ab Mi. 27.05., 10.00 - 12.00 Uhr, 7 x
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 105,-

UA800-800

Wildnis erleben (9-12 Jahre)

Wir machen uns gemeinsam auf Spurensuche in der Natur und entdecken, was die Pflanzen und Tierwelt vor unserer Haustür zu bieten haben. Wir schleichen durch den Wald und machen „wilde“ Spiele. Unter Aufsicht lernen wir den verantwortungsbewussten Umgang mit Pfeil und Bogen, dem Schnitzmesser und entfachen Feuer ohne Streichholz oder Feuerzeug. Bitte passende Kleidung - die schmutzig werden darf und der auch ein Riss oder Loch nichts ausmacht - anziehen. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen. Materialien und eine Kleinigkeit zu Essen sind inbegriffen.

Thomas Schütz, Wildnispädagoge
am Sa. 13.06. + 20.6.2025, 14.00 - 18.00 Uhr
Treffp.: Oberhausen, Thalhausen 3
€ 46,-



Krasser als Handy! 3 Tage Abenteuer draußen

Neu

Hast du schon einmal Feuer ohne Feuerzeug gemacht? Wann hast du das letzte mal was neues ausprobiert? Wir laden dich dazu ein, 3 besondere Tage in der Natur zu verbringen. Dabei werden wir über dem Lagerfeuer kochen, du bekommst einen Bogen in die Hand und du kannst testen, wie hoch du dich beim Kistenklettern traust. Alles kann nichts muss, DU entscheidest.

Fabian Fuchs, Erlebnispädagoge /
Cornelia Auhorn, Erlebnispädagogin
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
€ 130,- (inkl. 20 Euro Materialkosten)

UA800-801 (Osterferien)

10 - 13 Jahre
Di, 7.4. und Mi, 8.4., 9:00-15:00 Uhr
und Do, 9.4., 13:00-19:00 Uhr

UA800-802 (Sommerferien)

12 - 15 Jahre
Mi, 5.8. und Do, 6.8., 9:00-15:00 Uhr
und Fr, 7.8., 13:00-19:00 Uhr

UA801-250

Selbstverteidigung für Kinder (7-9 Jahre) - Grundkurs

Immer häufiger richten sich Belästigungen, Gewalt und Überfälle auch gegen Kinder und Jugendliche. Durch Situationsschulung und Reaktionsübungen wird eure Aufmerksamkeit und das Selbstbewusstsein gesteigert, sodass ihr in der Lage seid, Gefahren möglichst schnell im Vorfeld zu erkennen, um entsprechend reagieren zu können. Wer weiß, wie man sich mit leicht erlernbaren Selbstverteidigungstechniken zur Wehr setzt, ist besser auf Gefahrensituationen vorbereitet.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 09.05., 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 17,-

UA801-251

Selbstverteidigung für Kinder u. Jugendliche (10-14 Jahre) - Grundkurs

Beschreibung siehe UA801-250

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 16.05., 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 17,-

UA801-252

Selbstverteidigung für Kinder (7-9 Jahre) - Aufbaukurs

Grundlagen aus dem Einführungs-Workshop werden wiederholt, vertieft und auf weitere Situationen angewendet, sodass Kinder und Jugendliche noch besser Gefahren erkennen und entsprechend sicher reagieren können. Voraussetzung: Teilnahme am Einführungskurs „Selbstverteidigung für Kinder“.

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 13.06., 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 17,-

UA801-253

Selbstverteidigung für Kinder (10-14 Jahre) - Aufbaukurs

Beschreibung siehe UA801-252

Melanie Schlosser,
Taekwondo- und Karate-Trainerin
Sa. 20.06., 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“. Bergwerkstr. 1
€ 17,-



UA801-300

Kindermalkurs: „Wal mit Boot“ (ab 6-14 Jahren)

Die Nass-in-Nass Technik des bekannten Malers Bob Ross® ist eine sehr leichte und effektive Malmethode, die sich bestens für Anfänger eignet. Mit originalem Bob Ross® Pinseln und Ölfarben malen die Kinder Schritt für Schritt mit der Dozentin ein komplettes Bild. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Nur für Kinder ab 6 - 14 Jahren geeignet, die gerne länger malen können. Es wird das Bild „Wal mit Boot“ auf Leinwandgröße 24x30cm gemalt. Bitte beachten Sie für den Transport, dass das Bild am Ende des Kurses noch nicht ganz trocken ist!

Nicole Hartmann
Sa. 07.03., 10.00 - 13.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Werkraum, Schulweg 2
€ 46,60 inkl. Material

UA801-400

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) - Osterwerkstatt

In diesem frühlingshaften Töpferkurs stimmen wir uns gemeinsam auf Ostern ein und gestalten alles, was uns dazu einfällt: lustige Hasen, bunte Eier & Co. Die Kinder formen ihre Kunstwerke aus Ton und können sie anschließend mit Engoben farbenfroh bemalen – so entstehen echte Unikate, die zu Ostern nicht nur schön aussehen, sondern auch richtig Freude machen.

Sylvia Hold

Di. 31.03., 10.00 - 12.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5

€ 35,-

UA801-401

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) - Geschirrzauber aus Ton

In diesem kreativen Töpferkurs gestalten die Kinder ihr eigenes Geschirr aus Ton – ganz nach Lust und Laune! Ob Tasse, Teller oder Schale: Jedes Stück entsteht in liebevoller Handarbeit und wird zu einem echten Lieblingsstück. Nachdem die Werke geformt wurden, dürfen sie mit verschiedenen Mal- und Verzierungstechniken individuell gestaltet werden. So entstehen farbenfrohe, einzigartige Einzelstücke, die stolz mit nach Hause genommen werden können.

Sylvia Hold

Mo. 11.05., 16.00 - 18.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5

€ 35,- inkl. Material

UA801-402

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) - Blumenfreude aus Ton

In diesem Töpferkurs gestaltet ihr eure ganz eigenen Vasen aus Ton – jede so einzigartig wie ihr selbst! Ihr formt, verziert und bemalt eure Werke nach Lust und Laune. Und wenn noch Zeit bleibt, töpfert ihr zusätzlich kleine Blumenhalter-Teller, die perfekt auf ein Glas passen und euren gesammelten Gänseblümchen, Löwenzahn & Co. einen schönen Platz geben.

Sylvia Hold

Di. 30.06., 16.00 - 18.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5

€ 35,- inkl. Material

UA801-480

Näh-Workshop „Sommerrock nähen“ (ab 8 Jahre)

Näh dir was! Werde Designer! Wir nähen Sommerröcke aus Baumwollstoff oder

Jersey. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nähmaschine kann ausgeliehen werden (5€ Gebühr). Bis ca. 11 Jahre ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erwünscht. Auch für Eltern-Kind-Paare geeignet!

Julia Zerruhn

Fr. 17.04., 14.30 - 18.00 Uhr

Grundschule St. Johann, Raum 112

€ 22,10

UA801-500

Kuchen vom Blech – Bunte Backideen für Kids & Teens (9-14 Jahre)

Blechkuchen sind vielseitig, schnell gemacht und ideal für Familie, Freunde oder Geburtstagsfeiern. In diesem Kurs backen die Kinder verschiedene Sorten – von fruchtig bis schokoladig –, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Gemeinsam lernen sie wichtige Grundtechniken des Backens kennen und erfahren, wie man Teige vorbereitet, Beläge gestaltet und Kuchen sicher in den Ofen bringt. Zum Abschluss werden alle entstandenen Kuchen gemeinsam probiert. Ein kreativer und leckerer Nachmittag, der Lust aufs Backen macht!

Daniel Illich, staatl. anerkannter

Sozialpädagoge/ Konditor

Fr. 20.02., 10.30 - 13.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule,

Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 28,- inkl. € 10,- Material

UA801-501

Pizza Workshop für Kids – Frisch, kreativ & lecker (8-12 Jahre)

Gemeinsam stellen wir einen einfachen, schnellen Pizzateig her, bereiten frische Zutaten vor und belegen die Pizzen ganz nach eigenem Geschmack. Ergänzt wird das Menü durch einen knackigen, selbst gemachten Salat. Ihr erfahrt spielerisch, wie man mit frischen Lebensmitteln arbeitet, Zutaten sinnvoll kombiniert und sicher in der Küche mitwirkt. Zum Abschluss genießen wir unsere selbst gemachten Pizzen gemeinsam. Ein Kurs für alle, die Freude am Kochen haben und ihre eigenen Lieblingspizzen kreieren möchten!

Daniel Illich, staatl. anerkannter

Sozialpädagoge/ Konditor

Fr. 20.02., 14.00 - 16.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule,

Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 23,- inkl. € 7,- Material

UA801-502

Neu

Klassische Konditorei – Kreativer Backkurs für Teens (12-16 Jahre)

Die klassische Konditorei ist alles andere als altmodisch – sie bietet unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden und mit verschiedenen Teigen, Cremes und Dekorationen zu experimentieren. In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt traditioneller deutscher Konditorei und zeigen, wie modern und spannend diese Rezepte heute sein können. Die Jugendlichen lernen verschiedene Grundtechniken kennen, setzen eigene Ideen um und erweitern Schritt für Schritt ihre handwerklichen Fähigkeiten. Am Ende entstehen köstliche, selbst gemachte Backwerke, die natürlich mit nach Hause genommen werden dürfen.

Daniel Illich, staatl. anerkannter

Sozialpädagoge/ Konditor

Sa. 21.02., 09.30 - 14.00 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule,

Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 32,- inkl. € 12,- Material

UA801-503

Neu

Backspaß für Anfänger – von der Schüssel bis zum Blech (9 bis 14 Jahre)

In diesem Kurs lernst du die Basics rund ums Backen: vom Abwiegen der Zutaten über das Rühren von Teigen bis hin zum sicheren Umgang mit dem Backofen. Gemeinsam backen wir zwei bis drei einfache Rezepte – und probieren am Ende natürlich alles selbst. Mit viel Spaß, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und leckeren Rezepten für zu Hause. Perfekt für Einsteiger*innen, die gerne selbst Hand anlegen.

Daniel Illich, staatl. anerkannter

Sozialpädagoge/ Konditor

Mi. 01.04., 09.00 - 12.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule,

Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2

€ 28,- inkl. € 10,- Material

UA801-504

Neu

Backspaß zu Ostern - Einsteigerkurs für Kids (9-14 Jahre)

Der Frühling ist da – und damit die perfekte Zeit für kreative Osterleckereien! In diesem Kurs backen die Kinder frühlingshafte Gebäcke, die sich wunderbar für das Osterfrühstück oder als kleines Geschenk eignen. Schritt für Schritt lernen sie einfache Grundtechniken kennen und erfahren, wie man mit wenigen Zutaten köstliche und dekorative Backideen umsetzt. Der Kurs eignet sich ideal für Backeinsteiger*innen. Alle Ergebnisse dürfen zum Abschluss natürlich probiert und mit nach Hause genommen werden.

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Do. 02.04., 09.00 - 12.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 28,- inkl. € 10,- Material

UA801-505

Pralinen & Osterleckereien - Schokozauber für Teens (12-16 Jahre)

In diesem Kurs dreht sich alles um Schokolade und kreative Osterideen. Die Jugendlichen lernen, wie man Pralinen und andere süße Köstlichkeiten herstellt, die sich ideal als kleine Geschenke oder zum Selbstgenießen eignen. Mit verschiedenen Techniken, viel Fantasie und hochwertigen Zutaten entstehen individuelle Schokokreationen, die das Osterfest auf besonders leckere Weise bereichern. Ein Kurs für Teens, die Freude am Experimentieren in der Küche haben und Lust auf neue süße Ideen mit Schokolade mitbringen.

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Mi. 01.04., 13.00 - 16.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 33,- inkl. € 15,- Material

UA801-506

Kreative Osterbäckerei für Teens (12 - 16 Jahre)

Ostern rückt näher – der perfekte Anlass für kreative Backideen! In diesem Kurs entdecken die Jugendlichen verschiedene Techniken und Rezepte rund um frühlingshafte und österliche Leckereien. Gemeinsam werden neue Ideen ausprobiert und köstliche kleine Werke gestaltet, die sich ideal für das Osterfrühstück, als Geschenk oder zum Genießen zwischendurch eignen.

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Do. 02.04., 13.00 - 17.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 32,- inkl. € 12,- Material

UA801-508

Erdbeerzauber – Süße Leckereien für Teens (12-16 Jahre)

Sommerlich, fruchtig und einfach köstlich – in diesem Kurs dreht sich alles rund um die Erdbeere! Wir entdecken die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten dieser beliebten Frucht und probieren gemeinsam verschiedene kreative Rezepte aus. Der Kurs richtet sich an Jugendliche, die bereits erste Erfahrungen in der Küche gesammelt haben. Grundlegende

Backtechniken wie Teigherstellung oder der Umgang mit dem Handrührgerät sollten dir vertraut sein. Wenn du zuhause schon öfter gebacken hast und Lust hast, Neues auszuprobieren, bist du hier genau richtig!

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Di. 26.05., 13.30 - 18.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 32,- inkl. € 12,- Material

UA801-509

Backspaß im Sommer-Einsteigerkurs für Kids (9-14 Jahre)

Im Sommer haben viele Früchte Saison – und daraus lassen sich jede Menge leckere Sachen zaubern! Ob Kuchen, Muffins oder Dessert Kreationen: In diesem Kurs entdecken Kinder und Jugendliche, wie man mit einfachen Zutaten und Werkzeugen richtig köstliche Leckereien herstellt. Der Kurs richtet sich besonders an Back-Einsteiger*innen. Alle Schritte werden verständlich erklärt und gezeigt, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Di. 26.05., 09.00 - 12.30 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 28,- inkl. € 10,- Material

vhs groß & klein

UA801-510

Picknickspaß für Eltern & Kinder – Leckerer & Kreatives

In diesem Kurs können Eltern und Kinder (6 bis 14 Jahre) gemeinsam kreativ werden und leckere Ideen für ein Picknick ausprobieren. Ihr bereitet zusammen kleine Snacks und süße und herzhaft Leckereien zu, die sich prima transportieren lassen. Dabei steht vor allem gemeinsame Zeit im Vordergrund: zusammen backen, gestalten und genießen – für schöne Momente, die in Erinnerung bleiben. Am Ende könnt ihr eure Kreationen direkt verspeisen oder für unterwegs mitnehmen. Spaß, Genuss und gemeinsames Ausprobieren sind garantiert!

Daniel Illich, staatl. anerkannter
Sozialpädagoge/ Konditor
Sa. 23.05., 09.00 - 12.00 Uhr
Josef-Zerhoch-Mittelschule,
Küche (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
€ 39,- / Paar, jedes weitere Kind 13,-€

UA801-800

Grundkurs Klettern (Eltern - Kind - Kurs) ab 8 Jahre

Kinder ab 8 Jahren lernen in dem Kurs die Grundlagen des Kletterns. Da sie aus Sicherheitsgründen erst ab 14 Jahre ohne Aufsicht den Grundkurs machen dürfen, findet der Kurs in Begleitung eines Elternteils statt. Die Kursinhalte sind Materialkunde, richtiges Anseilen, das Erlernen wichtiger Knoten, Sicherungstechnik, Grundtechniken des Kletterns, klettern mit Seilsicherung von oben (Toprope) und klettern im Vorstieg. Die Kursgebühr (85€) versteht sich pro Eltern-Kind-Paar, weiteres Kind 30€. In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leih-Ausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten.

Deutscher Alpenverein Peißenberg
am Sa. 25.4. + So. 26.4.2026, 9:00 - 14:00 Uhr
Kletterhalle des DAV, Alpstützstraße 13
€ 85,- / Paar,
jedes weitere Kind in der Seilschaft 30,-€

UA803-320

Grundkurs Klettern für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene lernen in dem Kurs die Grundlagen des Kletterns in der Halle. Veranstaltungsort ist die Kletterhalle des DAV Peißenberg. Die Kursinhalte sind Materialkunde, richtiges Anseilen, das Erlernen wichtiger Knoten, Sicherungstechnik, Grundtechniken des Kletterns, Klettern mit Seilsicherung von oben (Toprope) und Klettern im Vorstieg. In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leih-Ausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten.

Deutscher Alpenverein Peißenberg
am Sa. 14.3. + So. 15.3.2026, 9:00-14:00 Uhr
DAV Kletterhalle, Alpstützstraße 13
€ 90,- / Jugendliche 14-17 Jahre € 60,-

Kinderkino Peißenberg

im Flöz (Bürgerhaus), Bergwerkstr. 1
ab 6 Jahren jeweils ab 10:00 Uhr

Samstag, 10.1.2026

Pippi außer Rand und Band

Samstag, 28.2.2026

Asterix im Land der Götter

Samstag, 18.4.2026

Der gestiefelte Kater

Samstag, 13.6.2026

Rabe Socke – das große Rennen

Samstag, 11.7.2026

Die Schule der magischen Tiere

Eintritt 1€

Online

Weilheim

Peißenberg

Peißenberg



1. Anmeldung

Der Kurs- und Veranstaltungsbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Jede vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs entgegen. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Eine gesonderte Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns nur bei Anmeldung per Email oder über unsere Homepage.

2. Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit dem Vertragsabschluss werden die AGB Vertragsbestandteil. Der/die Teilnehmer*in erkennt sie durch seine/ihre Anmeldung ausdrücklich an.

3. Teilnahmeentgelt und Zahlung

Das Zahlungsentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Eventuelle Mahn- und Verwaltungskosten gehen zu Lasten der Teilnehmerin/ des Teilnehmers. Durch die Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer*in zur Zahlung der ausgeschriebenen Kursgebühr und der anfallenden Materialkosten unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden. Die Bezahlung kann durch Erteilung einer SEPA-Mandatserklärung (Abbuchungserlaubnis), in bar oder per Überweisung erfolgen. Wir weisen nachdrücklich darauf hin, dass Teilnehmer/-innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder den Kurs vorzeitig abbrechen, die volle Kursgebühr entrichten müssen. Wird der erteilten Abbuchungsermächtigung widersprochen oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Zahlungspflichtigen zu tragen.

4. Umbuchung

Eine Umbuchung ist nach Beginn eines Kurses in einen Kurs mit entsprechendem Inhalt möglich und stellt keinen Rücktritt dar. Voraussetzung ist, dass in dem anderen Kurs noch Plätze frei sind. Vor dem Wechsel muss eine Rücksprache mit der Geschäftsstelle erfolgen.

5. Leistungsumfang

Die Leistungen der Volkshochschule erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse und Seminare entsprechend der Beschreibung im Programmheft. Lehrbücher, Lehrmaterialien und Materialkosten sind in der Regel nicht in der Gebühr enthalten.

6. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt. Diese können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Als Nachweis für das Finanzamt (z.B. Besuch von Sprachkursen) gilt der Kontoauszug.

7. Rücktritt oder Kündigung durch die Volkshochschule

Wenn bei Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist oder wenn andere sachlich gerechtfertigte Gründe vorliegen, hat die Volkshochschule das Recht, die Veranstaltung abzusagen und auch im Laufe einer Veranstaltung diese abubrechen. Es wird die anteilmäßige Gebühr erstattet. Weitergehende Forderungen oder Schadensersatzansprüche der Teilnehmenden werden ausdrücklich ausgeschlossen.

8. Mindestteilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl festgesetzt. Die Kurse können auch dann durchgeführt werden, wenn diese nicht erreicht ist, sofern alle Teilnehmer*innen mit einer höheren Gebühr oder mit einer Kürzung der Veranstaltungsdauer einverstanden sind. Bei Sprachkursen und Gesundheitskursen mit Gebührenstaffelung wird die Gebühr in der 2. Kursstunde festgelegt und anschließend nicht mehr geändert.

9. Ermäßigungen

Schüler, Studierende, Schwerbehinderte und Empfänger von ALG II sowie Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr- und Freiwilliges Ökologisches Jahr-Leistende erhalten bei uns 20 % Nachlass auf eine Kursgebühr bei Vorlage entsprechender Nachweise vor der Kursbuchung. Die Kursgebühr muss dabei 30,- Euro übersteigen. Bei Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung ist keine Ermäßigung möglich.

10. Rücktritt von Teilnehmenden

Die Rücktrittserklärung muss der Geschäftsstelle schriftlich vorliegen (E-Mail ist möglich). Ausschlaggebend ist der Tag des Eingangs der Rücktrittserklärung bei der vhs. Stornierungen über Dritte, z.B. Kursleitenden oder andere Teilnehmende, sind nicht gültig. Bei allen Rücktritten fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,- an. Abmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn: kostenfrei. Bei Abmeldung 7-4 Tage vor Beginn werden 50% der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Bei einer Abmeldung ab 3 Tage vor Kursbeginn oder später sowie bei Teilbesuch eines Kurses ist keine Gebührenerstattung möglich. Bereits getätigte oder in Auftrag gegebene Ausgaben seitens der Volkshochschule werden bei der Rückerstattung abgezogen. Auch bei teilweisem oder vollständigem Versäumnis des Kurses wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt ebenfalls bei vorzeitigem Kursabbruch.

Besondere Rücktrittsbedingungen gelten bei:

- Sprachkursen mit mehr als 6 Terminen. Hier ist ein Rücktritt bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin möglich. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- Euro sowie die anteilige Kursgebühr werden in Rechnung gestellt. Bei späterer Abmeldung ist eine Rückzahlung der Kursgebühr nicht möglich.
- Exkursionen, Reisen, Lehrgängen, Prüfungen und Zertifikaten. Beachten Sie hier bitte die Bestimmungen in der jeweiligen Ausschreibung.
- Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen. Sie sind keine Veranstaltungen der Volkshochschulen Pfaffenwinkel. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.
- Bei vorab gebuchten Karten für Einzelveranstaltungen wie Lesungen und Multimediavorträgen ist ein Rücktritt ausgeschlossen, die Karten sind übertragbar.

11. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen unserer Volkshochschulen grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten.

12. Ordnung in den Unterrichtsräumen

Das ordentliche Hinterlassen der Unterrichtsräume ist Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit. Tragen Sie bitte dazu bei, dass nach Kursschluss Tafel bzw. Whiteboard gereinigt, die Fenster geschlossen, das Licht gelöscht und Tische und Stühle an ihre ursprünglichen Plätze gestellt werden. Schulgebäude und Unterrichtsräume sind grundsätzlich rauchfreie Zonen!

13. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der Kurszeit.

14. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. Die in EDV-Kursen verwendete Software darf nicht kopiert werden.

15. Datenschutz

(siehe: unsere Datenschutzerklärung)

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Zu keinem Zeitpunkt werden wir, ohne ausdrückliches Einverständnis, Daten an einen Dritten weitergeben, es sei denn, wir sind hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet.

16. Sonstiges

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab dem 01.08.2024. Alle früheren Fassungen verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.

Stand: 01.01.2026

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Weilheim e.V., die Volkshochschule Penzberg e.V. und die Volkshochschule Peißenberg e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Kinderkurse), kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Eingesetzte Konferenz-Tools

Wir setzen folgende Konferenz-Tools ein: Zoom. Anbieter dieses Dienstes ist die Zoom Communications Inc., San Jose, 55 Almaden Boulevard, 6th Floor, San Jose, CA 95113, USA. Details zur Datenverarbeitung entnehmen Sie der Datenschutzerklärung von Zoom: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen

(z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten der

Datenschutzbeauftragten lauten:

Volkshochschule Weilheim e.V.:

datschutz@vhs-weilheim.de, Tel. 0881 927 833 8

Volkshochschule Penzberg e.V.:

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

Volkshochschule Peißenberg e.V.:

andreas.fischer@peissenberg.de, Tel. 08803 690-143.

Förderung durch die Krankenkassen: Präventionsangebote nach §20 SGB V

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Seit 2016 erfolgt die Bezuschussung von Präventionsangeboten nach §20 Abs. 1 SGB V nur noch durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss. Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass nur einzelne Kurse aus unserem Angebot ZPP-zertifiziert sind und damit bezuschussungsfähig. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Gesundheitskursen.

Ihre vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Impressum

Herausgeber:

vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

Verlag:

Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG
Pfafringrieder Str. 9, 82515 Wolfratshausen

Anzeigen:

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

Druckauflage: 18.365 Exemplare

Grafik: Martin Lobinger (PMS Penzberg)

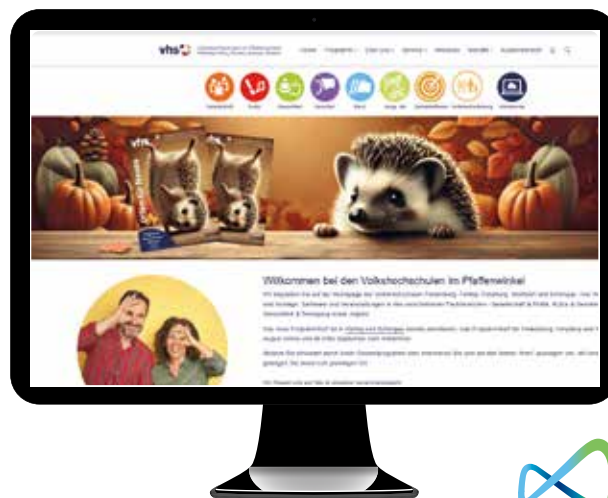
Druck: Mayr Miesbach

VOLKSHOCHSCHULEN IM PFAFFENWINKEL

WIR SIND IM GANZEN LANDKREIS FÜR SIE DA!

Vor Ort & digital!

Ihre Volkshochschulen
Peißenberg
Peiting
Penzberg
Schongau
Weilheim



Besuchen Sie uns auf
www.vhs-pfaffenwinkel.de
und wählen aus dem Gesamtprogramm
der Verbund-Volkshochschulen Ihren
passenden Kurs aus. Wir freuen uns auf Sie!



Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt
und die Geschäftsstellen sind an diesen Tagen geschlossen.
Ausnahmen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursfreie Tage im Frühjahr-/Sommer-Semester 2026
siehe Kalender unten!

vhs Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg

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

 = unterrichtsfreie Tage:

16.02.–20.02.2026
30.03.–12.04.2026
01.05.2026
14.05.2026
26.05.–05.06.2026
03.08.–14.09.2026

Faschingsferien
Osterferien
Tag der Arbeit
Christi Himmelfahrt
Pfingstferien
Sommerferien

vit:bikes | WEILHEIM

*Dein Fahrradexperte
in Weilheim*



Fahrradverkauf

Ergonomie-Beratung

Zubehör & Ersatzteile

Fachwerkstatt

Ankauf & Leasing

HEPHA[®] VELOBOVILLE RIESE & MÜLLER

Mobilität vom Fach unter einem Dach

Töllernallee 1, 82362 Weilheim, Tel.: 0881 925440

PKW &

Nutzfahrzeuge

Gebrauchtwagen

Rundum-

Werkstattservice

Unfallinstandsetzung



AUTOHAUS
RAUSCHER

... immer wenn es darauf ankommt



MITSUBISHI
MOTORS



© Handwerkskammer für München und Oberbayern

Weiterbildung im Bildungszentrum Weilheim berufsbegleitend - praxisorientiert - regional

Unsere Kurse für Sie mit staatlich anerkanntem Abschluss:

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

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

*) Meisterbonus-Berechtigung nach bestandener Prüfung von 3.000 € (Stand: 01/2026)
(Nähere Infos und Voraussetzungen für die Gewährung unter www.stmwi.bayern.de)



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



**Handwerkskammer
für München und Oberbayern**