

Offen für Neues

vit:bikes | WEILHEIM

*Dein Fahrradexperte
in Weilheim*



HAIBIKE

VELOCVILLE

RIESE & MÜLLER

LAPIERRE

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



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,

bunte Blätter gibt es im Herbst in ausreichender Anzahl. Das hat die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel jedoch nicht daran gehindert, ein weiteres hinzuzufügen. Ein buntes Blatt halten Sie nämlich auch im wahrsten Sinne des Wortes in Händen.

Mit ihrem niedrigschwelligen, unabhängigen und vielfältigen Angebot erfüllen die Volkshochschulen im Landkreis einen öffentlichen Bildungsauftrag, der – festgeschrieben in der bayerischen Verfassung – allen Bürgerinnen und Bürgern einen regionalen und preislich attraktiven Zugang zu Bildung ermöglicht. Gerade in diesen Zeiten, in denen man seinen eigenen Ohren und Augen manchmal tatsächlich nicht mehr trauen darf, erscheint dies wichtiger als zuvor.

Das von unserem Titelbild-Maskottchen, den viele vielleicht auch als Gast in ihrem Garten haben, so elegant präsentierte Motto für das kommende Semester lautet „Offen für Neues“. Hierin steckt, vielleicht auch erst auf den zweiten Blick, mehr als man zuerst annehmen könnte. Wer offen für Neues ist, geht unvoreingenommen auf Dinge zu, sie/er sieht sie sich an und trifft überlegte Entscheidungen. Hierzu soll dieses Programm der Volkshochschulen Peißenberg, Penzberg und Weilheim anregen.

In den Programmbereichen Gesellschaft und Leben, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Digitales ist sicherlich für jeden ein passendes Angebot dabei. Persönlich freut mich besonders die Gründung des Peißenberger Repaircafés. Wie auch in den anderen Gemeinden, z. B. Penzberg oder Weilheim, können Sie hier unter Anleitung und mit Unterstützung Ihre defekten Haushaltsgeräte selbst wieder zum Laufen bringen. Das ist gelebte Nachhaltigkeit.

Die Termine finden Sie im Programmheft und auch auf der neu gestalteten Webpräsenz des Volkshochschulverbundes www.vhs-pfaffenwinkel.de.

Zahlreiche Kooperationspartner, viele Dozentinnen und Dozenten machen auch dieses Mal das Volkshochschulprogramm bunt. Vielen Dank hierfür auch von meiner Seite. Lassen Sie sich darauf ein, seien Sie „offen für Neues“. Es lohnt sich. Bestimmt.

Viele Freude beim Stöbern
und Entdecken wünscht Ihnen



Frank Zellner,
Erster Bürgermeister
Marktgemeinde Peißenberg

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 56

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

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

KI: Rund um künstliche Intelligenz

Semesterthema



TE103-114D
Künstliche Intelligenz – Das Wichtigste in zwei Stunden
Do. 20.11., 18.30 – 20.30 Uhr, € 5,-

TW104-102
Nachhaltig digital konsumieren
Kann man das noch gut finden?!
Wie Suchmaschinen und KI unseren Blick auf die Welt steuern
Do. 30.10., 18.00 – 19.00 Uhr, gebührenfrei

TW105-261
Künstliche Intelligenz in Jugend und Schule – und jetzt?
Di. 28.10., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TW105-265
KI verstehen, um Kinder zu begleiten: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Eltern
Do. 20.11., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TW108-150
Philosophie der Künstlichen Intelligenz
Mo. 10.11., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC111-118
KI-Systeme im Alltag für sich nutzen
Mo. 02.03., 18.30 – 21.00 Uhr, € 17,-

TW111-250
Chatbot-KI für den Alltag
Di. 30.09., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW111-251
CyberMonday: KI im Alltag sicher nutzen – das BSI informiert
Mo. 06.10., 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW111-252
CyberMonday: Künstliche Intelligenz verstehen.
Wie Algorithmen Gendermachtverhältnisse verstärken
Mo. 10.11., 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW501-150
Fotos wiederfinden mit KI:
So funktioniert Excire Search und Excire Foto
Di. 18.11., 19.00 – 21.00 Uhr, € 15,-

TW501-151
Jenseits von ChatGPT: Die nächste Ära der Künstlichen Intelligenz
Mo. 17.11., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TW501-400
ChatGPT 1: Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz
Do. 09.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 35,-

TW501-401
ChatGPT 2: Schritt für Schritt zum personalisierten KI-Assistenten
Do. 30.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 35,-

TW501-402
Kreativ mit KI
Ein Überblick über moderne Bild- und Videogestaltung
Di. 18.11., 19.00 – 21.00 Uhr, € 50,-

TW501-454
Künstliche Intelligenz am Puls der Zeit: Neuromorphe Chips als Revolution
Do. 13.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

TW501-550
Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz: Topaz „PhotoAI“
Mi. 15.10., 19.00 – 21.00 Uhr, € 15,-

TW501-551
KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney
Mi. 03.12., 19.00 – 21.00 Uhr, € 15,-

TW503-100
KI-Assistenzen im Büromanagement
Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe
Mo. 26.01., 18.00 – 19.30 Uhr, € 19,-

TW503-101
KI-Tools als Produktivitätsbooster
Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co
Mo. 19.01., 18.00 – 19.30 Uhr, € 19,-



Gesellschaft und Leben

ARD Seminarreihe: FaktenSicher für Demokratie

TC102-200

Sichere Quellen, starke Demokratie:

Recherche als Beruf(ung)

Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC102-201

Deepfake und Desinformation

Do. 23.10., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC102-202

ARD Retro – Zurück in die Zukunft.

Und: Was macht die ARD wertvoll?

Do. 06.11., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC102-203

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Do. 20.11., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC102-205

Pressefreiheit:

Ein Grundrecht wird bedroht

Do. 18.12., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC102-206

Desinformation entlarven

Do. 08.01., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TC102-207

Erinnerungskultur

Do. 22.01., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TW101-351

Neuer Nationalismus in Europa

Mi. 15.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW102-350

Gesucht, gefunden?

Russlands neue Position in der Welt

Mi. 29.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW102-351

Die NATO – Geschichte, Struktur und aktuelle Entwicklungen

Mi. 19.11., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

TW102-352

Europa der Zukunft

im Spannungsfeld
politischer Akteure und
globaler Interessen

Mi. 10.12., 18.30 – 20.00 Uhr, € 10,-

TA103-102D

Investieren für Einsteiger

Ein fundierter Überblick

Mi. 12.11., 18.30 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TC104-202

Mögliche Geldanlagen

Anlage-Klassen & Ihre Chancen und
Risiken

Mo. 27.10., 18.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW103-151

Teilzeitfalle

Wie FRAU trotzdem eine
hohe Rente erreichen kann

Di. 20.01., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

TW104-253

Finanztipps für Schwangere

Di. 13.01., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

TC104-255

Börsenthemen

(nicht nur für junge) Frauen

Do. 30.10., 19.00 – 21.00 Uhr, € 5,-

TW104-101

Behalten oder neu kaufen?

Haushaltsgeräte im Check – Was schont
Umwelt und Geldbeutel wirklich?

Do. 23.10., 18.00 – 19.00 Uhr, gebührenfrei



TW104-103

Klima und Mensch

Mi. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TW104-104

Klima und Gesundheit

Di. 04.11., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TW104-105

Klima und Digitalisierung

Mi. 03.12., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TW104-106

Klima und Konsum

Di. 27.01., 18.00 – 19.30 Uhr, gebührenfrei

TW104-107

Der Klimawandel am Polarkreis und seine globalen Folgen

Mi. 03.12., 18.00 – 19.30 Uhr, € 9,-

TW104-150

Gesund bleiben – in Zeiten des Klimawandels

Di. 07.10., 18.30 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-217D

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Do. 11.09., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-219D

Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Do. 18.09., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TA104-221D

Gasheizung am Scheideweg

Di. 23.09., 12.30 – 13.30 Uhr, gebührenfrei

TA104-226D

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

Do. 09.10., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TA104-237D

Heizen mit Holz – So geht's richtig!

Di. 25.11., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-238D

Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

Mi. 26.11., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-239D

Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Mo. 01.12., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-240D

Schimmel vermeiden und beseitigen

Wie heize und lüfte ich richtig?

Di. 02.12., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TA104-241D

Wofür benötige ich einen Energieberater?

Do. 04.12., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-246D

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Do. 15.01., 19.00 – 20.30 Uhr,
gebührenfrei

TA104-247D

Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks

Mo. 19.01., 12.30 – 13.30 Uhr,
gebührenfrei



TA104-254D

Energieausweis für Wohngebäude

Mi. 04.02., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-256D

Wärmedämmung & Fenster – Kleine Maßnahmen, große Wirkung!

Mo. 09.02., 10.00 – 11.00 Uhr, gebührenfrei

TA104-257D

E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?

Di. 10.02., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TA104-259D

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Do. 26.02., 19.00 – 20.00 Uhr, gebührenfrei

TW104-254

Keine Angst vor der Wärmepumpe, günstige Alternativen

Praxisbeispiele: Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954

Di. 16.09., 19.30 – 21.00 Uhr, € 5,-

TW104-350

Versicherungen: Was ist wichtig, was ist Luxus?

Di. 14.10., 19.00 – 20.00 Uhr, € 9,-

Kinder und Medien



TW105-253

Das erste Handy: Wie schütze ich mein Kind in der digitalen Welt?

Do. 09.10., 20.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei

TW105-259

Grenzenloser Spaß? Mediennutzung und Sucht im Jugendalter

Vortrag für Eltern von Jugendlichen
Do. 23.10., 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

TW105-262

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (1)

Mo. 10.11., 20.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW105-279

Klick & Klar: Das Medien-Update für Eltern (2)

Do. 26.02., 20.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW105-400

Kids am Smartphone

Di. 27.01., 18.00 – 21.00 Uhr, € 36,-

TW105-450

Wischen, Tippen, Staunen – Medienkompetenz für Kindergartenkinder

für Eltern von Kindern ab 3 Jahren
Mo. 08.12., 20.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei

TW105-250

Verbindung statt Machtkampf

Wie Sie Ihr Kind verstehen und sich selbst nicht vergessen
Mi. 01.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-254

Abenteuer im Zoo – Babygebärden für Zootiere

Fr. 10.10., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-258

Sich über Kindergebärden verstehen im Handumdrehen

Sa. 04.10., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-269

Winterzauber mit Babyzeichen – Kommunikation in der kalten Jahreszeit

Fr. 05.12., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-274

Abenteuer unterwegs – Babyzeichen für Fahrzeuge und Spielplatz

Fr. 23.01., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-256

Rundum gut versorgt – Ernährung in der Schwangerschaft

Di. 14.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-257

Grenzen setzen – feinfühlig bleiben

Mi. 15.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-260

Schlaf, Kindchen – sanft und schnell

für Eltern von Kindern zwischen 2 und 8 Jahren
Fr. 24.10., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-264

Nachts ohne Windeln schlafen – vom Baby bis zum Schulkind

Fr. 14.11., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-266

Gesund und lecker – so gelingt Kinderernährung im Alltag

für Eltern mit Kindern von 3 bis 8 Jahren
Fr. 21.11., 09.30 – 11.00 Uhr, € 11,-

TW105-268

„Von den ersten Lauten zu großen Gesprächen“ – Sprachentwicklung

für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 5 Jahren
Do. 27.11., 19.30 – 21.00 Uhr, € 11,-

TW105-270

Mutausbruch – Ihr Umgang mit der Elternwut

Di. 16.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-271

Die ersten 3 Lebensjahre – Bindungsorientierte Erziehung und Begleitung

für werdende und junge Eltern
Do. 11.12., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

TW105-272

Ich und wir: Selbstmanagement für Frauen

Mi. 14.01., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-273

ADHS bei Kindern erkennen und handeln

Mi. 21.01., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-275

Starke Kinder haben starke Eltern

Di. 27.01., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-277

Mobbing und Missbrauch erkennen und handeln

Für Eltern
Mi. 11.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

**TW105-278**

Mental Load erkennen & Stress reduzieren – Entlastung für Eltern

Do. 12.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-350

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust

Workshop für Eltern von Kindern im Grundschulalter

Di. 02.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW105-454

Zwischen Nähe und Freiheit

Pubertät verstehen, Bindung gestalten und Loslassen lernen

Mi. 25.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW106-100

ADHS bei Erwachsenen?

Mo. 26.01., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW106-250

Trauer bewältigen

Fr. 16.01., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

TW106-550

Alt werden.

Eine spannende Erfahrung!

Di. 16.09., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW106-552

Positive Psychologie – Aufblühen im Alltag

Wie können wir unser Wohlbefinden im Alltag steigern?

Do. 16.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 10,-

TW106-553

Psychotricks & Denkfallen

Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen

Do. 16.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

TW106-555

12 Zutaten für ein erfülltes Leben

Di. 28.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

TW106-556

Ängste verstehen, Krisen meistern

Mi. 12.11., 10.00 – 11.30 Uhr, € 11,-

TW106-557

Grenzen setzen – leichtgemacht

Für mehr innere Balance und Selbstbestimmung

Fr. 05.12., 18.00 – 19.30 Uhr, € 9,-

TW106-558

Meine Mitmenschen besser einschätzen können

Konkrete Hilfe im Alltag

Di. 09.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW106-559

Frei von zwischenmenschlichem Stress

Vortrag mit Praxisteil

Mi. 28.01., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW106-652

Souveränität – sich selbstsicher fühlen und souverän auftreten

Fr. 12.12., 16.00 – 21.00 Uhr, € 48,-

TW106-653

Gesunde Abgrenzung – So geht's!

Di. 09.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW111-253

CyberMonday:

ePA, e-Rezept und mehr: Die digitale Zukunft der Gesundheitsversorgung

Mo. 01.12., 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW111-254

CyberMonday:

Wunderwerk Technologie – wie Technologie unser Leben verbessert

Mo. 12.01., 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TW111-255

CyberMonday:

Digital Detox

Mo. 02.02., 19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

TE199-100D

Der Englische Garten:

Ein Gartenstil voller Charme und Natürlichkeit

Do. 06.11., 18.00 – 19.30 Uhr, € 15,-

TE199-101D

Die faszinierende Welt der Tomaten

Do. 22.01., 18.00 – 19.30 Uhr, € 15,-

Wie ist Gott zu denken? Impulse mittelalterlicher Philosophie

TW108-250

Teil 1: Anselm von Canterbury und Thomas von Aquin

Mi. 08.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW108-251

Teil 2: Meister Eckhart

Mi. 15.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW108-252

Teil 3: Nicolaus Cusanus

Mi. 22.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

Kultur**Geniale Frauen****TW206-150**

Malerinnen der Renaissance und des Barock

Mo. 13.10., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

TW206-151

Malerinnen des

18. und 19. Jahrhunderts

Mo. 10.11., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

TW206-152

Bildhauerinnen

seit der Renaissance

Mo. 08.12., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

TW206-153

Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie

Mo. 12.01., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

TW206-154

Der Beginn der Moderne

Mo. 09.02., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

TW206-155

Kunstanalyse für Künstler und Kunstinteressierte:

Lyonel Feininger

Di. 11.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 10,-

**TW211-100**

Nützliches Foto-Zubehör –

Welches Zubehör ist sinnvoll?

Di. 13.01., 19.00 – 21.00 Uhr, € 24,-

TW211-101

Bildgestaltung und -komposition

Bilder sollen besser wirken

ab Di. 27.01., 19.00 – 21.00 Uhr, 2x, € 49,-

TW211-102

Mehr als ein gutes Bild –

Wie Fotografie wirklich wirkt

ab Mo. 12.01., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x, € 49,-

TW211-150

Welches Foto-Objektiv für welchen Zweck?

Di. 21.10., 19.00 – 21.00 Uhr, € 15,-



Der Komponist Ermanno Wolf-Ferrari: Leben und Werk

TW212-250

Elternhaus und Kindheit

Malerei oder Musik?

Do. 09.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-251

Das Studium

mit Rheinberger in München
und die bezaubernde Serenade
für Streicher

Do. 16.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-252

Der Durchbruch

das Oratorium „Vita nuova“ 1902

Do. 23.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-253

Die ersten Opern

„Die neugierigen Frauen“,
„Die vier Grobiane“ 1906 und
„Susannens Geheimnis“ 1909

Do. 30.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-254

Die tiefste Lebenskrise

über die philosophischen
Überlegungen des Komponisten.

Die beliebte Oper

„Das Himmelskleid“ 1925

Do. 13.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-255

Das ersehnte Ottobrunn

„Sly oder die Legende vom
wiedererweckten Schläfer“ sowie
„Die schalkhafte Witwe“ 1931

Do. 20.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-256

Seine letzten Opern

„Das Plätzchen“ 1936

„Der Kuckuck in Theben“ 1943

Do. 27.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW212-257

Die schönste Instrumentalmusik und der Tod in Venedig

Do. 04.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

Gesundheit

TW300-150

Gesunder Schlaf: Tipps, Tricks und Methoden

Do. 02.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW300-151

Gesundheits-Apps und DiGA:

Ihr digitaler Begleiter im Alltag

Mo. 20.10., 10.00 – 11.30 Uhr, gebührenfrei



TW300-152

Stärken Sie Ihr Immunsystem für den Winter

Do. 27.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW303-150

Soulfood? Wie Essen uns (wieder) glücklich macht

Di. 03.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 11,-

TW303-151

Erste Hilfe aus der Natur

Mi. 12.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW303-152

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.... wie kann das funktionieren?

Mi. 12.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW305-150

Mit anti-entzündlicher Ernährung leichter leben!

Essen gegen den Schmerz!

Mi. 29.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW305-151

Essen gegen das Vergessen

Wie können wir unser Gehirn fit
halten? Demenz vorbeugen!

Mi. 22.10., 19.30 – 21.00 Uhr, € 10,-

TW305-152

Ernährung in den Wechseljahren Traumfigur ade oder wie geht das mit dem Wohlfühlgewicht?

Mi. 19.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

Sprache

TW406-200

Small Talk auf Englisch Floskeln – Phrasen – Redewendungen A2/B1

Sa. 15.11., 11.00 – 12.30 Uhr, € 10,-

TW406-202

E-Mails auf Englisch schreiben A2/B1

Sa. 17.01., 11.00 – 12.30 Uhr, € 10,-

TW409-100

Italienisch intensiv – Aussprache

Mi. 29.10., 18.00 – 20.00 Uhr, € 16,-

TW409-101

Italienisch Intensiv – Artikel

Gli articoli. Come?

Fr. 14.11., 18.00 – 20.00 Uhr, € 16,-

TW409-102

Italienisch intensiv – Präpositionen Teil A: Preposizioni semplici, quando e come

Sa. 15.11., 13.00 – 16.00 Uhr, € 28,-

TW409-103

Italienisch intensiv – Präpositionen Teil B

Preposizioni articolate, quando e come?

Sa. 22.11., 13.00 – 16.00 Uhr, € 28,-

TW409-104

Italienisch intensiv – Aggettivi e pronomi possessivi

ab Fr. 28.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 2 x, € 32,-

TW409-105

Italienisch intensiv – Pronomen

ab Sa. 17.01., 14.00 – 17.00 Uhr, 2 x, € 48,-



TW409-106

Italienisch intensiv – Zeiten: Imperfetto e Passato Prossimo

Fr. 23.01., 18.00 – 20.00 Uhr, € 16,-

TW409-107

Italienisch intensiv – Zeiten: Futuro e Condizionale

ab Fr. 30.01., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x, € 48,-

**TW409-109****Italienisch intensiv – Aussprache**

Di. 03.02., 18.00 – 20.00 Uhr, € 16,-

TW409-110**Italienisch intensiv –
essere oder esserci**

Wie sagen wir es richtig?

Di. 10.02., 18.30 – 20.00 Uhr, € 16,-

TW409-111**Italienisch intensiv –
essere oder stare**

Wie sagen wir es richtig?

Di. 17.02., 18.30 – 20.00 Uhr, € 16,-

TE410-101D**Japanisch A1 Konversation**

ab Do. 09.10., 19.30 – 20.30 Uhr, 5 x, € 37,-

TE410-103D**Japanisch A2 Konversation**

ab Do. 16.10., 19.30 – 20.30 Uhr, 5 x, € 37,-

TE426-400D**Ungarisch zum Kennenlernen**

ab Sa. 15.11., 9.00 – 10.30 Uhr, 4 x, € 51,50

Digitale Kompetenzen & Beruf**TW500-150****Linux: Kostenfreie Alternative
zu Windows 10**

Di. 23.09., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-200**„Gewusst wie“ Word:
Weihnachten ist Serienbriefzeit**

Do. 04.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-250**„Gewusst wie“ Word:
Textbausteine & Vorlagen**

Di. 28.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-350**„Gewusst wie“ Excel:
intelligente Tabellen
erstellen & verwenden**

Do. 25.09., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-351**„Gewusst wie“ Excel:
Die wichtigsten Funktionen
für Berechnungen**

Mo. 13.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-352**„Gewusst wie“ Excel:
Die Verweis-Funktionen
clever verwenden**

Di. 18.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-353**„Gewusst wie“ Excel: Einfache
Auswertungen mit Pivot-Tabellen**

Mo. 19.01., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW500-752**Microsoft OneNote
in der Teamarbeit**

Agile Workflows im Büromanagement

Do. 06.11., 13.30 – 15.00 Uhr, € 19,-

TW501-250**Mobilfunktarife**

Di. 21.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW501-251**„Digitales Auge“ – Wissenswertes
zur Handy-Kamera**

Di. 17.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW501-252**Smartphone-Sicherheit**

Di. 16.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

TW501-450**Datenschutz für die
gesamte Familie**

Di. 14.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW501-451**Google-Konto**

Di. 28.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW501-452**(M)eine Cloud nutzen**

Di. 04.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

**TW501-600****Social-Media-Marketing
mit Instagram**Erfolgskonzepte und -strategien
im Business

Mo. 02.02., 20.00 – 21.30 Uhr, € 19,-

TW501-601**Content-Marketing mit Canva
Online-Creative-Tool der Master Class**

Mo. 02.02., 18.00 – 19.30 Uhr, € 19,-

TW501-602**Instagram 1: Social Media
für Anfänger*innen**

Do. 16.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 25,-

TW501-606**Instagram 2: Social Media
für Fortgeschrittene**

Do. 13.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 25,-

TW501-603**Cewe 1 – Fotobuch für Anfänger**

ab Do. 27.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x, € 50,-

TW501-605**Mediengestaltung mit Canva**

Flyer, Social Media

und viele weitere Designs

ab Di. 13.01., 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x, € 50,-

TW501-650**Gestalten von Beiträgen
für Soziale Medien
mit Adobe Express**

Di. 11.11., 19.00 – 21.00 Uhr, € 15,-

TW501-750**Komoot und andere
Navigations-Apps**

Di. 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TE504-200D**Superhirn: Kopfrechnen,
schneller als mit dem
Taschenrechner**

Do. 09.10., 19.00 – 21.30 Uhr, € 25,-

TW506-250**„The Hook“ – perfekter
Aufhänger für jede Botschaft**Garantierte Aufmerksamkeit
in Sekunden

Mo. 12.01., 20.00 – 21.30 Uhr, € 19,-

TW506-251**Mindmapping als universelle
Kreativitätstechnik**

Ideen finden, formen und teilen

Mo. 26.01., 20.00 – 21.30 Uhr, € 19,-

TW506-252**Souverän und überzeugend
präsentieren**

Di. 02.12., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

TW506-350**Online-Zusammenarbeit**

Di. 10.02., 19.00 – 20.30 Uhr, € 18,-

TW506-351**Nachhaltig effektiv**

Mi. 29.10., 19.00 – 20.30 Uhr, € 15,-

TW506-352**Gesund im Home Office**

Interaktiver Vortrag

Do. 06.11., 19.00 – 20.30 Uhr, € 9,-

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 und Bildung, Geschichte	14
Pädagogik, Praktische Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung	15
Natur und Garten, Nachhaltige Entwicklung	16
Wunderbares Weltall	17
Biologie, Heimatkunde, Führungen und Wanderungen	18
Natur- und heimatkundliche Vorträge	19
Künstliche Intelligenz, Recht und Vorsorge ..	20
Verbraucherbildung	21
Berufliche Entwicklung, Ehrenamt	22



Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte – Führungen – Bayerisches Brauchtum – Literatur – Lesungen – Schreibwerkstatt	23
Zeichnen und Malen	25
Fotografie, Gold- und Silberschmieden	26
Holzschnitzen, Textiles Gestalten	27
Musik begreifen, Kleinkunst, Tanz	29



Gesundheit

Gesundheit – aktuell und informativ	30
Gesundheitspflege, Selbstverteidigung, Outdoor	32
Entspannungstechniken	34
Yoga	35
Taiji, japanische Schwertkampfkunst	36
QiGong, Feldenkrais, Fitness	37
Jumping® Fitness, Rückentraining – Beckenbodentraining – Faszien	38
Rehasport	39
Dance Fitness, Kulinarisches: Lecker und gesund	40



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache	41
Englisch	42
Französisch	43
Italienisch	44
Spanisch	46
Japanisch	48
Neugriechisch, Russisch, Arabisch, Chinesisch, Tschechisch, Norwegisch, Ungarisch	49



Digitale Kompetenzen & Beruf

Frauen. Familie. Beruf. Soziale und berufliche Kompetenz	50
Computer im Alltag und Beruf, Grundlagen: Betriebssystem – Internet, MS-Office: Word, Excel, PowerPoint	52
Webdesign, KI, Smartphone – Tablets – Social Media	53
Digitale Fotografie / Bildbearbeitung, Navigation	54



Junge vhs | vhs Spezial

Junge vhs	55
-----------------	----

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.

Sprachkursberatung

Englisch / Französisch /
Spanisch / Italienisch

Montag, 29.09., 18.00 – 19.00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle,
Admiral-Hipper-Passage 11
Anmeldung erforderlich an
info@vhs-weilheim.de

Deutsch als Zweitsprache

Beratung und Einstufungstest:
Dienstag, 16.09.
Montag, 22.09.
Montag, 29.09.
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

TD101-100

Keine Ahnung von den Ahnen?

Einstieg in die Ahnenforschung

Entdecken Sie die spannende Welt Ihrer Vorfahren – unser Genealogie-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Familiengeschichte erforschen können. Lernen Sie praktische Recherchemethoden kennen und tauchen Sie ein in Ihre persönliche Vergangenheit. In Kooperation mit der vhs Schongau.

Sabine Scheller

ab Mo. 15.09., 18.30 – 20.00 Uhr, 2x
Ballenhaus Schongau, Ratsstube
Gebührenfrei

TW102-350

Online

Gesucht, gefunden? Russlands neue Position in der Welt

Im Vortrag geht es um die Einfluss-Sphären Russlands, seine Verbindungen, den neuen Konflikt mit EU und NATO und das System supranationaler Organisationen der postsowjetischen Welt, in denen Russland eine zentrale Rolle spielt.

Martin Schneider

Mi. 29.10., 19.00 – 20.30 Uhr
€ 9,-

TC111-111

Fakt oder Fake?

Wie Desinformation auftritt und wie man sie selbst erkennen kann

Wir beleuchten verschiedene Formen wie irreführende Kontexte oder manipulierte Bilder, und warum wir alle anfällig dafür sind. Zudem lernen Sie, wie man sich besser schützt. Im Praxisteil üben wir einfache Strategien und digitale Werkzeuge, um Desinformation zu erkennen. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Fabian Dilger, Journalist mit Schwerpunkt Fact-Checking und Desinformation

Do. 13.11., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgerbahnhof Penzberg
Gebührenfrei



ARD Seminarreihe: FaktenSicher für Demokratie

Online

TC102-200

Sichere Quellen, starke Demokratie

Recherche als Beruf(ung)

Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-201

Deepfake und Desinformation

Do. 23.10., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-202

ARD Retro – Zurück in die Zukunft

Und: Was macht die ARD wertvoll?

Do. 06.11., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-203

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Do. 20.11., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-205

Pressefreiheit

Do. 18.12., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-206

Desinformation entlarven

Do. 08.01., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-207

Erinnerungskultur

Do. 22.01., 18.00 – 19.30 Uhr

Alle Veranstaltungen dieser Online-Reihe sind gebührenfrei. Genauere Informationen zu Inhalten und ReferentInnen finden Sie auf S. 5.



TE101-300

Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945

Filmabend

28 Frauen und Männer, die meisten waschechte Münchner Kindl, erzählen von ihrer Kinder- und Jugendzeit: vom Überleben, von Entbehrungen und Prügelstrafen, von strengen Regeln daheim und der großen Freiheit draußen. Sie berichten vom rasanten Wiederaufbau der Stadt, ihrem Aufstieg, den sie erlebt und mitgestaltet haben. Der Film vermittelt ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt mit einer Mischung aus Interview-Sequenzen, Fotos und Original-Filmausschnitten von 1945 bis 1960. Anschließendes Gespräch mit Filmemacher Michael von Ferrari.



In Kooperation mit dem Seniorenbüro
ZAMMA Weilheim, Caritasverband für
den Landkreis Weilheim-Schongau.

Michael von Ferrari
Do. 27.11., 19.00 – 21.00 Uhr
Hofbühne, Hofstr. 12a, Weilheim
Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.

Pädagogik

Starke Kinder – starke Eltern

Eine Vortragsreihe für Eltern
mit Kindern und Jugendlichen
von 6 bis 18 Jahren

Kinder wachsen – und mit ihnen die Herausforderungen im Familienalltag. Ob Einschulung, Übertritt, Pubertät oder Trennung: Übergangsphasen bringen Unsicherheit, neue Rollen und viele Fragen mit sich. In dieser Vortragsreihe erhalten Eltern praxisnahe Impulse, um ihre Kinder liebevoll und klar zu begleiten.

Tobias Neumeier,
Coach & Kursleiter mit langjähriger
Erfahrung in der Jugendbildung

DOZENTENPORTRAIT



Tobias
Neumeier

Tobias Neumeier ist psychologischer Berater und Coach mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung und Selbstvertrauen. Er motiviert Menschen, das Beste aus sich und ihrem Leben herauszuholen, und begleitet sie mit motivierender und praxisnaher Herangehensweise.

Praktische Psychologie – Persönlichkeits- entwicklung

TE106-502

Glückstraining – Dein Weg zu mehr Lebensfreude

Ziel des Workshops ist es, individuelle Glückskonzepte zu identifizieren und eine persönliche Strategie zu entwickeln, um dieses Konzept im Alltag weiter zu verfolgen und langfristig zu integrieren. Wir wollen positivere Beziehungen zu unserem Umfeld aufbauen, unsere Kommunikation verbessern und damit unser Glücksempfinden steigern. Investieren Sie in Ihr Glück und starten Sie Ihre Reise zu einem erfüllteren Leben!

Ursula Wöllzenmüller, NLP Practitioner & Master
ab Mo. 06.10., 19.00 – 21.00 Uhr, 3x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 85,-

TE106-501

Erfolgreich und authentisch kommunizieren

Kommunikationstraining

In diesem intensiven Seminar vertiefen Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten durch die Schlüsseltechniken der Wahrnehmung, des „Pacings“ und „Leadings“. Über zwei Sitzungen à 3 Stunden erfahren Sie, wie Sie Ihr Gegenüber besser wahrnehmen, sich flexibel auf unterschiedliche Gesprächspartner einstellen und aktiv ein Gespräch führen. Ideal für alle, die ihre Kommunikationskompetenz auf ein neues Level heben möchten – sei es im beruflichen Kontext oder im privaten Austausch.

Ursula Wöllzenmüller, NLP Practitioner
& Master, Kommunikationstrainerin
Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 – 13.00 Uhr,
Sonntag, 12. Oktober 2025, 10.00 – 13.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 85,-

TE105-200

Wenn kleine Menschen groß werden

Pubertät verstehen & begleiten

- Wie verändert sich das Gehirn meines Kindes?
- Von Rebellion bis Rückzug: Wie reagiere ich als Elternteil richtig?
- Was stärkt Beziehung & Kommunikation im Alltag?

Fr. 24.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 15,-

TE105-202

Kleine Herzen, große Sprünge

Einschulung, Übertritt & emotionale Stärke fördern

- Wie Eltern Schulängste erkennen & lindern können
- Wie Kinder Selbstvertrauen aufbauen
- Praktische Tools für mehr Mut & Gelassenheit

Fr. 12.12., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 15,-

TE105-201

Patchwork, Trennung, neue Rollen

Stabile Beziehungen in instabilen Familienmodellen

- Was brauchen Kinder in Phasen der Veränderung wirklich?
- Wie gelingt emotionaler Halt trotz äußerem Wandel?
- Erziehung mit Klarheit und Herz

Fr. 14.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 15,-

TE105-203

Beruf, Zukunft, Druck – Wenn das Leben Fragen stellt

Berufliche Orientierung begleiten

- Zwischen Schulstress, Leistungsdruck und Planlosigkeit
- Wie Eltern Orientierung geben, ohne zu überfordern
- Was Jugendlichen wirklich hilft – und wie Erwachsene sie stärken können

Fr. 16.01., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 15,-

TE106-505

Die Macht der Geschichten: Wie Storytelling unser Leben formt

Geschichten sind nicht nur Unterhaltung – sie prägen, wer wir sind, wie wir denken und welche Entscheidungen wir treffen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Macht Ihrer eigenen inneren und äußeren Geschichten nutzen können, um Herausforderungen zu meistern, neue Perspektiven zu gewinnen und Ihre persönliche wie berufliche Entwicklung aktiv zu gestalten. Lassen Sie sich praktische Methoden an die Hand geben, um Ihre

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Lebensgeschichte bewusst neu zu schreiben und dadurch echte Veränderungen zu bewirken. Eine Einladung zum Neuanfang – mit den Werkzeugen des narrativen Ansatzes und der Heldenreise.

Elisabeth Jahn,
zertifizierte systemische Beraterin
Fr. 31.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 16,-

TE303-103

Gemeinsam stark gegen Mobbing: Prävention und Handlungskompetenz im Alltag

In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Mobbing – von der Definition und den typischen Phasen über die Ursachen bis hin zur Unterscheidung von Konflikten. Sie lernen präventive Maßnahmen, effektive Strategien für Betroffene und Zeugen sowie Ansätze für das Arbeits- und Privatleben kennen.

Martina Russ, Systemische Coachin
ab Fr. 05.12., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 25,-

TE106-504

Das Geheimnis der inneren Kraft Kreativ und flexibel auf Herausforderungen reagieren

In innerer Balance zu sein bedeutet, immer wieder Zugang zu meiner eigenen inneren Stärke zu finden. Wenn das Leben Herausforderungen bringt, kann ich Kontakt im innen finden, ich spüre einen inneren Kompass, der mir ein Kraftquell ist und Sicherheit gibt. Schwierigkeiten sind Bestandteil unseres Lebens. Wie gelingt es mir, nicht aus der Bahn geworfen zu werden, sondern an den Problemen zu wachsen?

Rosalia Maier, Dipl. Psychologin
Do. 11.12., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 16,-

TE106-503

Hochsensibilität

Hochsensible Menschen sind sehr empfindsam und reizempfindlich. Sie haben ein intensiveres Wahrnehmungssystem und sehen deswegen die Welt manchmal anders. Wie kann ich Hochsensibilität sowohl bei mir als auch bei anderen, z.B. meinen Kindern erkennen? Welche Strategien gibt es, diese Veranlagung wertzuschätzen anstatt sich ihr hilflos ausgeliefert zu fühlen?

Rosalia Maier, Dipl. Psychologin
Do. 05.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 16,-

TE106-507

Mental Load – die unsichtbare Last

Der Vortrag thematisiert die mentale Belastung, die viele Menschen im Alltag tragen – das ständige Organisieren, Planen und Mitdenken. Der Vortrag erklärt, was genau hinter dem Begriff steckt, warum diese Verantwortung meist unsichtbar bleibt und welche Auswirkungen sie auf Gesundheit, Beziehungen und berufliche Entwicklung haben kann. Gleichzeitig werden Wege aufgezeigt, wie Mental Load sichtbar gemacht und gerechter verteilt werden kann – in der Partnerschaft, Familie und im gesellschaftlichen Umfeld.

Anja Linder, Zertifizierte Systemische Coachin
Mo. 26.01., 18.30 – 20.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 15,-

Natur und Garten

TE199-100D

ONLINE

Der Englische Garten: Ein Gartenstil voller Charme und Natürlichkeit

In diesem Vortrag widmen wir uns der Geschichte, den charakteristischen Elementen und den Prinzipien der englischen Gartengestaltung. Erfahren Sie, wie Sie die typische Atmosphäre eines Englischen Gartens auch in Ihrem eigenen Garten umsetzen können – von der Pflanzenwahl über die Gestaltung von Ruhezonen bis hin zur Planung geschwungener Strukturen.

Carolin Faulhaber
Do. 06.11., 18.00 – 19.30 Uhr
€ 15,-

TE199-102

“Es grünt so bunt & summt” – einfache, praktische Wege zu einem artenreichen Naturgarten

Ein naturnaher Garten ist nicht nur ein Ort zum Entspannen, sondern auch ein wertvoller Lebensraum für viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Schon mit kleinen Maßnahmen können wir im eigenen Garten oder auf dem Balkon einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der biologischen Vielfalt leisten – ganz ohne großen Aufwand, Spezialwissen oder teure Ausrüstung. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie einfach und schön Artenschutz

im eigenen Garten sein kann! Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Irmengard Jakob, Dipl.Ing (FH) Landespflege
Mo. 19.01., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 5,-

TE199-101D

Online

Die faszinierende Welt der Tomaten

Egal, ob Sie einen Garten, Balkon oder eine kleine Terrasse haben, hier erfahren Sie, welche Sorten am besten zu Ihnen passen. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps zur Auswahl, Pflege und zum Anbau Ihrer Tomatenpflanzen, damit Sie gesunde Pflanzen und eine reiche Ernte genießen können.

Carolin Faulhaber
Do. 22.01., 18.00 – 19.30 Uhr
€ 15,-

Nachhaltige Entwicklung

Heizungs-Infotreff

Heizungserneuerung richtig planen

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

Ottmar Back / Dietmar Stoiber
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

TE104-200

Fr. 31.10., 17.00 – 18.30 Uhr

TE104-201

Fr. 28.11., 17.00 – 18.30 Uhr

TE104-202

Fr. 30.01., 17.00 – 18.30 Uhr

TE104-203

Fr. 27.02., 17.00 – 18.30 Uhr

TE104-204

Fr. 27.03., 17.00 – 18.30 Uhr



Wunderbares Weltall



© NSF-DOE Vera C. Rubin Observatory

Die Familienvorträge von Helmut Hornung mit vielen Fotos eignen sich für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Sie setzen keinerlei Vorkenntnisse voraus, sind inhaltlich abgeschlossen und können auch einzeln gebucht werden.

TE110-110

Astronomische Streiflichter

Dieser Vortrag beleuchtet unterschiedliche Aspekte der modernen Astronomie. Nach einer ersten Orientierung am Himmel führt der Ausflug zu Sonne und Mond, vorbei an den Planeten zu den Sternen und zu einem gigantischen Massemonster im Herzen der Milchstraße. Schließlich stoßen wir ins Reich der Galaxien vor, an die Grenze von Raum und Zeit.

Helmut Hornung M.A.,
Wissenschaftsjournalist
Do. 02.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
Erw. € 10,- / Kinder 5,-

TE110-112

Unheimliche Welten

Planeten haben die Menschen immer schon fasziniert. Und seit es Raumsonden gibt, sind uns die Geschwister der Erde besonders nah: So drangen irdische Späher in die Gluthölle der Venus vor oder lieferten Nahaufnahmen von den Schwefel speienden Vulkanen auf dem Jupitermond Io. Die einzigartigen Fotos zeigen, was wir über die fremden Welten wissen.

Helmut Hornung M.A.,
Wissenschaftsjournalist
Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Obere Stadt 66,
Unterrichtsraum I, 1. Stock
Erw. € 10,- / Kinder € 5,-

TE110-111

Sterne und ihr Schicksal: Von der Geburt bis zum Kollaps

Sterne sind nicht nur leuchtende Punkte am Nachthimmel – sie sind faszinierende astrophysikalische Objekte mit einem beeindruckenden Lebenszyklus. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine spannende Reise durch das Leben der Sterne – von ihrer Geburt im Nebel aus Gas und Staub bis zu ihren spektakulären Endstadien. Der Kurs richtet sich an alle mit Interesse an Astronomie, Physik und Naturphänomenen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – Neugier genügt. Nach diesem Kurs wird Ihr Blick zum Himmel nie wieder derselbe sein!

Anika Dathe, M. Sc. Physik
Do. 16.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 10,-

DOZENTENPORTRAIT



Anika Dathe

Anika Dathe studierte Astrophysik (M. Sc. Physik) an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und Sensortechnik an der Universität Ulm (Diploma of Advanced Studies). Sie arbeitet am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Oberpfaffenhofen an der internationalen Bodenstation. Mit ihren Kursen möchte Anika Dathe ihre Begeisterung für Astronomie teilen und hofft auf viele Neugierige.

TE110-113

Angriff auf die Aliens

Sind wir allein im Universum? Der Vortrag beschreibt, wie sich das Leben auf der Erde entwickelt hat und wo im Weltall fremdes Leben existieren könnte. Unter den mittlerweile mehr als 7500 entdeckten Planeten, die ferne Sterne umkreisen, gibt es einige erdähnliche. Und mit Radioteleskopen haben Forschende sogar einen Lauschangriff auf Aliens gestartet.

Helmut Hornung M.A.,
Wissenschaftsjournalist
Do. 30.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
Erw. € 10,- / Kinder € 5,-

Sternschnuppen beobachten und verstehen – die Geminiden

Exkursion

Jedes Jahr im Dezember verwandeln die Geminiden den Nachthimmel in ein funkelnbes Spectakel. Bei guten Bedingungen lassen sich bis zu 100 Sternschnuppen pro Stunde beobachten – ein kosmisches Highlight für alle Himmelsfans! An diesem Abend erhalten Sie nicht nur spannende Hintergrundinfos zu Ursprung, Verlauf und Besonderheiten dieses Meteorschauers, sondern haben auch Gelegenheit, gemeinsam unter freiem Himmel zu beobachten.

Unbedingt mitbringen: Einen Wunsch für jede Sternschnuppe!

Ebenso nützlich sind warme Kleidung, gegebenenfalls Decke oder Sitzgelegenheit, ein Feldstecher und die Installation der Stellarium App.

Hinweis: Die Veranstaltung ist wetterabhängig und findet nur bei klarer Sicht statt. Ein Ersatztermin wird angeboten.

Anika Dathe, M. Sc. Physik
Parkplatz Mätthäus-Günther-Platz,
82383 Hohenpeißenberg
Erw. € 12,- / Kinder € 5,-

TE110-114

Fr. 12.12., 19.30 – 21.00 Uhr

TE110-115

Sa. 13.12., 19.30 – 21.00 Uhr

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Biologie



Auf die Plätze, fertig, Schwammerl!

Während der dreistündigen Exkursion lernen Sie verschiedene Pilzgattungen und -arten kennen, die vor Ort bestimmt und besprochen werden. Essbare Pilze dürfen – sofern sie von der Exkursionsleiterin freigegeben werden – gerne mitgenommen werden. Außerdem bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie sich selbst auf den Weg machen können, um Pilze zu finden.

Bitte mitbringen: Taschenmesser, kleiner Korb, Lupe (falls vorhanden), warme und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Zeckenschutz, Brotzeit, Getränk.

Dora Schulze, Pilzcoachin

Treffpunkt wird kurzfristig festgelegt
€ 17,-

TE109-404

Mi. 17.09., 14.00 – 17.00 Uhr

TE109-405

Sa. 11.10., 14.00 – 17.00 Uhr

Heimatkunde

TE109-100

Geheimnisvolle Rauh Nächte

Deutung und geschichtliche Hintergründe

Die 12 Nächte von Weihnachten bis Dreikönig gelten seit jeher als heilige und mystische Zeit nach der Wintersonnenwende. Zahlreiche Sagen erzählen spannende Geschichten über diese Zeit zwischen den Jahren. Mit Weihnachten, Silvester und Dreikönig feiern wir drei wichtige Jahresfeste in dieser Zeit, praktizieren Räucher, Weiherituale – und Zukunftsorakel. Lassen wir an diesem Abend das intensive Brauchtum, seine geschichtlichen und religiösen Hintergründe und den alten Volksglauben unserer Vorfahren aufleben!

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

Mi. 19.11., 19.30 – 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

TE109-101

Heilige Quellen im Ammerseegebiet

Mechthildisquelle Dießen, Frauenbrünnl Rottenbuch, Elisabethquelle Andechs, die Ulrichsbrunnen in Paterzell, Habach und Eresing, die Hl. 3 Quellen von Wessobrunn. Die heiligen Quellen unserer Heimat gelten als Orte des Heils und der Inspiration, als Schicksals-, Kinderwunsch- und als Augenbrünnl. Viele wurden den Legenden nach von einem Heiligen erweckt oder geheiligt. Doch gilt die Quellenverehrung schon lange vor der Christianisierung den Menschen als heilig und wurden Wasserkulte dort gepflegt.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

Fr. 09.01., 19.30 – 21.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

Führungen und Wanderungen

TE109-223

Geschichtlich-mythologische Wanderung am Schatzberg Dießen

Nach einer Einführung über die vorgeschichtliche Besiedelung wandern wir hinauf zum Schatzberg mit zwei Schatzlöchern, Burgstall der Iringsburg und weiter zum Burgstall der Sconenburg. An der heiligen Mechthildisquelle erfahren wir die Lebensgeschichte der seligen Mechthildis und mit ihr verbundene Schutzrituale sowie die uralte Quellverehrung unserer Vorfahren, bevor die Rundwanderung an einer keltischen Siedlungsstelle zurück zur Schatzbergalm führt. Bei Starkregen und Sturm entfällt die Wanderung. Infos bei zweifelhafter Wetterlage unter 08803/ 9770.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

So. 28.09., 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Schatzbergalm (beschildert)
€ 15,-

TA101-220

Wallfahrtskirche Hohenpeißenberg

Bei dieser Führung erfahren Sie nicht nur vieles über die Wallfahrtskirche, sondern auch über das Kloster und die umliegenden Gebäude.

In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Rudi Hochenauer

Fr. 10.10., 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang vor der Wallfahrtskirche Hohenpeißenberg
€ 10,-

TE109-221

Geschichtliche Exkursion nach Wessobrunn

Heilige Quellen, Kloster und Kunst

Wessobrunn – ein besonderer Ort dreier heiliger Quellen, einer Mitte des 8. Jh. gegründeten ehem. Benediktinerabtei, einst bedeutender Marienwallfahrtsort! Bei einer ausführlichen Besichtigung des schloßähnlichen Prälatentraktes im Kloster sowie im Freien (abgegangene Klosterbereiche, Römerturm mit Lapidarium, Mariengrotte, Brunnenhaus, Tassilolinde) erfahren Sie Interessantes über die Klostergeschichte, den Wallfahrtsort und die Wessobrunner Kunsthandwerker.

Der Klostereintritt von € 3,- ist von jedem Teilnehmenden vor Ort zu entrichten.

Albin Völk,

AK Heimatforscher im Ammerseegebiet

Fr. 17.10., 13.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt: Klosterhof, vor Pfarrkirche beim Römerturm
€ 16,-

TC109-155

Führung durch das Wasserkraftwerk Walchensee

Das 1924 fertiggestellte Walchenseekraftwerk war einst eines der größten Wasserkraftwerke der Welt und produziert bis heute rund 300 Mio. kWh jährlich. Die Führung erklärt anschaulich, wie Wasserkraft funktioniert – mit Turbinenmodellen, interaktiven Darstellungen und Infotafeln. Teilnahme ab 12 Jahren. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Sa. 25.10., 13.00 – 14.00 Uhr

Informationszentrum Walchenseekraftwerk, Altjoch 21, Kochel am See
€ 5,-



Natur- und heimatkundliche Vorträge

TE110-101

Landschaftsentstehung und Geologie

Über die geologischen Voraussetzungen wird der Bogen von den Eiszeiten bis zur Gegenwart gespannt. Man würde kaum vermuten, wie stark sich die Natur in den letzten 10.000 Jahren verändert hat, aber die Forschung hat inzwischen ein fast lückenloses Bild gewonnen.

Mark Meinert, Dipl. Biologe
Mo. 29.09., 18.00 – 19.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

TE110-102

Die Landschaftsformen Oberbayerns

Unter den Einflussfaktoren Boden und Klima sind seit der letzten Eiszeit Landschaftsformen entstanden, die für Oberbayern typisch sind: Seen,

Flüsse, Moore, Auen, Wiesen und Wälder. Unter welchen Bedingungen welche Landschaftsform entsteht, was eine Naturlandschaft von einer Kulturlandschaft unterscheidet und welche Lebensgemeinschaften in welcher Landschaftsform zu finden sind, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Mark Meinert, Dipl. Biologe
Fr. 10.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

TE110-103

Ökologie und Biodiversität

Welche Tier- und Pflanzenarten leben in welcher Landschaftsform und warum ist das so? Anhand der Ökosysteme unserer oberbayerischen Landschaftsformen werden die Zusammenhänge erläutert. Wie sich ein gesundes Ökosystem von einem ungesunden unterscheidet, wird dabei leicht verständlich. Der vielzitierte Begriff der Biodiversität wird dabei anschaulich erklärt und selbstverständlich wissen Sie

anschließend, wieso Biodiversität wichtig ist. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Mark Meinert, Dipl. Biologe
Fr. 24.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 5,-

TE110-104

Einheimische Säugetiere

Fuchs, Hase und Igel kennen die meisten, aber können Sie ein Hermelin von einem Mauswiesel unterscheiden? Oder wussten Sie, dass große Wildrinder wie Wisent und Auerochse einst unser Landschaftsbild prägten? In diesem Vortrag werden die natürlich bei uns vorkommenden Säugetierarten porträtiert und deren Stellung in den Ökosystemen erläutert.

Mark Meinert, Dipl. Biologe
Mo. 27.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

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 31.12.2025

ZWISCHEN WEILHEIM UND LANDSBERG

**TE110-105****Einheimische Vögel**

In Bayern brüten um die 140 Vogelarten und noch einmal so viele können als Durchzügler oder Wintergast gesichtet werden. Wir besprechen die typischen und charakteristischen Vogelarten verschiedener Landschaftsformen in Oberbayern. Hierbei erfahren wir auch, mit welchen Herausforderungen unsere gefiederten Freunde zu kämpfen haben und welche Arten Anzeiger gesunder Ökosysteme sind.

Mark Meinert, Dipl. Biologe

Mo. 17.11., 18.00 – 19.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

TE110-106**Einheimische Reptilien und Amphibien**

Wodurch unterscheiden sich Reptilien und Amphibien und welche Arten kann man in Oberbayern finden? Dieser Vortrag stellt die Fauna der kleinen, oft wenig beachteten Gesellen vor, die oft im Verborgenen leben. Welchen umwelttechnischen Herausforderungen sie sich zu stellen haben, wird selbstverständlich ausführlich erläutert.

Mark Meinert, Dipl. Biologe

Mo. 15.12., 18.00 – 19.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

Künstliche Intelligenz**TE103-114D****Künstliche Intelligenz – Das Wichtigste in zwei Stunden**

Der zweistündige Onlinekurs richtet sich an alle, die bisher vor allem aus den Medien von KI gehört haben und nun verstehen möchten, wie diese Technologie unseren Alltag und die Gesellschaft prägt bzw. prägen wird – ganz ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen leicht verständlichen Überblick über Geschichte und Funktionsweisen von KI, lernen verschiedene Modelle sowie deren Einsatzmöglichkeiten kennen und erfahren, wie Maschinen aus Daten lernen. Gemeinsam beleuchten wir, welche Chancen und Risiken KI mit sich bringt – von Effizienzsteigerungen im Alltag bis hin zu ethischen und gesellschaftlichen Herausforderungen. Auch aktuelle Trends, praktische Anwendungen,

Prompts und die Gefahren durch KI in Medien und Internet werden anschaulich erklärt. Der Schwerpunkt wird jedoch auf der praktischen Anwendung liegen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Florian Sammet

Do. 20.11., 18.30 – 20.30 Uhr

€ 5,-

TC111-118**KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**

Semesterthema

Online

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI. Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E bieten eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste. Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen; Erstellung von Texten mit Hilfe von KI; Textoptimierung und Übersetzungen mit KI; kreative Bilderzeugung, mit KI Musik komponieren; KI für die Aus- und Weiterbildung u.a. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Hartmut Nehme

Mo. 02.03., 18.30 – 21.00 Uhr

€ 17,-

Recht und Vorsorge**TE103-501****Erbrecht auf den Punkt gebracht**

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

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt

Do. 30.10., 19.30 – 21.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

TE103-500**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 entschei-

den. Eine vernünftige Vorsorgeregelung nebst Patientenverfügung schafft hier ein Stück Autonomie und Selbstbestimmung, da hierdurch alle erforderlichen Angelegenheiten und insbesondere die persönliche Lebensgestaltung geregelt werden kann. Am 1.1.2023 trat zudem das neue Betreuungsorganisationgesetz (BtOG) in Kraft, das wesentliche Neuerungen im Bereich der Vorsorgeregelung beinhaltet.

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt

Do. 20.11., 19.30 – 21.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

TE103-504**Der notarielle Überlassungsvertrag bei einer Immobilienübertragung. Worauf sollten Sie unbedingt achten?**

Der Übertragende einer Immobilie sollte sich unbedingt vor möglichen zukünftigen Eventualitäten, welche nach der Immobilienübertragung eintreten können, schützen und absichern. Dies kann und sollte in den sog. Rückfallklauseln oder Widerrufs-klauseln gesondert vereinbart werden. Wir zeigen Ihnen an Praxisfällen die gängigsten Risiken auf und geben rechtliche Empfehlungen zu den jeweiligen Rückfallklauseln.

Joachim Schlichtig, Fachanwalt für Erbrecht

Do. 27.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

TE103-502**Wie verschenke ich meine Immobilie an Angehörige richtig und steueroptimiert? Alles Wissenswerte 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.

Jens Mascher, Steuerberater

Do. 04.12., 19.00 – 20.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

**TE103-503****Notfallordner/Notfallplanung**

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Sie sich als Unternehmer und/oder Privatperson samt Ihrer Familie optimal auf Notfälle vorbereiten können. Dabei wird unterschieden zwischen dem Fall einer längeren Abwesenheit durch schwere Krankheit wie auch dem Todesfall.

Jens Mascher, Steuerberater

Do. 15.01., 19.00 – 20.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-

Verbraucherbildung

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

TE103-113**Gold, Silber und Inflation. Welche Rolle spielt Gold im Anlagemix?**

Folgende Fragen erörtern wir im Vortrag: Was muss in der aktuellen Situation im Zuge sich verändernder Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle – speziell Gold und Silber – in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen?

Migel Savvides

Do. 23.10., 19.00 – 21.30 Uhr

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

TC104-202**Mögliche Geldanlagen**

Anlageklassen & Ihre Chancen und Risiken
Ob Gold, Festgeld oder Aktien, ETFs oder Investmentfonds: Geldanlagen spielen eine wichtige Rolle bei der finanziellen Sicher-

heit und beim Vermögensaufbau. Nach dem Vortrag können Sie die einzelnen Anlagen für sich besser einschätzen und die ersten Schritte in den Vermögensaufbau angehen. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Migel Savvides

Mo. 27.10., 18.00 – 21.00 Uhr

€ 5,-

TC104-255**Börsenthemen (nicht nur) für junge Frauen**

In diesem Vortrag gibt es Informationen zu folgenden Themen: Rentenlücke und Vorsorgestrategien; Einstieg ins Börsensparen; geeignete Wertpapiere; erste Schritte an der Börse. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Paulina Lolov

Do. 30.10., 19.00 – 21.00 Uhr

€ 5,-

TA103-102D**Investieren für Einsteiger Ein fundierter Überblick**

Wir lernen verschiedene Anlageformen kennen und verstehen, wie sie funktionieren. Kursinhalte: Warum investieren? – Welche Rolle spielen Inflation, Zinsen und langfristige Planung? Überblick über Anlageklassen: Aktien, Anleihen, ETFs und Immobilien – was sind die Unterschiede, und für wen eignen sie sich? Chancen & Risiken realistisch einschätzen: Warum es keine risikolosen Gewinne gibt und worauf man achten sollte. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Tom Jilg

Mi. 12.11., 18.30 – 20.30 Uhr

€ 5,-

TA103-103D**Geld, Gier und Gefühl Warum wir beim Investieren (oft) falsch entscheiden**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wa-

rum Sie an der Börse immer genau dann kaufen, wenn die Kurse oben sind – und verkaufen, wenn sie unten sind? Warum Ihnen ein Verlust doppelt so weh tut wie ein gleich hoher Gewinn? Oder warum wir manchmal irrational viel Geld für Dinge ausgeben, die eigentlich keinen echten Mehrwert haben? In diesem spannenden Kurs tauchen wir tief in die Welt der Behavioral Finance ein – die Psychologie der Finanzentscheidungen. Statt reiner trockener Theorie erleben Sie anhand unterhaltsamer Beispiele, wie unser Gehirn uns beim Investieren austrickst. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Tom Jilg

Mi. 26.11., 18.30 – 20.30 Uhr

€ 5,-

TA103-100D**Erfolgreich an der Börse – vom Greenhorn zum Vermögensgestalter**

Einsteigervortrag mit Begleitskript

Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern? Wie eröffne ich ein Depot mit Begleitkonto? Wie bewege ich mich als Anfänger erfolgreich auf dem Börsenparkett? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne? In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Bruni Winkler

Mi. 14.01., 19.00 – 21.00 Uhr

€ 5,-

TA103-101D**Erfolgreich an der Börse – vom Greenhorn zum Vermögensgestalter**

Aufbauveranstaltung mit Begleitskript
Wie finde ich den besten Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren? Erklärung verschiedener Anlageprodukte (Fonds, Zertifikate, ETFs). Wie vermeide ich Anfängerfeh-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

LIEB IMMOBILIEN

seit 1994

Ihre vertrauensvollen Partner wenn es um Immobilien geht

Günther & Angelika Lieb
Weilheim, Tel. 0881/3831

Ihre ausgezeichneten Immobilienmakler

www.lieb-immobilien.de

Eine Dauerausstellung im Wandel

NEUHÄNGUNG CAMPENDONK

Gemälde • Aquarelle • Grafik • Holzschnitte
Hinterglasmalerei
3 Stockwerke im Neubau

AUSTIN EDDY X CAMPENDONK
Wechselausstellung im Altbau • zu sehen bis 9.11.2025

MUSEUM PENZBERG
SAMMLUNG CAMPENDONK

museum-penzberg.de



ler? Das Internet als wertvoller Helfer. Das Musterdepot. Das Sicherheitsnetz fürs Depot. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Bruni Winkler

ab Mi. 21.01., 19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-

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, Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
Gebührenfrei.

TE199-103

Do. 25.09., 15.00 – 17.00 Uhr

TE199-104

Fr. 21.11., 14.00 – 16.00 Uhr

TE199-105

Do. 08.01., 10.00 – 12.00 Uhr

TE506-100

Komfortzone verlassen – Potenzial finden

Ein Kurs nur für Frauen

In diesem Kurs finden Sie heraus, welches Potenzial in Ihnen steckt und welcher (neue) berufliche Weg sich für Sie richtig anfühlt. Wir lernen, warum es gut ist, seine Komfortzone zu verlassen und dass es völlig normal ist, ein wenig Angst davor zu haben. Ich gebe Ihnen Tools an die Hand, mit denen es Ihnen etwas leichter fallen wird, sich auf einen neuen Weg zu begeben.

Kristina Kühnl

Sa. 25.10., 10.00 – 16.30 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 56,-

TE506-201

NEU

Zwischen Beruf, Familie & Ich – Mehr Balance im Alltag von Müttern

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, einen Moment innezuhalten,

den Autopiloten zu verlassen und sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen – ohne Leistungsdruck oder Erwartungshaltung. Durch Impulse zur Selbstfürsorge und innere Balance entdecken Sie neue Perspektiven für Ihren Alltag.

Martina Russ, Systemische Coachin

ab Fr. 21.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 25,-

TE506-200

NEU

Mehr Zeit für das Wesentliche Zeitmanagement für Mütter

Sie lernen, wie Sie trotz vielfältiger Anforderungen Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse und Prioritäten schaffen können. Durch das Erkennen individueller Zeitmuster und Zeitfresser sowie die Einführung in einfache Methoden der Selbstorganisation entsteht Raum für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und bewusste Entscheidungen im Alltag.

Martina Russ, Systemische Coachin

Fr. 23.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 17,-

TE506-202

NEU

Beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit für Mütter

Dieser Workshop richtet sich an Mütter, die (bald) zurück in den Job möchten und dabei Orientierung, Mut und neue Impulse suchen. Gemeinsam werden Wege erarbeitet, wie sich Familie und Beruf vereinbaren lassen, wie eine klare berufliche Positionierung gelingen kann und was im neuen Lebensabschnitt wirklich wichtig ist – individuell, realistisch und bestärkend.

Martina Russ, Systemische Coachin

Fr. 16.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 17,-

Ehrenamt

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOB) des Landkreises Weilheim-Schongau statt. Die Kurse sind für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Workshop: Gestalten mit Canva

In diesem Workshop geht es um alles Wissenswerte über Canva, die beliebte Software zur Designgestaltung. Canva bietet Ihnen eine Fülle an Tools und Funktionen, um beeindruckende Social Media Posts, Flyer, Logos, Visitenkarten, etc. zu erstellen. Der Workshop richtet sich an Einsteigende in das Thema. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugierde und Kreativität mit, um in die faszinierende Welt von Canva einzutauchen.

TD102-600

Sa. 11.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr
Tourist-Information,
Weinstraße 11, 86956 Schongau

TC102-600

Do. 23.10.25, 18.00 – 20.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02,
Karlstraße 23, 82377 Penzberg

TA102-605

digital verein(t) – Workshop: Datenschutz & Mitgliederdaten: Schützen, verwalten und verwenden

Der korrekte Umgang mit personenbezogenen Daten ist auch im Verein Pflicht. Dieser Workshop gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Anforderungen der DSGVO und vermittelt praxisnah, was Vereine konkret beachten müssen. Was regelt die DSGVO – und für wen gilt sie? Was zählt zu personenbezogenen Daten? Wann dürfen Daten verarbeitet werden? In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Team digital vereint

Di. 20.01., 17.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus Flöz,
Bergwerkstraße 1, 82380 Peißenberg
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

TE102-600

Mein Weg zum Ehrenamt

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

Gabi Hager-Königbauer

Do. 29.01., 18.00 – 20.00 Uhr
Weilheimer Mehrgenerationenhaus,
Johann-Baur-Str. 5, 3. OG
Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Kultur und Gestalten



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Kunstgeschichte – Führungen – Bayerisches Brauchtum

TE206-200

„Von Kandinsky bis Dali“ – Highlights in der Pinakothek der Moderne Kunstführung

Bei dieser Führung beschäftigen wir uns mit zwei wichtigen Kunstströmungen vom Anfang des 20. Jahrhunderts, dem „Expressionismus“ und „Surrealismus“. In der Pinakothek der Moderne sind Meisterwerke unter anderem von Wassily Kandinsky, Ernst Ludwig Kirchner und berühmter Surrealisten, wie Max Ernst oder Salvador Dali zu sehen. Der Museumseintritt ist von jedem Teilnehmenden vor Ort selbst zu lösen.

Claudia Schleich, Kunstführerin

Sa. 22.11., 11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Foyer der Pinakothek der Moderne
€ 15,- zzgl. Museumseintritt



TE206-201

„Vernunft und Gefühl“ – Meister des Klassizismus und der Romantik

Kunstführung

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts entwickelten sich fast gleichzeitig zwei völlig gegensätzliche Kunststile. Einmal der vom Verstand geprägte „Klassizismus“ und die gefühlvolle „Romantik“. Die Alte Pinakothek zeigt Werke der damaligen „Superstars“, zum Beispiel von Jacques Louis David, Antonio Canova und Caspar David Friedrich, der die deutsche Landschaftsmalerei revolutionierte. Der

Museumseintritt ist von jedem Teilnehmenden vor Ort selbst zu lösen.

Claudia Schleich, Kunstführerin

Sa. 17.01., 11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Foyer der Alten Pinakothek
€ 15,- zzgl. Museumseintritt

TE206-150

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 Schafkopfen 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. 30.09., 18.30 – 20.00 Uhr, 5x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 50,-



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

82362 Weilheim, Pöltnerstr. 10 Rgb.

(Bachbräupassage)

Tel. 0881/2165

kontakt@musikhaus-schwinghammer.de

www.Musikhaus-Schwinghammer.de

Inhaber: ROBERT SCHWINGHAMMER, KLAVIERBAUER

**TE206-151****Schafkopf-Strategien für Fortgeschrittene**

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. 11.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 4x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum II
€ 40,-

**Literatur – Lesungen –
Schreibwerkstatt**
TE201-101**Katharina Ritter: Lost & Found Erzählkunstabend**

Es gibt viel zu verlieren – einen Schuh, den guten Ruf, viele Worte, Haus & Hof, die Unschuld, die Freiheit, das Leben gar... Katharina Ritter (Geschichtenerzählerin aus München), hat einen Abend zusammengestellt, zu dem wir alle eine eigene Geschichte wüssten – wer hat nicht schon mal seine Schlüssel oder den Kopf verloren, die Traumfrau gefunden oder wenigstens ein paar Münzen... So unterschiedlich es ist, was es zu verlieren oder finden gibt, so Unterschiedliches wird Katharina Ritter erzählen. Es soll ein Abend mit traurigen, schönen, frechen, bösen, uralten und ganz modernen Geschichten werden – an dem alle die Zeit aus den Augen verlieren – oder ihr Herz fürs Geschichten-Erzählen wieder entdecken. In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Katharina Ritter

Fr. 24.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
€ 9,- / VVK über vhs sowie Abendkasse

**TE201-102****Törtchen, Tod und Techtelmechtel**

Lesung mit Alexandra Stiglmeier

Elli Fuchs, alleinerziehende Sanitärfachverkäuferin, kämpft mit drei Diäten und ihrem inneren Schweinehund – doch als sie die tote Mona Hofreiter in der Gefriertruhe entdeckt, wird es ernst. Mit Spürsinn, Humor und ihrer gelben Ente jagt sie durch den Pfaffenwinkel und deckt nicht nur einen Mord, sondern auch Diebstähle und dubiose Geschäfte auf. Die Peitinger Autorin liest mit Witz, Spannung und in verschiedenen Rollen – ein unterhaltsamer Abend ist garantiert. In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Alexandra Stiglmeier

Fr. 13.02., 19.30 – 21.30 Uhr
Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
€ 9,- / VVK über vhs sowie Abendkasse

DOZENTENPORTRAIT

**Alexandra Stiglmeier**

ist im Pfaffenwinkel geboren. Aufgewachsen bei der Oma auf dem Bauernhof sowie im Sanitär- und Spenglereibetrieb der Eltern, lebt sie heute mit ihrer Familie in Peiting. Sie schreibt bayerische Theaterstücke und verbreitet ihren Humor als Kabarettistin bayernweit auf Wirtshaus- und Kulturbühnen. 2022 erschien ihr erster humorvoller Bayernkrimi. 2024 folgte der zweite Teil «Törtchen, Tod und Techtelmechtel».

**TE203-201****KURZFILMTAG im Dezember**

NEU

Zum ersten Mal heißt es bei uns: Kurzfilme auf die große Leinwand! Im Rahmen des bundesweiten Kurzfilmtags laden wir Sie am 18. Dezember 2025 zu einem besonderen Kinoerlebnis ein – kurz, kreativ und überraschend. Der Kurzfilmtag findet rund um den kürzesten Tag des Jahres statt – genau der richtige Zeitpunkt für Filme, die in wenigen Minuten große Geschichten erzählen. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und abwechslungsreiche Film-Auswahl, die wir in Kürze bekannt geben. Weitere Infos bald auf unserer Homepage.

vhs weilheim e.V.

Do. 18.12.19.00 – 21.00 Uhr

Hofbühne, Weilheim

€ 6,- / VVK sowie Abendkasse

TE201-110**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 „Glaube, Liebe, Hoffnung“ von Ödön von Horvath und bringen Sie gerne Buchvorschläge internationaler Autor*innen mit. Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich in dem Fall bei uns, welches Buch zum nächsten Treffen gelesen wird.

Edda Dengel, Übersetzerin,

technische Redakteurin

Mo. 10.11. / Mo. 08.12. /

Mo. 12.01. / Mo. 09.02., 4x

19.00 – 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 42,-

**TE201-111****Philosophischer Lesekreis****Gerechtigkeit durch Widerstand?****Theorien des Zivilen Ungehorsams**

Gerechtigkeit und Ungehorsam sind nicht nur Themen der Politik, sondern auch der Theorie. Für Autor*innen wie Henry Thoreau und Martin Luther King, Hannah Arendt und Michael Sandel stellt (gewaltloser) Widerstand eine Möglichkeit dar, gerechtere Verhältnisse zu erkämpfen. Wenn Sie Lust haben, sich über dieses so aktuelle wie umstrittene Thema Gedanken zu machen, dann sind Sie in unserem Lesekreis genau richtig. Zur Vorbereitung besorgen Sie sich bitte Andreas Braune (Hg.), *Ziviler Ungehorsam – Texte von Thoreau bis Extinction Rebellion* (Reclam, Neuauflage 2023). Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich.

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

Mi. 08.10. / 15.10. / 29.10. /

12.11. / 26.11. / 10.12., 6x

19.00 – 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum II

€ 63,-

Ein Tag mit Ihren Texten**Vorlesen, zuhören und drüber sprechen**

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

Christoph Altmann, Journalist

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 57,-

TE202-100

So. 26.10., 10.30 – 15.30 Uhr

TE202-101

Sa. 29.11., 10.30 – 15.30 Uhr

TE202-102

Sa. 10.01., 10.30 – 15.30 Uhr

TE202-103

Sa. 14.02., 10.30 – 15.30 Uhr

TE202-105

Neu

Besser schreiben –**klar, präzise, überzeugend!**

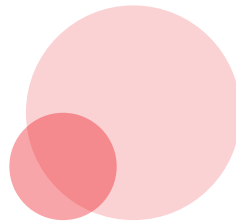
Ob im Beruf, im Alltag oder für kreative Projekte: Gute Texte sind der Türöffner: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verständlich, strukturiert und wirkungsvoll schreiben – von E-Mails über Projektberichte bis zu persönlichen Texten. Mit vielen Übungen, Stil-Tipps und individuellem Feedback verbessern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

Sonja Lehr

Sa. 18.10., 9.03 – 13.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 42,-


**Kreativität,
Zeichnen und Malen**
TE207-100**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. 06.10., 19.30 – 21.30 Uhr, 4x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock

€ 55,-

VERSCHMITTST

Zaubertheater
Weilheim

Pssst...
Es geht wieder los!

**Show-Termine
Herbst/Winter**

www.verschmittst.de | 0881 / 39 90 90 64

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**TE207-220****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. 10.01., 10.00 – 16.00 Uhr

Obere Stadt 66, EG Raum 2

€ 50,-

BeaZaubernde Aquarelle

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

Beatrice Amberg, Kreativ-Coach

Obere Stadt 66, EG Raum 2

€ 49,-

TE207-400**Aquarell-ABC**

Bei diesem Workshop bewegen wir uns gemeinsam in leichten und farbenfrohen Pinselschritten über das Aquarellpapier. Ich zeig dir Grundlegendes zur Aquarellmalerei ohne den Anspruch auf Perfektion.

Mi. 15.10., 18.00 – 20.30 Uhr

TE207-401**Magisches Wildlife**

... von niedlich bunt bis Farbenzauber. Eine kreative Auszeit voller Farbenfreude im grauen November, verbunden mit einer aufregenden Safari auf Papier.

Mi. 19.11., 18.00 – 20.30 Uhr

TE207-402**Süße Kreationen**

Zeit für Tee, Kaffee und Kuchen ohne Reue – selbst mit Sahnehäubchen obendrauf. In appetitlichen Farbkombinationen, ohne Kalorien, lassen wir die Farben aufs Papier fließen und Köstliches kreieren.

Mi. 21.01., 18.00 – 20.30 Uhr

Fotografie**Bitte bringen Sie zu unseren Fotografi-
ekursen 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)

TE211-101**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. 13.12., 10.00 – 17.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 47,-

**TE211-102****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. 07.02., 10.00 – 17.00 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 47,-

TC211-202**Sitz, Platz, Foto!****Der Fotokurs rund um den Hund**

Hundefotografie in Action: Lerne, emotionale und dynamische Bilder deines Hundes festzuhalten. Fotografin Petra Selbertinger zeigt Tricks für spektakuläre Aufnahmen – mit Terrier Sammy als Modell oder deinem eigenen Hund. Das erwartet Dich: Wie stelle ich Autofokus, Belichtung und Weißabgleich richtig ein? Wie wirkt Bewegungsunschärfe? Wie entwickle ich einen persönlichen Bildstil? Alle Themen werden erklärt und direkt praktisch umgesetzt. Bitte bringe mit: Kamera mit manuellen Einstellun-



gen, geladener Akku & Speicherkarte, wetterfeste Kleidung. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

Petra Selbertinger
Fr. 17.10., 13.00 – 17.30 Uhr
Parkplatz am Fohnseestüberl, Penzberg
€ 39,-

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)

TE210-203

Mo. 13.10., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 18.10. & So. 19.10., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

TE210-204

Mo. 13.10., 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Sa. 15.11. & So. 16.11., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

TE210-205

Mo. 08.12., 19.00 – 21.00 Uhr, Vorbesprechung
Sa. 13.12. & So. 14.12., 10.00 – 15.30 Uhr, 2 x

TE210-206

Mo. 08.12., 19.00 – 21.00 Uhr, Vorbesprechung
Sa. 17.01. & So. 18.01., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

TE210-207

Mo. 08.12., 19.00 – 21.00 Uhr, Vorbesprechung
Sa. 07.02. & So. 08.02., 10.00 – 15.30 Uhr, 2x

Holzschnitzen

Holzschnitzen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet eine Einführung in die klassische Holzbildhauerei. Beginnend mit Kerbschnitt über Flachschnitt und Relief, zum plastischen Gestalten, werden Ihnen die handwerklichen Grundlagen im fachgerechten Gebrauch der Werkzeuge sowie der künstlerische Umgang mit dem Werkstoff Holz vermittelt. Machen Sie einen Versuch unter der Anleitung eines Meisters, wie mit Ihren eigenen Händen ein bleibendes kleines Kunstwerk entsteht.

Peter Wirsching, Holzbildhauermeister
Narbonner Ring 1, Staatl. Berufsschule WM
€ 99,-

TE210-340

ab Mi. 08.10., 19.00 – 21.00 Uhr, 9x

TE210-342

ab Mi. 21.01., 19.00 – 21.00 Uhr, 9x



Kreatives Holzschnitzen

Für gute Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an gute Fortgeschrittene. Erleben Sie mit, wie Sie unter Anleitung eines Holzbildhauermeisters Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können, und wie durch künstlerischen Umgang mit dem Werkstoff Holz, durch individuelle Gestaltung, ein bleibendes Werk mit Ihren eigenen Händen entsteht.

Peter Wirsching, Holzbildhauermeister
Narbonner Ring 1, Staatl. Berufsschule WM

TE210-341

ab Do. 09.10., 19.00 – 21.00 Uhr, 10x
€ 110,-

TE210-343

ab Do. 22.01., 19.00 – 21.00 Uhr, 9x
€ 99,-

Textiles Gestalten

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, Körbchen oder Utensilos. Sie können auch das fachgerechte Reparieren erlernen 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. Alle sind willkommen. Am ersten Kurstag besprechen wir gemeinsam Ihre Ideen, die geplanten Projekte sowie das



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

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



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
€ 90,-

TE209-100

ab Mo. 06.10., 09.00 – 11.00 Uhr, 9x

TE209-101

ab Mo. 06.10., 19.30 – 21.30 Uhr, 9x

TE209-102

ab Di. 07.10., 19.30 – 21.30 Uhr, 9x

TE209-104

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 Mitnehmen: Stoff, (Baumwolle, Leinen), Lineal, Nähmaschine, Stecknadel, Nähnaedel, Maschinennaedel, Markengarn (Gütermann), Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster, Schnittpapier, Verlängerungskabel, Brotzeit, Getränk, gute Laune.

Tellervo Korpi, Lehrerin Textilgewerbe
Fr. 12.12., 18.00 – 21.00 Uhr,
Sa. 13.12., 10.00 – 17.00 Uhr, 2x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 60,-

Musik begreifen

TE212-100

Neue Musik öffnet!

„Neue Musik“, die Avantgarde der sogenannten „klassischen“ Musik, scheint in unserer Zeit eine Angelegenheit von und für Spezialisten zu sein. Eine lange Reihe an Vorbehalten und Vorurteilen ließe sich aufführen, die uns daran zu hindern scheint, unsere Ohren, Herz und Verstand zu öffnen und neuen Klängen und Formen neugierig und unbeschwert zu begegnen. An vier Kursabenden wol-

len wir solche Musik des 20. und 21. Jahrhunderts kennenlernen und zu verstehen versuchen. Warum klingt Musik heute anders als die, die unmittelbar „ins Ohr geht“? „Komponieren heißt, von der Geschichte gestellte Fragen zu beantworten. Die Stücke sind die Antworten“ (Hans Zender). Diesen Gedanken aufgreifend wollen wir auch zeitgeschichtliche Umstände betrachten. Wir werden exemplarische Stücke kennenlernen und uns mit Fragen zu Besetzung, Notation und Aufführungspraxis beschäftigen. Und wir werden gemeinsam ein Konzert der „musica viva“ besuchen. Seit 80 Jahren widmet sich der Bayerische Rundfunk in dieser Reihe der Musik der Moderne. Alle Neugierigen, Entdeckungsfreudigen sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten. Der optionale Konzertbesuch findet am 24. Oktober um 20.00 Uhr im Herkulesaal in München statt.

Florian Appel
ab Mo. 06.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 42,-
zzgl. Eintritt für optionalen Konzertbesuch

Kleinkunst – Improvisation

TE204-100

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. 22.11., 14.00 – 18.00 Uhr
So. 23.11., 10.00 – 14.00 Uhr, 2x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 43,-



(© Wolfgang Obrecht)

TE204-101

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. 17.01., 14.00 – 18.00 Uhr
So. 18.01., 10.00 – 14.00 Uhr, 2x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 43,-

Tanz

TE205-100

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 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. 11.10. & So., 12.10., 15.00 – 17.30 Uhr, 2x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 46,-

**TE205-101**
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 „TE205-100 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. 25.10. & So. 26.10., 15.00 – 17.30 Uhr, 2x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 46,-

**TE205-102**
Lindy Hop – Swingtänze für Anfänger*innen

Die wilden 20er-Jahre sind zurück. Und mit ihnen der Swing! Dank Filmen wie „La La Land“, Serien wie „Babylon Berlin“ oder Shows wie „Let's Dance“ erlebt das Swingtanzen ein großes Revival. Tanzstile wie Charleston, Shag, Balboa

und Lindy Hop erobern den Dancefloor und bringen die Lebensfreude und Vergnügungslust der 20er- und 30er-Jahre ins neue Jahrtausend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte mitbringen: flache Schuhe (vorzugsweise mit glatter Sohle), Brotzeit und was zu Trinken für die Pausen.

Leonie und Simon Viktor,
Tanzlehrer Lindy Hop
Sa. 10.01. & So. 11.01., 10.00 – 15.00 Uhr, 2x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 77,-

TE205-400
Kreistanz-Zauber für pure Tanzfreude! – Einstiegskurs

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

Roland Steinkamp
ab Mo. 06.10., 19.30 – 21.30 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 82,-

TE205-402
Tanzfreude im besten Alter – Ü60

Bewegung, Musik und Gemeinschaft
Tanzen kennt kein Alter! In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt – ganz ohne Leistungsdruck. Gemeinsam entdecken wir eine bunte Vielfalt an Tänzen: mal mit Part-

ner, mal ohne, in der Gruppe oder im Kreis. Getanzt wird zu Musik, die Erinnerungen weckt und gute Laune macht – von Schlägern der 50er/60er über Boogie, Walzer, Cha Cha, Volksmusik bis hin zu Country- und Westernklängen. Die tänzerischen Aktivitäten sind speziell auf Menschen ab 60 zugeschnitten und fördern auf angenehme Weise Beweglichkeit, Gleichgewicht und geistige Fitness. Der Schwierigkeitsgrad wird an die Gruppe angepasst – jede*r kann mitmachen, ganz unabhängig von Vorkenntnissen. Erleben Sie beschwingte Stunden voller Musik, Bewegung und Begegnung – denn Tanz verbindet und hält jung! Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe)

Sabine Bongartz,
Tanzlehrerin Boogie Woogie
und Seniorentanz
ab Mo. 20.10., 9.00 – 10.30 Uhr, 7x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 79,-

TE205-500
Kreatives Tanzen –
Bewegung, Entspannung, Tanz

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

Christine Rump,
Tanz- und Bewegungstherapeutin
Sa. 13.12., 15.00 – 17.00 Uhr
Obere Stadt 66,
Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 15,-

Finde Deinen Rhythmus – innen wie außen!

Ich Tanze Mit Dem Leben

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) in Gründung

Mit jedem Schritt ein Stück zu Dir!

- Tanzangebote in Kooperation mit den Boogie & Swing Freunden
- Workshops Gesundheitsförderung
- Workshops Persönlichkeitsentwicklung

Prälatenweg 26 | 82398 Polling

Boogie & Swing Freunde Oberland

e.V. in Gründung

Tanz den Rhythmus – spür den Swing!

- Boogie-Woogie & West Coast Swing
- Discofox und andere Swingtänze
- Schwungvolles Tanzen für Senioren
- Fit bleiben mit Tanzen

0177/3424182 | sabine.bongartz@t-online.de





Gesundheit

**Gesundheit –
aktuell und informativ**



TE303-100

Stress verstehen, Resilienz stärken

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

Sandra Blim,
Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
Mo. 01.12., 18.30 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 16,-

TE106-507

Mental Load – die unsichtbare Last

Der Vortrag thematisiert die unsichtbare mentale Belastung, die viele Menschen im Alltag tragen. Beschreibung siehe Seite 16.

Anja Linder,
Zertifizierte Systemische Coachin
Mo. 26.01., 18.30 – 20.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 15,-

TE303-101

Sonnenduft im Herbst Wie Zitrusöle Körper und Seele beleben

Wenn die Tage kürzer werden, schenken ätherische Zitrusöle Leichtigkeit, Energie und gute Laune. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Orange, Zitrone, Grapefruit & Co. Körper und Seele stärken – stimmungsaufhellend, immunstärkend und vielseitig anwendbar. Natürlich. Wirkksam. Alltagsnah.

Sonja Lehr
Mo. 27.10., 19.45 – 21.15 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 13,-

TE303-102

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
Mo. 17.11., 19.45 – 21.15 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 13,-

TE303-103

Gemeinsam stark gegen Mobbing: Prävention und Handlungskompetenz im Alltag

In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Mobbing – von der Definition und den typischen Phasen über

die Ursachen bis hin zur Unterscheidung von Konflikten. Sie lernen präventive Maßnahmen, effektive Strategien für Betroffene und Zeugen sowie Ansätze für das Arbeits- und Privatleben kennen. Praxisnahe Fallbeispiele, Reflexionen und Tipps unterstützen dabei, Mobbing frühzeitig zu erkennen und wirksam zu handeln.

Martina Russ, Systemische Coachin
ab Fr. 05.12., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 25,-

Bitte bringen Sie zu allen Vorträgen Schreibzeug mit.

DOZENTENPORTRAIT



**Sonja
Lehr**

Sonja Lehr ist Heilpraktikerin mit über 20 Jahren Erfahrung. Ihre Schwerpunkte liegen in Kinesiologie, Homöopathie, Schüßler-Salzen, Aromatherapie und Pflanzenheilkunde. Sie unterrichtet an einer Heilpraktikerschule (Paracelsus) sowie medizinisches Deutsch für ausländisches Klinikpersonal. Zudem ist sie Autorin, Germanistin und Lektorin für Gesundheitsthemen und Sachtexte.

**TE303-104****12 Salze – 12 Typen
Schüßler-Salze**

Entdecken Sie, wie Schüßler-Salze Ihre Persönlichkeit stärken, Ihre Lebensphase begleiten und für innere Balance sorgen. Finden Sie Ihr persönliches Salz – für mehr Gesundheit, Achtsamkeit und seelische Widerstandskraft. Für alle, die sich selbst besser verstehen und entfalten möchten.

Sonja Lehr

Sa. 22.11., 9.00 – 13.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 39,-

TE303-106**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.

Neu

Nadine Köhler, HP Psychotherapie,
Fachberaterin holistische Gesundheit
Mo. 24.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 12,-

TE306-100**Raus aus der Falle:
Emotionaler Missbrauch****Erkennen, Verstehen, Schützen**

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

Maria Huber

Do. 13.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 12,-**TA303-100****Cannabis als Medizin –
Die Dosis macht das Gift**

Cannabis wird weltweit zunehmend als Heilpflanze anerkannt, auch in Deutschland sind die rechtlichen Hürden (Stand: 06/2025) gefallen. Doch viele wissen wenig über Wirkung, Anwendung und Risiken. Der Vortrag klärt auf: Bei welchen Beschwerden kann Cannabis helfen? Welche Darreichungsformen gibt es? Was ist bei Dosierung und Anwendung zu beachten? Ziel ist ein sicherer, aufgeklärter Umgang mit der Pflanze. Der Vortrag ist für Kinder und Jugendliche nicht geeignet (ab 18 Jahre). In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Sebastian Hirsch

Do. 09.10., 19.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus,
Bergwerkstraße 1, 82380 Peißenberg
€ 13,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Praxis Schongau



AUGEN-OP & LASERZENTRUM

**Mehr Lebensqualität
ab 45 dank Brillenfreiheit
für nah und fern!****Die unsichtbare Lösung mittels modernem
Femto-Laser: der Klare-Linsen-Tausch (CLS)**

Wir ersetzen die natürliche Augenlinse durch eine dauerhaft im Auge verbleibende Premium-Kunstlinse. Der Eingriff entspricht der Operation des Grauen Stars und ist damit hoch standardisiert und sicher.

Freuen Sie sich auf mehr Lebensqualität!

Jetzt Termin vereinbaren unter:
Tel. 0881 - 421 9390

www.augenopundlaserzentrum.de

Weilheim | Schongau | Peißenberg | Penzberg

**TA303-121****Scheinfasten –
Gesund, effektiv und nachhaltig
Gewicht verlieren**

Scheinfasten unterscheidet sich von Intervall- oder Heilfasten durch gezielte, kalorienreduzierte Ernährung, die Fasteneffekte erzielt – ohne zu hungern. Der Vortrag zeigt, wie Hormone die Fettverbrennung beeinflussen, warum viele Diäten scheitern und wie Scheinfasten einfach im Alltag umsetzbar ist. Mit anschaulichen Erklärungen zu Stoffwechsel und Gesundheit. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Gisela Müller

Do. 29.01., 19.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus,

Bergwerkstraße 1, 82380 Peißenberg

€ 6,-

Gesundheitspflege**TE304-100****Letzte Hilfe****Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung**

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

kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. In Kooperation mit dem Hospizverein Pfaffenwinkel.

Karin Sonnenstuhl / Ulrike Unsinn

Di. 13.01., 16.00 – 20.00 Uhr

Hospizverein Pfaffenwinkel,

Kirchplatz 3, Polling

Gebührenfrei

**Selbstverteidigung –
Outdoor-Bootsführerschein****TE300-260****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

Sa. 18.10., 10.00 – 13.00 Uhr

Ybelherstr. 2,

Tanz- u. Gymnastikraum

€ 28,-

In allen Schneeschuhwanderkursen wird die Gehtechnik beim Schneeschuhgehen in den verschiedenen Geländeformen gezeigt und erlernt. Dazu wird Wissen über eine ökonomische Spuranlage vermittelt. Zudem wird im Laufe der Wanderung auf die besonders für die Tierwelt sensiblen Geländebereiche hingewiesen, welche im Winter nicht betreten und die Tiere nicht gestört werden sollten.

TE302-500**Allein und Gemeinsam –
Schneeschuhwandern im Allgäu**

Nach Trennung, Verlust oder anderen Lebenskrisen fällt es oft schwer, neue Zuversicht zu schöpfen – besonders, wenn man sich allein fühlt. Dieses Wochenende richtet sich an alleinstehende Menschen, die wieder Lebensfreude spüren möchten. Inmitten der Allgäuer Alpen erleben wir gemeinsam die Kraft der Natur, Bewegung und Begegnung.

Ein erfahrener Kriseninterventionsberater begleitet die Gruppe mit Feingefühl durch kleine Impulse zur Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Feste Bestandteile des Programms sind eine Wanderung (mit oder ohne Schneeschuhe) und eine Fackelwanderung. Weitere kulturelle und gemeinschaftliche Aktivitäten werden je nach Wetterlage gestaltet. Dieser Kurs wird durch einen Veranstalter durchgeführt. Verbindliche Details und Preisinformation finden Sie ab Oktober 2025.

Karl-Heinz Reindl, geprüfter

Bergwanderführer (Winter und Sommer)

ab Fr. 12.12., 17.00 4x

Treffpunkt: Raum Isny, Allgäu

Preisinformation ab Oktober 2025

TE302-501**Winterlandschaft im
Fackelschein-
Fackelwanderung**

Nicht weit von unserem Treffpunkt legen wir die Schneeschuhe an und wandern durch die verschneite Winterlandschaft. Im zumeist ebenen Gelände genießen wir die Winterlandschaft und erreichen nach max. 2 Stunden die gemütliche Hütte. Gestärkt und aufgewärmt nach unserer Einkehr zünden wir die Fackeln an. Im Feuerschein wandern wir entspannt zum Treffpunkt zurück. Diese leichte Schneeschuhwanderung ist für Einsteiger*innen und Kinder ab 8 Jahren geeignet. Dauer max. 3 Std. (Gehzeit);

Karl-Heinz Reindl, geprüfter

Bergwanderführer (Winter und Sommer)

So. 08.02., 14.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Kirche am Spitzingsee

€ 48,- / Erwachsene; € 39,- / Jugendliche ab

12 bis 18 Jahre; € 90,- / Paar

Bitte beachten Sie zu den Schneeschuhwanderkursen von Karl-Heinz Reindl: Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Weitere Informationen zu Ausrüstung (Klei-



derung), Wetterlage oder Umstände bedingter Änderungen etc. erhalten Sie über den Dozenten etwa 3 Tage vor dem Kurstermin. Der Dozent ist über 0162-72 80 188 oder per E-Mail: karl-heinzreindl@berggehen.de erreichbar.



TE302-502

Elmau – Schneeschuhwanderung mit imposanter Bergkulisse

Die Schneeschuhwanderung führt uns über verschneite Wege und durch die romantische Winterlandschaft des Werdenfeller Berglandes. Die verschiedenen Geländeformen bieten uns die Möglichkeit, die angepassten Steigtechniken einzuüben. Unterwegs werden Überlegungen zur Spuranlage im vor uns liegenden Gelände erläutert und von den Teilnehmern erprobt. Auch wenn wir während der Wanderung keiner realen Lawinengefahr ausgesetzt sein werden, so sollen die Teilnehmer auf typische und versteckte Punkte im Gelände mit Lawinengefahr aufmerksam gemacht werden. Höhepunkt dieses Praxiskurses ist eine simulierte Verschüttetensuche, bei der die Teilnehmer das Suchen und Auffinden verschütteter Personen praxisnah üben können. Einfache Schneeschuhwanderung, keine Vorkenntnisse erforderlich; Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene. Wichtige Info: Witterungsbedingt und auf Grund der Schneelage, kann es sein, dass das Ziel entsprechend angepasst werden oder der Termin kurzfristig, spätestens am Vorabend, abgesagt werden muss.

Karl-Heinz Reindl, geprüfter Bergwanderführer (Winter und Sommer)
Sa. 24.01., 12.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Klais, Parkplatz P1
€ 45,- Erwachsene / € 36,- Jugendliche ab 12 bis 18 Jahre / € 80,- Paar

TE302-503

Hochgebirge und Schneeschuhwandern – Exklusiver Praxiskurs auf der Zugspitze

Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Mit Schneeschuhen im Hochgebirge unterwegs zu sein, hat einen ganz besonderen Reiz. Neben dem allseits bekannten Thema der Lawinenlage, sind weitere Gefahren zu erkennen und beachten. Wir bewegen uns in gesichertem Gebiet und können uns dennoch unter Anleitung aufgrund des Lawinenlageberichtes, der Wettervorhersage Kenntnisse vor Ort dazu erwerben. Planung der Spuranlage, Beachten der Regeln im Kontakt mit anderen Wintersportarten sind ebenso Inhalt dieses Kurstages, wie der gemütliche Ausklang am Nachmittag in der Sonne. Mittelschwere Schneeschuhwanderung für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene; Vorkenntnisse im Schneeschuhgehen nicht erforderlich. Wichtige Info: Witterungsbedingt und auf Grund der Schneelage, kann es sein, dass der Termin kurzfristig, spätestens am Vorabend, abgesagt werden muss.

Karl-Heinz Reindl, geprüfter Bergwanderführer (Winter und Sommer)
So. 01.03., 09.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Talstation Seilbahn Zugspitze Garmisch
€ 54,- Erwachsene / € 42,- Jugendliche ab 12 bis 18 Jahre / € 99,- Paar zzgl. Kosten für Parkgebühren und Seilbahnfahrt

TE300-301

Schnupperkurs – Instinktives/ Traditionelles Bogenschießen

Erleben Sie die Faszination des instinktiven Bogenschießens – ganz ohne kom-

plizierte 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. 25.10., 09.00 – 13.00 Uhr

Bogen Fitaplatz „Gut Moosmühle“ in Paterzell
€ 61,-

TE300-402

Sportbootführerschein See – Vorbereitung auf die Theorieprüfung

Der Sportbootführerschein See ist Voraussetzung für das Motorbootfahren auf dem Meer (ab 15 PS bzw. 7,5 kW). Er wird für Küstengewässer im In- und Ausland benötigt und ist Grundlage für einen Segelschein im Küstenbereich. Der Kurs beinhaltet Theorie, ein Skript und Navigationsübungen. Prüfungsgebühren ca. 150 €, Kursmaterialien ca. 60 €. Die praktische Ausbildung mit Prüfung erfolgt extern. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Janina Feneberg, Segel- und Motorbootlehrerin Forggensee Yachtschule
ab Mi. 26.11., 18.15 – 21.30 Uhr, 7x
Gymnasium; EG Raum C008
€ 220,-

JURTIN

Schuheinslagen.
Die wirken.



Die Ferse ist das Grundelement des ganzen Bewegungsapparates. Knickt sie nach innen, können zahlreiche Probleme entstehen.



Mit den JURTIN-Medical-Systemeinslagen wird die Ferse gerade gestellt und eine aufrechte Haltung ermöglicht.



PIEGSA

Sanitätshaus

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



Entspannungstechniken

Wellness für die Seele – Klangreise mit Klangschalen & Monochord

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

Claudia Castillon, Musikgeragogin
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 21,-

TE301-100

So. 12.10., 10.00 – 12.00 Uhr

TE301-101

So. 30.11., 10.00 – 12.00 Uhr



TE301-104

Ein Tag in Achtsamkeit

Sehntest Du Dich nach einer stillen Auszeit inmitten des vorweihnachtlichen Trubels? Dann schenke Dir selbst einen Tag voller Ruhe, Achtsamkeit und bewusster Selbstfürsorge. Mit diesem besonderen Workshop während der Adventszeit hast Du die Möglichkeit, innezuhalten und den Fokus wieder auf Deine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu lenken. Mit geführten Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Reflexion schaffst Du Dir innerlich Raum, um Stress abzubauen, Deine innere Balance zu stärken und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Deine Bereitschaft und Lust, Dir selbst etwas Gutes zu tun.

Katja Kunze, Yogalehrerin
So. 07.12., 10.00 – 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 40,-

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

TE301-106

Geführte Fantasiereise

Geführte Fantasiereisen sind Entspannungsübungen und bieten die Möglichkeit die eigene Vorstellungskraft zu beflügeln und zu inspirieren. Mit ihrer Hilfe können wir kreativ sein und unsere Reise mit eigenen Ideen, Gedanken und Überzeugungen füllen. Wir bestimmen selbst, welche Bilder, Farben, Klänge oder Düfte wir wahrnehmen und sind frei „so zu tun als ob“. Fantasiereisen können Ruhe-Oasen im heute oft hektischen Alltag sein. Nach der Fantasiereise besteht die Möglichkeit, sich noch innerhalb der Gruppe im Gespräch auszutauschen.

Claudia Müller
Fr. 21.11., 19.00 – 21.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 15,-

TE301-108

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. 08.01., 19.30 – 21.00 Uhr, 5x
Petelgasse 5, Hintereingang
€ 50,-

TE301-111

Mit Atem und Muskelentspannung zu mehr Gelassenheit

Neu

In diesem Kurs lernen Sie einfache Atem-, Wahrnehmungs- und Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung und Achtsamkeitspraxis fördern Sie Ihre innere Ruhe, steigern Ihre Präsenz und gehen gelassener mit Stress um. Der bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung stärkt Körper und Geist – für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag.

Dr. Katharina Zöller,
Atemtherapeutin
So. 23.11., 10.00 – 13.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 16,-

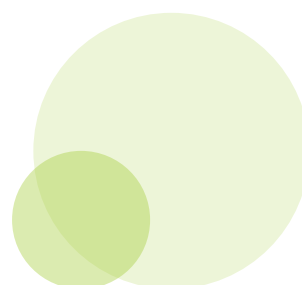
TE301-116

Waldbaden

Den Wald mit allen 5 Sinnen erleben

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den Wald und die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben – das ganzheitliche Konzept stammt ursprünglich aus Japan und wird auf Deutsch „Waldbaden“ genannt. Es soll uns dabei helfen, wieder in einen intensiveren Kontakt mit der Natur und uns selbst zu kommen. Inhalt: – 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. 12.10., 10.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Gögerl Unterer Parkplatz,
Am Gögerl 1, Weilheim
€ 17,-



**TE301-120****Ruhe finden – Stress bewältigen, Gesundheit stärken**

Ob im Beruf, Zuhause oder unterwegs – Stress begegnet uns überall. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Belastungen frühzeitig erkennen, wirksam begegnen und neue Wege zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Mit praktischen Methoden aus Zeitmanagement, Achtsamkeit und Entspannung sowie der bewussten Veränderung von Denkmustern stärken Sie Ihre innere Balance. Im Fokus stehen achtsam ausgeführte Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken auf Basis von Hatha Yoga. Ziel ist es, innere Ruhe zu fördern, Stress abzubauen und die Übungen alltagstauglich zu vermitteln. Keine Yogakenntnisse erforderlich. Entdecken Sie, wie kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung haben können – für mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude. Machen Sie mit und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist! Dieser Präventionskurs ist für die Bezuschussung bei den Krankenkassen zertifiziert. Bitte mitbringen: Stift und Papier für Ihre Notizen.

Judith Rhomberg, Stressmanagement
ab Fr. 10.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 8x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 84,-

Yoga**TE301-200****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. 31.01., 15.00 – 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 9,-

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

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

TE301-230

ab Di. 14.10., 07.45 – 08.45 Uhr, 8x

TE301-231

ab Do. 16.10., 10.00 – 11.00 Uhr, 8x

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

Sie können Yoga auf verschiedene Weisen praktizieren – sportlich oder meditativ. Beide Ansätze sind berechtigt und können je nach Alter und persönlichen Vorlieben gewählt werden. Beim meditativen Yoga wird Wert auf Ruhe, Stille und die Achtsamkeit nach innen gelegt. Dabei geht es um die Empfindungen, die der Körper uns vermittelt. Neben der körperlichen Praxis ist auch der geistige Aspekt des Yoga von Bedeutung. Ein informativer Teil befasst sich mit

dem geistigen Hintergrund des Yoga und verbindet ihn mit Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Forschung.

Helmut Essig, Hatha-Yogalehrer
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 140,-

TE301-232

ab Mo. 06.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x

TE301-233

ab Di. 07.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x

TE301-234

ab Mi. 08.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 15x

TE301-235**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. 13.11., 19.15 – 20.45 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 125,-

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

LICHTBLICK

Dein ICH im Licht, im Blick

ICH-Entwicklung

Persönlichkeitswachstum

Selbstbegegnung

Aufstellungen

Dieter Ranke
Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Sozial- & Familientherapeut
Traumapädagoge

0176-1465 9174
www.lichtblick-aufstellung.de
post@lichtblick-aufstellung.de

**TE301-236****Hatha-Yoga
im Vinyasa-Stil**

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

Judith Rhomberg, Yogalehrerin

ab Mi. 08.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 12x

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

TE301-238**Yin und Yang Yoga
auf dem Stuhl****für mehr Balance und Wohlbefinden**

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

Eva-Maria Riehle,

zertifizierte Yogalehrerin (BDY)

ab Mi. 24.09., 09.30 – 11.00 Uhr, 14x

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

TE301-240**Yoga, Atem und Stimme –
in Resonanz mit sich
und anderen sein**

Yoga ist nicht nur Körperbewegung und Körperhaltung. Yoga ist ein offener kreativer Erlebnisraum. So geht unsere Stimme, getragen vom Atem, immer in Resonanz mit der Körperhaltung. In die-

sem Workshop können Sie das wunderbare Zusammenspiel dieses Dreiklangs einmal erforschen. Mit achtsamen Körperübungen tauchen wir ein in die Erfahrung des eigenen „Körperraums“. Mit fließenden Atemübungen weiten wir diesen Raum und fühlen unserer Stimmungslage nach. Auf die Yoga-Einheit folgt eine besondere Art des Austauschs in der Gruppe: wir geben unserer Gestimmtheit Gehör und gehen mit uns selbst und den Anderen über den Klangkörper in Resonanz. Mit dieser neuen Begegnung gehen Sie beschwingt und mit Wohlklang ins Wochenende.

Ilka Mutschelknaus, Trauma-Yoga-Coach TSY
ingradual

Sa. 25.10., 11.00 – 14.00 Uhr

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

TC301-215B**Yogawochenende – Energie
tanken im Kloster Bernried**

Ein Wochenende für alle, die achtsam entspannen und neue Energie tanken möchten. Yoga, Atemübungen, Meditationen und geführte Körperreisen fördern Ausgeglichenheit und Regeneration – inmitten der Natur am Starnberger See. Inkl. 2 Übernachtungen im EZ mit Vollpension (DZ auf Anfrage). Vegetarisch/vegan möglich. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Margot Boos,

Yogalehrerin BDY/EYU und ärztl. geprüft

Beginn: Fr. 14.11., 18.00 Uhr

(zum Abendessen),

Ende: So. 16.11., gegen 13.30 Uhr

(nach dem Mittagessen).

Kloster Bernried

€ 370,- inkl. € 230,- Übernachtung m. VP / EZ

**Taiji und japanische
Schwertkampfkunst**

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

TE301-361**Taiji-Chan Mittelstufe****ab Übung 35**

Taiji stellt einen Übungsweg dar, der zu unserem innersten Wesen führt. Tai-

ji-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. 10.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 10x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 110,-

TE301-362**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. 10.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 10x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 110,-

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

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

Xie Saiger-Li

Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock

€ 115,-

TE301-363

ab Fr. 10.10., 16.30 – 17.30 Uhr, 15x

TE301-364

ab Fr. 10.10., 17.45 – 18.45 Uhr, 15x



**TE301-360****laido (japanische Schwertkampfkunst)**

– Einstieger*innen und leicht Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt Prinzipien der japanischen Schwertkampfkunst laido und stärkt dadurch sowohl die körperliche als auch die geistige Haltung. Der Trainingsplan des Kurses basiert auf dem laido-Lehrplan der ZNKR (Alljapanischer Kendoverband). Im Vordergrund des Trainings steht die Harmonisierung von Körper und Geist. Die Entwicklung von Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit ist dabei deutlich wichtiger als der Aufbau von Muskulatur. Der Körper wird auf sanfte Weise trainiert, die Feinmotorik geschult und unnötige Anspannung abgebaut, bei gleichzeitiger Steigerung von Stressresistenz, Willenskraft, Achtsamkeit und Empathie. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Fitness ist der Kurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene 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. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

David Siegel

ab Mo. 06.10., 20.30 – 22.00 Uhr, 10x
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 100,-

Qigong und Feldenkrais

Qi-Gong**Mit Qigong den Tag beginnen**

Übungen aus dem Qigong 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. Diese Präventionskurse sind für die Bezuschussung bei den Krankenkassen zertifiziert.

Maria Achmüller, Qigong-Lehrerin

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

TE301-370

ab Di. 14.10., 09.00 – 10.00 Uhr, 8x

TE301-371

ab Di. 14.10., 10.15 – 11.15 Uhr, 8x

TE301-372

ab Di. 14.10., 11.30 – 12.30 Uhr, 8x

TE301-373

ab Do. 16.10., 07.30 – 08.30 Uhr, 8x

TE301-374

ab Do. 16.10., 08.45 – 09.45 Uhr, 8x

TE301-375

ab Do. 16.10., 11.15 – 12.15 Uhr, 8x

TE301-400**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, ggf. Matte, Handtuch oder kleine Decke

Brigitte Lidl, Feldenkrais-Lehrerin

ab Mo. 06.10., 18.00 – 19.15 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 110,-

Fitness

**Step-Fettkiller**

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

Elke Drexl-Weigl, Übungsleiterin C / B

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

TE302-100

ab Mi. 08.10., 18.55 – 19.55 Uhr, 10x

TE302-101

ab Do. 09.10., 17.55 – 18.55 Uhr, 10x

„DIE KÜCHE IST DEINE WERKSTATT.“

küchenzentrum Oberland

Bad Tölz · Bahnhofstraße 16
Weilheim · Marienplatz 19
www.kuechenzentrumoberland.de

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: 10.10./17.11./01.12./30.01./06./23.02., 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

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**TE302-102****Balance & Stretch –
Kräftigungs- und
Flexibilitätsworkout****Wohltat für Körper und Geist**

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

Lisa Kleiner, Sportökonomie B.A.

ab Mo. 06.10., 19.15 – 20.15 Uhr, 10x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 82,-

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

TE302-103**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. 06.10., 16.45 – 17.45 Uhr, 10x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 76,-

TE302-104**Ganzkörpertraining für mehr
Beweglichkeit und Kraft****Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Sie sitzen viel und fühlen sich oft verspannt? Dieses ganzheitliche Training stärkt die gesamte Muskulatur, löst Verspannungen und verbessert Ihre Haltung. Mit gezieltem Mobility-Training 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 jedes Fitnesslevel geeignet. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes – für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Alltag!

Anita Gierig

ab Di. 14.10., 09.00 – 10.00 Uhr, 12x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum

€ 98,-

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

TE302-120

Lisa Kleiner, Sportökonomie B.A.

ab Mo. 06.10., 18.00 – 19.00 Uhr, 10x

€ 105,-

TE302-121

Julia Götz Trainerin, Jumping Fitness

ab Di. 07.10., 19.15 – 20.15 Uhr, 10x

€ 105,-

TE302-122

Anna Gottmann/Julia Werner,

Trainerinnen Jumping Fitness

ab Do. 09.10., 19.00 – 20.00 Uhr, 8x

€ 84,-

**Rückentraining –
Beckenbodentraining –
Faszien****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. Ein Spiel zwischen Spannung und Entspannung – ein Fitnessprogramm für Sie und Ihn.

Elke Drexel-Weigl, Pilates-Trainerin

ab Do. 09.10., 19.05 – 20.05 Uhr, 10x

Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann

€ 86,-

TE302-210**Pilates**

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

ab Mi. 08.10., 17.45 – 18.45 Uhr, 10x

Josef-Off-Weg 12, Gymnastikraum Hörmann

€ 86,-

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



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*innen als auch für Geübte, da die Übungen flexibel auf Ihr individuelles Niveau abgestimmt werden können.

Aurora Fernandez de los Ronderos,
Pilatestrainerin
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 82,-

TE302-212

ab Mi. 24.09., 17.45 – 18.45 Uhr, 10x

TE302-213

ab Do. 25.09., 10.15 – 11.15 Uhr, 10x

TE302-470

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,
Qigong- und Yoga-Lehrerin
Sa. 15.11., 09.30 – 12.30 Uhr
Obere Stadt 66,
Bewegungsraum I, 2. Stock
10 Teiln, € 27,-

TE302-471

Beweglichkeit sanft zurückgewinnen

nach Operationen und Reha

Nach einer Operation ist es wichtig, die während einer Reha erreichte Beweglichkeit weiter zu fördern. Doch oft fehlt im Alltag die Zeit oder Motivation. Mit gezielten Vorübungen und ausgewählten Übungen aus dem Yoga steht in diesem Kurs achtsames Dehnen, Kräftigen und das Vermeiden von Schonhaltungen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Grenzen und finden zurück zu mehr Leichtigkeit im Alltag. Keine Vorkenntnisse nötig, ideal zur Unterstützung nach der Reha. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Decke, Yogamatte.

Helmut Essig, Hatha-Yogalehrer
ab Di. 07.10., 16.30 – 18.00 Uhr, 10x
Obere Stadt 66,
Bewegungsraum I, 2. Stock
€ 107,50

Neu

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.

BEI UNS SCHON AB

4.999,-!



KÜCHE & CO-STUDIO WEILHEIM

Münchener Straße 63 • 82362 Weilheim
Telefon 0881-9275359
weilheim@tri.kueche-co.eu
www.kueche-co.de/weilheim

Impressum: Thomas Rinner, Münchener Straße 63, 82362 Weilheim

KÜCHE & CO

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



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 Volkshoch-
schule.

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

Zumba Fitness

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

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

TE302-300

ab Mi. 08.10., 19.00 – 20.00 Uhr, 10x

TE302-301

ab Fr. 10.10., 09.15 – 10.15 Uhr, 10x

Zumba light mit Aurora

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

Aurora Fernandez de los Ronderos,
Zumba®Instructor.
Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 76,-

TE302-302

ab Mi. 24.09., 16.30 – 17.30 Uhr, 10x

TE302-303

ab Do. 25.09., 09.00 – 10.00 Uhr, 10x

Unsere Tanzkurse finden Sie ab S. 28
und auf unserer Homepage.

Kulinarisches: Lecker und gesund



TE305-670

Weinschätze Italiens

Italiens Weinkultur hat eine lange Ge-
schichte und ist enorm facettenreich. Von
Südtirol bis Sizilien erstrecken sich zahl-
reiche Weinbauregionen, die vielfältige,
berühmte, aber oft auch noch wenig be-
kannte Weine hervorbringen. Trotz des
Renommées vieler großer italienischer
Weine und traditionsreicher Weinregion-
en, wie Toskana und Piemont, gibt es
also noch viel Genussvolles zu entde-
cken. In diesem Weinseminar nehme ich
Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch
die Weinwelt Italiens. Damit Sie die Wei-
ne unvoreingenommen probieren kön-
nen, werden wir alle Weine zunächst
blind verkosten. Ergänzt werden Ihre
Genusserfahrungen durch Wissenswer-
tes zu Weinherstellung, Rebsorten, Stile,
Einkauf und Serviertemperatur.

Andreas Streinz
Fr. 14.11., 19.00 – 22.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 65,-

Bitte beachten:

Unsere Kochkurse sind Kleingruppen-
kurse mit maximal 8 Teilnehmenden.
Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:
Schürze, Geschirrtuch, kleines Messer,
Schneidebrett, Behältnis für Kostpro-
ben zum Mitnehmen.

TE305-102

Fermentieren leicht gemacht

Gemüse fermentieren – eine in Verges-
senheit geratene Technik, die wieder an
Interesse und Beliebtheit gewinnt. War-
um das so ist und wie Sie ganz einfach
selbst zu Hause schmackhaftes und ge-
sundes, milchsauer vergorenes Gemüse
vorbereiten können, erfahren Sie in die-
sem Kurs. Frau Dr. rer. nat. Diane Zardini
gibt Einblicke in das faszinierende Uni-

versum der fermentierten Lebensmittel
und erklärt die Vorteile dieser Technik.
Nach der Theorie geht es dann in die Pra-
xis – und die mitgebrachten saisonalen
Gemüse werden für den Hausgebrauch
fermentiert. Bitte mitbringen: – 6 Spann-
bügelgläser ca. 350 oder 500 ml groß,
rund – Gewichte: kleine Glasschälchen
oder Glasdeckel, die in die Fermentier-
gläser passen oder Glasgewichte – saiso-
nales Gemüse (Menge und Art werden
vor Kursbeginn bekanntgegeben).
Anmeldeschluss: 10. Oktober 2025

Diane Zardini, Heilpraktikerin
Sa. 18.10., 14.00 – 18.00 Uhr
AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3
€ 41,-

TE305-103

Basisch Kochen im stressigen Berufsalltag

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs? In
der heutigen Zeit, die oft von Stress ge-
prägt ist, hält uns eine basische Ernäh-
rung fit und gesund. Ein ausgeglichener
Säure-Basen-Haushalt hilft unserem Kör-
per sich z. B. gegen negative Umweltein-
flüsse zur Wehr zu setzen. In diesem Kurs
zeigen wir Ihnen wie Sie mit Kreativität
immer wieder frisch, genussreich und all-
tagstauglich kochen können. Anmelde-
schluss: 5. Dezember 2025

Nadine Köhler, HP Psychotherapie,
Fachberaterin holistische Gesundheit
Sa. 13.12., 14.00 – 17.00 Uhr
AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3
max. 8 Teiln., € 48,-
inkl. € 23,- Lebensmittelpauschale

TE305-230

Cocinar y hablar en español

En este curso prepararemos juntos unos
platos típicos de la gastronomía españo-
la y los disfrutaremos juntos.
Por favor traed: delantal y toalla de co-
cina, un recipiente para llevarse a casa
unas muestras y muchas ganas de cono-
cer gente nueva.
Importante: la actividad es en español
nivel A2. Fecha límite de inscripción:
04.12.2025

Mariana Inés Lescano
Fr. 12.12., 17.00 – 21.00 Uhr
AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3
max. 8 Teiln., € 53,-
inkl. € 17,- Lebensmittelpauschale



Sprachen



Kurse im Gymnasium:

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

Sprachen in Beruf und Freizeit

Information und Beratung zur Einschreibung in unsere Sprachkurse:

Sprachkursberatung:

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

Englisch/Französisch/

Spanisch/Italienisch:

Montag, 29.09., 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Geschäftsstelle,
Admiral-Hipper-Passage 11

Deutsch als Zweitsprache:

Beratung und Einstufungstest für unsere Deutschkurse.

Dienstag, 16.09.: 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13

Montag, 22.09.: 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13

Montag, 29.09.: 17.30 – 18.30 Uhr,
Eisenkramergasse 13

Falls Sie nicht zur Sprachkursberatung kommen können, lohnt sich ein Blick in den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) auf unserer Homepage, 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

TE404-102

Deutsch als Zweitsprache A1 (Teil 3)

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Schritte plus neu A1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5, ab Lektion 10.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt.

Gisela Khisamova-Hartl,

Lehrkraft für DaF/DaZ

Montag und Mittwoch

ab Mo. 06.10., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C010

€ 212,50

TE404-103

Deutsch als Zweitsprache A1 (Teil 4)

Beschreibung s. Kurs TE404-102.

Gisela Khisamova-Hartl,

Lehrkraft für DaF/DaZ

Montag und Mittwoch

ab Mo. 08.12., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C010

€ 212,50

Niveaustufe A2

TE404-201

Deutsch als Zweitsprache A2 (Teil 1)

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

Gisela Khisamova-Hartl,

Lehrkraft für DaF/DaZ

Dienstag und Donnerstag

ab Di. 07.10., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C010

€ 212,50

TE404-202

Deutsch als Zweitsprache A2 (Teil 2)

Beschreibung s. Kurs TE404-201.

Gisela Khisamova-Hartl,

Lehrkraft für DaF/DaZ

Donnerstag und Dienstag

ab Do. 04.12., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C010

€ 212,50

Niveaustufe B1

TE404-300

Deutsch als Zweitsprache B1 (Teil 1)

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

Sibylle Schwarz

Dienstag und Donnerstag

ab Di. 07.10., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C009

€ 212,50

**TE404-301****Deutsch als Zweitsprache B1
(Teil 2)**

Beschreibung s. Kurs TE404-300.

Sibylle Schwarz

Dienstag und Donnerstag

ab Di. 09.12., 18.30 – 20.45 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C009

€ 212,50

Niveaustufe B2**TE404-404****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. 08.10., 17.45 – 19.15 Uhr, 15x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 135,-

Englisch**Niveaustufe A1****TE406-104****Englisch für Junggebliebene A1
ab Lektion 1 – Anfängerkurs**

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 AnfängerInnen ab 55 Jahre geeignet. Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Susan Nitzschmann

ab Do. 09.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 135,-

TE406-103**Englisch für Junggebliebene A1
Kurs für leicht Fortgeschrittene**

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“ lernen wir, uns auch in der Vergangenheitsform zu verständigen. Dieser Kurs ist für Personen ab 55 Jahre geeignet. Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Susan Nitzschmann

ab Do. 09.10., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 135,-

TE406-100**Englisch A1
ab Lektion 7**

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. Lehrbuch: Great! A1, 2nd Edition, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Lektion 7. Trainingsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-501751-1.

Tamara Boing-Rahn

ab Di. 07.10., 09.15 – 10.45 Uhr, 15x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 135,-

Niveaustufe A2**TE406-204****English – Refresher A2**

ab Lektion 8

Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, laden wir Sie ein, in unseren Kurs zu kommen. Neben dem Lehrbuch werden wir mit verschiedenen Materialien arbeiten, um das Hörverständnis und die Sprechfertigkeit zu schulen. Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Lektion 8.

Eveline Schneider

ab Do. 09.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 135,-

Neu**TE406-201****English – Refresher A2
Let's talk**

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. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Eveline Schneider

ab Do. 09.10., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I

€ 135,-

TW406-201**A Christmas special****Online**

Join us for a festive and fun-filled evening full of Christmas cheer. Discover British Christmas traditions. Enjoy carol singing, games, seasonal treats and learn all about UK Christmas customs – from mince pies to crackers. Perfect for all English learners to practice their language skills in a warm and welcoming atmosphere. Come for the language, stay for the good cheer! In Kooperation mit der vhs Straubing.

Katharine Bryan

Do. 11.12., 19.00 – 21.00 Uhr

€ 15,-

Niveaustufe A2/B1**TE406-202****Fit and fun with English**

We use a conversation book with interesting and varied topics. We discuss them and through them we improve our vocabulary and learn and practise grammar. We also do a number of different activities involving listening, games and role plays, that keep the spoken language always in main focus. Lehrbuch: In conversation B1, 2nd edition, Delta Publishing, ISBN 978-3-12-501558-6.

Tamara Boing-Rahn

ab Mo. 06.10., 09.30 – 11.00 Uhr, 12x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock

€ 108,-

TW406-202**E-Mails auf Englisch schreiben****Online**

Wie begrüßen Sie die Empfänger, wie verabschieden Sie sich? Als Beispielinhalte werden wir uns Muster-E-Mails zu den Themen "Anfragen, Reklamation, Bewerbung und Reservierung" genauer ansehen. In Kooperation mit der vhs Straubing.

Katharine Bryan

Sa. 17.01., 11.00 – 12.30 Uhr

€ 10,-



Niveaustufe B1

TE406-203

English for Advanced Learners

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Englischlerner 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 1.

Sibylle Glück-Foissner, Dipl. Lehrerin Englisch
ab Di. 14.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 135,-

TE406-300

Englisch B1

ab Lektion 8C

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, from lesson 8C on.

Tamara Boing-Rahn
ab Mi. 08.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66,
Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

TE406-301

Englisch – Refresher B1

Die grundlegenden Strukturen der englischen Grammatik sind Ihnen bekannt und Sie haben einen guten Wortschatz, nur mit der spontanen Sprache haben Sie Schwierigkeiten? In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen sowie landeskundlichen Texten, die viele Mög-

lichkeiten zum freien Sprechen bieten. Hörtexte und Lieder helfen Ihnen dabei, mit den verschiedenen Klangfärbungen des Englischen vertraut zu werden. Wir arbeiten ohne Lehrbuch.

Eveline Schneider
ab Mi. 08.10., 08.45 – 10.15 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 135,-

Niveaustufe B1/B2

TE406-307

English Conversation

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. Der Kurs findet an folgenden Tagen statt: 14./21.10., 11./18.11., 2./9./16.12., 13./20./27.01.

Sue Cauldwell
ab Di. 14.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I
€ 90,-

Niveaustufe C1

TE406-500

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. 07.10., 11.00 – 12.30 Uhr, 12x
Obere Stadt 66,
Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 108,-

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.

TE406-600

Do. 09.10., 19.00 – 22.00 Uhr

TE406-601

Do. 13.11., 19.00 – 22.00 Uhr

TE406-602

Do. 11.12., 19.00 – 22.00 Uhr

TE406-603

Do. 08.01., 19.00 – 22.00 Uhr

TE406-604

Do. 12.02., 19.00 – 22.00 Uhr

Französisch



Niveaustufe A1

TE408-301

Französisch A1

ab Lektion 1 – Anfängerkurs

Sie lieben Frankreich und die französische Lebensart? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die französische Sprache zu lernen, Kultur, Geschichte und Landeskunde inbegriffen. Sie lernen die Grundlagen der Sprache, führen einfache Gespräche und finden sich in Alltagssituationen zu recht. Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Edith Weigand-Pissarski
ab Mo. 06.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 12x
Leprosenweg 14, Private Oberlandsschulen
€ 108,-

TE408-102

Französisch A1

ab Lektion 6B

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 6B.

Eveline Schneider
ab Mi. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66,
Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

TE408-100

Französisch A1

ab Lektion 7

In diesem Kurs steigen wir ab Lektion 7 ein und wiederholen zunächst kurz die wichtigsten Inhalte der bisherigen Lektionen, bevor wir gemeinsam neue Themen erarbeiten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbücher: On y va! A1. Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 7. Vive les vacances! Französisch für die Reise, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-117243-5.

Arlette Trumpp
ab Di. 07.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 15x
Gymnasium;
EG Raum C008
€ 135,-

Niveaustufe A2

TE408-101

Französisch A2

ab Lektion 5B

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 5B.

Eveline Schneider
ab Di. 07.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Obere Stadt 66,
Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

Niveaustufe B1

TE408-300

Französisch B1

mit Konversation

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

und wir sprechen vor allem. Unsere Themen umfassen Geschichte, Kultur, Politik, Gesellschaft, und natürlich die deutsch-französischen Beziehungen. Und wir wiederholen hin und wieder französische Grammatik!

Edith Weigand-Pissarski
ab Mo. 13.10., 19.45 – 21.15 Uhr, 12x
Leprosenweg 14, Private Oberlandsschulen
€ 108,-

TE408-303

Französisch B1

Konversation

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache wiederaufnehmen und vertiefen möchten. Wir lesen verschiedene Texte und diskutieren. Dadurch verbessern wir Aussprache und Grammatik und erweitern unser Vokabular.

Arlette Trumpp
ab Mi. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C009
€ 135,-

Niveaustufe B1/B2

TE408-302

Französisch Konversation

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

Eveline Schneider
ab Mo. 06.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

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

Christiane Weill

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

TE408-600

Do. 30.10., 19.00 – 22.00 Uhr

TE408-601

Do. 27.11., 19.00 – 22.00 Uhr

TE408-602

Do. 29.01., 19.00 – 22.00 Uhr

TE408-603

Do. 26.02., 19.00 – 22.00 Uhr

Italienisch



Niveaustufe A1

TE409-103

Italienisch A1

ab Lektion 1 – Anfängerkurs

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.

Eveline Schneider
ab Mi. 08.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

TE409-107

Italienisch A1

ab Lektion 5

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 Wiederholung der



Niveaustufe A2

TE409-100 Italienisch A2

ab Lektion 1

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 1.

Johanna Haslinger-Ledo

ab Mo. 06.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x

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

TE409-106 Italienisch A2

ab Lektion 1

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. Vorkenntnissen. Lehrbuch: wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C012

€ 135,-

TE409-108 Italienisch A2

ab Lektion 1

Beschreibung s. Kurs TE409-100.

Lehrbuch: Nuovo espresso 2,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0,
ab Lektion 1.

Johanna Haslinger-Ledo

ab Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x

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

Lektion 4 des Lehrbuchs. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Kurs- und Arbeitsbuch. Der Italienischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3192495991, ab Lektion 5.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Do. 09.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C012

€ 135,-

TE409-102 Italienisch A1

ab Lektion 5

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, ab Lektion 5 mit Wiederholungen nach Bedarf.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Mi. 08.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x

Gymnasium; EG Raum C012

€ 135,-

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

**TE409-101****Italienisch A2****ab Lektion 2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 2.

Christian Langrock

ab Mi. 08.10., 10.30 – 12.00 Uhr, 12x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 108,-

TE409-104**Italienisch A2****ab Lektion 7**

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

Christian Langrock

ab Mi. 08.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 12x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 108,-

Niveaustufe A2/ B1**TE409-201****Italienisch leichte Konversation****ab Lektion 5**

Ihnen sind die grundlegenden Strukturen der italienischen Grammatik geläufig und Sie verfügen über einen guten Wortschatz? Nur mit dem Sprechen klappt es nicht so? Neben dem Kursbuch, das schwerpunktmäßig das italienische Alltagsleben behandelt, arbeiten wir mit kleinen Texten und Sprachkarten mit einzelnen Sätzen, um die Sprechfertigkeit zu schulen. Hörtexte und Lieder helfen Ihnen dabei, sich mit dem Klang der italienischen Sprache vertraut zu machen. Lehrbuch: I come Italia, ISBN 978-3-12-515 183-3, ab Lektion 5.

Eveline Schneider

ab Di. 07.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 135,-

Niveaustufe B1**TE409-202****Italienisch B1****ab Lektion 5**

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

Ausdrucksfähigkeit zu stärken. Natürlich kommen auch landeskundliche Themen nicht zu kurz. Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 5.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mi. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C012
€ 108,-

Niveaustufe B1/B2**TE409-301****Italienisch Konversation**

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

Eveline Schneider

ab Mo. 06.10., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

TE409-604**Circolo letterario**

In einem netten Ambiente treffen wir uns ungefähr alle 2 Monate um italienische Bücher zu lesen und darüber zu diskutieren.

Maria Piras-Wobbe,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Termine werden noch bekanntgegeben.

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.

TE409-602

Fr. 30.01., 19.00 – 22.00 Uhr

TE409-600

Fr. 31.10., 19.00 – 22.00 Uhr

Italienischer Stammtisch – Tavolata italiana

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

Maria Piras-Wobbe, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

La Tombola, Jahnstr. 2, Weilheim
Gebührenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

TE409-601

Fr. 14.11., 19.00 – 22.00 Uhr

TE409-603

Fr. 20.02., 19.00 – 22.00 Uhr

Spanisch**Niveaustufe A1****TE422-300****Vivan las vacaciones! Spanisch für den Urlaub**

Intensivkurs für Anfänger ab Lektion 1
Dieser Intensivkurs ist ideal für alle, die gerne kommunizieren und mit Spaß und Freude die spanische Sprache lernen möchten – ideal für die nächste Reise! In praktischen, kommunikativen Übungen erwerben Sie die wichtigsten Redewendungen und Grundlagen der spanischen Sprache. Ob im Restaurant, im Hotel oder unterwegs – Sie lernen, sich sicher und freundlich auf Spanisch zu verständigen. Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Mariana Inés Lescano,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Di. 07.10., 18.00 – 20.30 Uhr, 10x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 135,-



TE422-103 Spanisch A1 ab Lektion 9

¡Hola! ¿Qué tal? Der Fokus liegt auf Spaß beim Lernen. Ein Kurs für alle, die Vorkenntnisse haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. ¡Bienvenidos al mundo del español! Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4, ab Lektion 9.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Mo. 06.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C013
€ 135,-

Niveaustufe A2

TE422-100 Spanisch A2 ab Lektion 4

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 4.

Johanna Haslinger-Ledo
ab Mo. 06.10., 17.45 – 19.15 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 108,-

TE422-101 Spanisch A2 ab Lektion 8

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

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
ab Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

TE422-200 Spanisch A2 leichte Konversation

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

Eveline Schneider
ab Mi. 08.10., 10.30 – 12.00 Uhr, 15x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 135,-

TE305-230 Cocinar y hablar en español Kochkurs auf Spanisch A2

En este curso prepararemos juntos unos platos típicos de la gastronomía española y los disfrutaremos juntos. Por favor traer: delantal y toalla de cocina, un recipiente para llevarse a casa unas muestras y muchas ganas de conocer gente nueva. Importante: la actividad es en español nivel A2.

Mariana Inés Lescano,
zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin
Fr. 12.12., 17.00 – 21.00 Uhr
AOK; Lehrküche, Waisenhausstr. 3
€ 53,- (€ 17,- Lebensmittelpauschale
sind enthalten)

Niveaustufe B1

TE422-102 Spanisch B1 ab Lektion 1

En este curso continuaremos aprendiendo español de una manera comunicativa, activa y divertida. ¡Nuevos participantes son bienvenidos! Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau Spanisch 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. 09.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 15x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 135,-

Do-it-yourself-Banking.

Werden Sie mit der App Sparkasse zum Bankprofi - jederzeit und überall.

Top Sicherheit:
Ihre Daten? Absolut geschützt!

Mit dem Kontowecker:
Überblick über Ihre Umsätze.

Mit „Wero“: Geld von Handy zu Handy senden.

Nie mehr eine IBAN tippen:
Schnelle Überweisungen per Foto oder QR-Code.

Weitere Infos zur App



<http://s.de/2yq0>



**Sparkasse
Oberland**

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**Niveaustufe C1****TE422-500****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 bekanntgegeben.

Katharina Echtler, Dipl. Romanistin
ab Mo. 06.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x
Gymnasium; EG Raum C013
€ 90,-

Das besondere Angebot**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.

TE422-600

Fr. 31.10., 19.00 – 22.00 Uhr

TE422-601

Fr. 30.01., 19.00 – 22.00 Uhr

**Japanisch****Niveaustufe A1****TE410-100D****Japanisch A1****ab Lektion 10**

Ob Sie berufliche Gründe haben, Japan besuchen möchten oder einfach nur eine neue Herausforderung suchen, dieser Kurs bietet Ihnen die grundlegenden Kenntnisse, um Japanisch zu verstehen und zu sprechen. Der Kurs führt Schritt für Schritt in die japanische Sprache ein. Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyû I – Lehrbuch und Grammatik, ISBN 978-4-88319-603-6 und 978-4-88319-639-5, ab Lektion 10.

Ute Wacker
ab Di. 07.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x, 14-tägig
€ 90,-

TE410-101D**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 09.10.25, 13.11.25, 11.12.25, 08.01.26 und am 12.02.26 statt.

Midori Fujishiro-Borchardt
ab Do. 09.10., 19.30 – 20.30 Uhr, 5x
€ 37,-

Niveaustufe A2**TE410-201D****Japanisch A2****ab Lektion 16**

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

Ute Wacker
ab Mo. 06.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 10x, 14-tägig
€ 90,-

TE410-202D**Japanisch A2****ab Lektion 18**

Lehrbuch: Minna no Nihongo I (ISBN: 978-4-88319-603-6), Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen (ISBN: 978-4-88319-639-5), ab Lektion 18. Lektüre Miller-san.

Ute Wacker
ab Mi. 08.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x, 14-tägig
€ 90,-

TE410-103D**Japanisch A2 Konversation**

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende. Geübt werden verschiedene Patterns aus dem täglichen Leben. Der Kurs findet am 16.10.25, 20.11.25, 18.12.25, 15.01.26 und am 26.02.26 statt.

Midori Fujishiro-Borchardt
ab Do. 16.10., 19.30 – 20.30 Uhr, 5x
€ 37,-

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.

TE410-601

Sa. 11.10., 13.00 – 14.30 Uhr

TE410-602

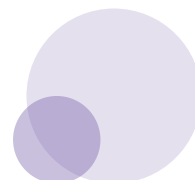
Sa. 13.12., 13.00 – 14.30 Uhr

TE410-603

Sa. 10.01., 13.00 – 14.30 Uhr

TE410-604

Sa. 14.02., 13.00 – 14.30 Uhr





Neugriechisch

TE412-100

Neugriechisch A1

ab Lektion 8

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

Anna Tsiadi-Selbach

ab Mi. 15.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 132,-

TE412-101

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. 15.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C007
€ 108,-

Russisch

TE419-101

Russisch A1

ab Lektion 1 – Anfängerkurs

Wir beginnen mit dem kyrillischen Alphabet und wichtigen Redewendungen für den Alltag. Dabei legen wir Wert auf praxisnahes Sprechen, Hörverstehen und den Aufbau eines ersten Wortschatzes. Auch kulturelle Einblicke in das russischsprachige Lebensumfeld gehören dazu. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Gisela Khisamova-Hartl

ab Mo. 06.10., 16.45 – 18.15 Uhr, 15x
Gymnasium; EG Raum C010
€ 135,-

TE419-100

Russisch A2

ab Lektion 8

Möchten Sie Ihre Russischkenntnisse erweitern? Unser Russischkurs auf Niveau A2 ist ideal für alle, die bereits grundle-

gende Kenntnisse der russischen Sprache haben und diese vertiefen möchten. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeiten durch praxisorientierte Übungen in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Lehrbuch: Pons Power Sprachkurs Russisch A2-B1, ab Lektion 8. Kleingruppe, max. 8 Teiln.

Gisela Khisamova-Hartl

ab Do. 09.10., 16.45 – 18.15 Uhr, 12x
Gymnasium; EG Raum C011
€ 132,-

Arabisch

TE401-100

Arabisch A1

ab Lektion 1 – Anfängerkurs

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

Sahar Scheikh Bakr

ab Mi. 15.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, EG Raum 2
€ 110,-

Chinesisch

TE402-110

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, Chinabooks 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. 09.10., 17.30 – 19.00 Uhr, 10x
Obere Stadt 66, EG Raum 1
€ 160,-

Tschechisch

TE423-101

Tschechisch A1

ab Lektion 3

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse und lernen

einfache Gespräche zu führen und Alltagssituationen zu bewältigen. Natürlich erhalten Sie auch viele Einblicke in die tschechische Kultur. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende.

Eva Novotny-Dunovska

ab Mi. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 132,-

Norwegisch

TE426-200

Norwegisch A1

ab Lektion 7

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. 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 7.

Karin Saastad-Rühl

ab Mo. 06.10., 17.45 – 19.15 Uhr, 9x
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum II, 1. Stock
€ 90,-

Ungarisch



TE426-400D

Ungarisch 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. 15.11., 9.00 – 10.30 Uhr, 4x
€ 51,50



Digitale Kompetenzen & Beruf

Frauen. Familie. Beruf.

TE506-100

Komfortzone verlassen – Potenzial finden

Ein Kurs nur für Frauen

In diesem Kurs finden Sie heraus, welches Potenzial in Ihnen steckt und welcher (neue) berufliche Weg sich für Sie richtig anfühlt. Wir lernen, warum es gut ist, seine Komfortzone zu verlassen und dass es völlig normal ist, ein wenig Angst davor zu haben. Ich gebe Ihnen Tools an die Hand, mit denen es Ihnen etwas leichter fallen wird, sich auf einen neuen Weg zu begeben. Und vielleicht finden Sie auch heraus, dass Ihr jetziger Job doch perfekt zu Ihnen passt – Vieles passiert und entwickelt sich während unseres gemeinsamen Prozesses. Diesen starten Sie bereits mit Ihrer Anmeldung. Trauen Sie sich!

Kristina Kühnl

Sa. 25.10., 10.00 – 16.30 Uhr

Obere Stadt 66,

Unterrichtsraum I, 1. Stock

€ 56,-



TE506-200

Mehr Zeit für das Wesentliche – Zeitmanagement für Mütter

Der Alltag berufstätiger Mütter und Mütter in familiärer Care-Arbeit ist oft geprägt von Hektik, Verpflichtungen und wenig Raum für sich selbst. Sie lernen, wie Sie trotz vielfältiger Anforder-

ungen Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse und Prioritäten schaffen können. Durch das Erkennen individueller Zeitmuster und Zeitfresser sowie die Einführung in einfache Methoden der Selbstorganisation entsteht Raum für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und bewusste Entscheidungen im Alltag.

Martina Russ, Systemische Coachin

Fr. 23.01., 19.00 – 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13,

Seminarraum I

€ 17,-

TE506-201

Zwischen Beruf, Familie & Ich – Mehr Balance im Alltag von Müttern

Viele berufstätige Mütter fühlen sich im Spagat zwischen Job, Familie und eigenen Ansprüchen überfordert und erschöpft. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, einen Moment innezuhalten, den Autopiloten zu verlassen und sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen – ohne Leistungsdruck oder Erwartungshaltung. Durch Impulse zur Selbstfürsorge und innere Balance entdecken Sie neue Perspektiven für Ihren Alltag. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich nach mehr Klarheit und Kraft sehnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Martina Russ, Systemische Coachin

ab Fr. 21.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x

Eisenkramergasse 13,

Seminarraum I

€ 25,-

TE506-202

Beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit für Mütter

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Elternzeit ist oft mit vielen Fragen und Herausforderungen verbunden – organisatorisch, emotional und in der eigenen Rolle. Dieser Work-

shop richtet sich an Mütter, die (bald) zurück in den Job möchten und dabei Orientierung, Mut und neue Impulse suchen. Gemeinsam werden Wege erarbeitet, wie sich Familie und Beruf vereinbaren lassen, wie eine klare berufliche Positionierung gelingen kann und was im neuen Lebensabschnitt wirklich wichtig ist – individuell, realistisch und bestärkend.

Martina Russ, Systemische Coachin

Fr. 16.01., 19.00 – 21.00 Uhr

Eisenkramergasse 13,

Seminarraum I

€ 17,-

Soziale und berufliche Kompetenz

TE506-122

Stimmtraining

Für wirkungsvolles und ökonomisches Sprechen

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

Lena Albrecht, Stimmtrainerin

Sa. 22.11., 10.00 – 16.00 Uhr

Obere Stadt 66,

Bewegungsraum I, 2. Stock

€ 53,-



TE506-203

Sicher auftreten – mit Stil, Takt und modernen Umgangsformen

Ob im Beruf, im Freundeskreis oder im täglichen Miteinander. Ein gutes Auftreten öffnet Türen. In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und praxisnahe Weise, wie moderne Umgangsformen Ihnen helfen, sich in verschiedenen Situationen stilvoll und selbstsicher zu bewegen. – Etikette; Moderne Umgangsformen. – Stil ist kein Luxus – sondern gelebte Haltung. – Die freundliche Begrüßung; Wer grüßt wen, wann und wie zuerst? – Der Händedruck; Wer reicht wem die Hand? – Vorstellen und bekannt machen; Der feine Unterschied. – Arbeitessen; Geschäftsessen; Der private Restaurantbesuch. – Taktvolles Miteinander im Alltag.

Silke Schropp, Zertifizierte Knigge-Trainerin
Sa. 17.01., 09.00 – 15.00 Uhr
Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 39,-

TE303-103

Gemeinsam stark gegen Mobbing Prävention und Handlungskompetenz im Alltag Beschreibung siehe S. 30.

Martina Russ, Systemische Coachin
ab Fr. 05.12., 19.00 – 20.30 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 25,-

TE506-220

Des Teufels schwarze Seele Verhandlungstechniken ohne Moral

Wie oft haben Sie mit Gesprächspartner*innen zu tun, deren einziges Ziel es ist, Sie über den Tisch zu ziehen? Wie oft werden Sie in der heutigen Arbeitswelt mit unbarmherzigen Verhandlungsstricks „gedeckt“? Sie lernen die größten Gemeinheiten kennen und üben klasse „Gegen-Tricks“ zur Abwehr ein. Schwerpunkte sind viele Übungen und kleine Rollenspiele, daher muss die Bereitschaft zum Mitmachen gegeben sein! Inhalte: Methoden und Strategien der Zyniker, gefährliche rhetorische Tricks, diabolisches, unberechenbares Verhalten in Gesprächen, notwendige Gegenmaßnahmen. Das 60-seitige Skript können Sie im Seminar zum Preis von 20,00 € erwerben.

Joachim Giesen, Mastercoach
Sa. 17.01., 09.15 – 16.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 63,-

TE506-221

Sprachspiele – Rhetorik einmal anders

Sie bekommen ein Thema – und dann legen Sie einfach los, so wie es Ihnen in den Sinn kommt. In diesem lebendigen Rhetorik-Kurs lernen Sie, Ihre Gedanken klar auf den Punkt zu bringen und überzeugend vorzutragen. Ob im Beruf, im Ehrenamt oder im Alltag: Wer andere erreichen will, muss selbstbewusst auftreten und klar kommunizieren. Mit praktischen Übungen zu Stimme, Körpersprache und der 5-Satz-Argumentation verbessern Sie Ihre Wirkung. Rollenspiele, anschauliche Beispiele und hilfreiche Tipps machen Sie fit für jede Redesituation – auch dann, wenn die Chemie mit dem Gegenüber einmal nicht stimmt.

Joachim Giesen, Mastercoach
Sa. 29.11., 09.15 – 16.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 63,-

TE504-200D

Superhirn: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge
Do. 09.10., 19.00 – 21.30 Uhr
online
€ 25,-



Online

Kompakter Einblick in kreative Entscheidungsprozesse:

In Meetings oder Workshops geht oft Zeit verloren – dieser Kurs zeigt, wie Sie mit klaren Methoden Probleme analysieren, Entscheidungen treffen und Lösungen entwickeln. Im Fokus: Partizipation, Visualisierung und direkte Anwendbarkeit im Berufsalltag. Die Module sind einzeln buchbar und richten sich an Fach- und Führungskräfte sowie Teamleiter*innen, die ihre Arbeitsweise verbessern möchten. Kursmaterialien inklusive, Teilnahmebestätigung nach dem Kurs. Kleingruppe: 5-8 Teilnehmende. In Kooperation mit der vhs Penzberg.

TC506-504

Kurs 1 Einstieg & Überblick

Eine strukturierte Einführung in effektive Gruppenentscheidungs- und Kreativitätsmethoden. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

David Credé
Mi. 22.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum),
Penzberg
€ 45,-

TC506-505

Kurs 2: Vertiefung – Strukturierte Problemanalyse & Stakeholder-Orientierung

In diesem dreiteiligen Kurs geht es um die tiefere Analyse von Problemfeldern und den gezielten Einbezug relevanter Akteure. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

David Credé/vhs Penzberg
Mo. 27.10. / 10.11. / 17.11., 3x
19.00 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum),
Penzberg
€ 99,-

TC506-506

Kurs 3: Prozessmodulierung und Umsetzungsplanung

In diesem praxisorientierten Wochenendkurs liegt der Fokus auf der methodischen Modellierung von Entscheidungs- und Arbeitsprozessen. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

David Credé
Sa. 22.11. & 29.11., 09.30 – 12.30 Uhr, 2x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum),
Penzberg
€ 115,-



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 – Internet

TE500-100

Mein Computer – keine Angst, der beißt nicht!

Kursinhalt: – Das Betriebssystem Windows 11 kennen und bedienen lernen: – Den Windows Desktop mit der Taskleiste kennenlernen – Mit den Zusatzprogrammen von Windows 11 umgehen – E-Mails senden und empfangen, Anhänge (Bilder) – mit E-Mail versenden – Bilder vom Smartphone oder Tablet auf den PC übertragen – Dokumente speichern und wiederfinden (dazu die Windows-Bibliotheken benutzen) – Dateien auf Speichermedien ablegen (Memorystick, DVD, externe Festplatte) – Mit Suchmaschinen Informationen im Internet finden – und vieles mehr. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing.(FH)
Mo. 01.12. & Mi. 03.12., 09.00 – 12.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 102,15
inkl. € 19,15 Kursunterlagen

TE500-101

Grundlagen der Computerbedienung Einstiegerkurs –

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. 21.10. / Do. 23.10. /
Di. 28.10. / Do. 30.10., 4x
17.00 – 19.15 Uhr,
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 148,-
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

TE500-301

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 Benutzeroberfläche – Tabellenblätter anlegen und formatieren – Formeln und Funktionen effektiv nutzen – Einbinden von Diagrammen und Grafiken. Vorkenntnisse: PC-Grundwissen.

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Di. 18.11. / Do. 20.11. / Di. 25.11. / Do. 27.11., 4x
18.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 179,- inkl. € 18,- Kursunterlagen

TE500-302

Excel 2021 für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen, Daten auszuwerten und zu visualisieren. Sie arbeiten mit Pivottabellen und Pivotdiagrammen, organisieren und analysieren Listen und festigen den Umgang mit den wichtigsten Funktionen für den Büroalltag. Ziel ist es, Routineaufgaben effizienter zu lösen und Excel gezielt zur Entscheidungsunterstützung einzusetzen. Voraussetzung: gutes Grundverständnis von Excel.

Besnik Limani,
Kaufmann für Bürokommunikation
Di. 13.01. / Do. 15.01. / Di. 20.01. / Do. 22.01., 4x
17.30 – 21.00 Uhr
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 209,- inkl. € 19,- Kursunterlagen



TE500-501

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
Di. 02.12. / Do. 04.12. / Di. 09.12. / Do. 11.12., 4x
17.00 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 189,96



Webdesign und künstliche Intelligenz

TE501-100

Meine eigene Homepage erstellen mit WordPress

Grundlagen

Wollten Sie schon immer Ihren eigenen Auftritt im Internet? Machen Sie mit. Wir erstellen mit dem kostenlosen Content Management System WordPress eine individuelle Homepage, oder Weblog (Blog).

Kursinhalt: – WordPress kennenlernen und installieren – eine eigene Domain erstellen – Wordpress auf dem Web-Server in die eigene Domain installieren – Wordpress konfigurieren, Inhalte hinzufügen, bearbeiten, löschen – die eigene Wordpress-Webseite gestalten – ein Theme auswählen und installieren – Seiten gestalten und mit Leben füllen – einen eigenen Blog integrieren – WordPress mit Plug-Ins erweitern – Updates, Apps und Extras. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing.(FH)
Mo. 19.01. / Mi. 21.01. / Fr. 23.01., 3x
18.00 – 21.00 Uhr Eisenkramergasse 13,
EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 147,-
inkl. € 22,- Kursunterlagen

Smartphone – Tablets – Social Media

TE501-200

Android-Smartphones bedienen – leicht und verständlich

Android-Smartphones sind mehr als ein Telefon. Leicht und verständlich den Umgang und die Bedienung damit erlernen: – Fotos verwalten – E-Mails versenden – Bedienungshilfen verwenden – Termine und Kontakte verwalten – Nützliche Apps (Programme) aus dem Google Playstore laden – grundlegende Einstellungen vornehmen – Sicherheitseinstellungen verwenden. Für diesen Kurs sind keine Voraussetzungen nötig. Bitte mitbringen: das entsprechende Smartphone mit Ladekabel. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing.(FH)
Mo. 17.11. & Mi. 19.11., 14.00 – 17.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 102,95
inkl. 19,95 € Kursunterlagen



TE501-201

Das iPhone/iPad – leicht und verständlich

Nicht nur ein Telefon versteckt sich hinter Apples iPhone/iPad, es ist ein wahrer Alleskönner. Das iPhone/iPad in seinen Grundfunktionen leicht und verständlich erklärt: – Fotos verwalten und versenden – Mobil ins Internet gehen – Telefon und Adressbuch bedienen – Sicherheitseinstellungen verwenden – Bedienungshilfen verwenden · nützliche Apps (Programme) aus dem Applestore

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

WEILHEIM • SCHONGAU • PENZBERG • GARMISCH-PARTENKIRCHEN



WÖLKE & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE IN PARTNERSCHAFT mbB

Weilheim
Ledererstraße 12
Bahnhofstraße 9
82362 Weilheim
Tel. 0881 92490-0

Zweigstellen
Schongau
Fanschuhstraße 16
86956 Schongau
Tel. 08861 9007-84

Garmisch-Partenkirchen
Höllentalstraße 2
Tel. 08821 9669-385

Penzberg
Im Thal 2
82377 Penzberg
Tel. 08856 9291-40

- **Manfred Wölke** Fachanwalt für Familienrecht
- **Florian Enzensberger** Fachanwalt für Erbrecht
- **Patrik Beausencourt**
Fachanwalt für Arbeitsrecht/Tätigkeitsschwerpunkt Strafrecht
- **John-P. Teifel** Fachanwalt für Familienrecht
- **Maximilian Maar** Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht
- **Winfried Folda**** Fachanwalt für Strafrecht und Verkehrsrecht
- **Larissa Weisemann*** Rechtsanwältin
- **Laura Höldrich-Wölke***
Rechtsanwältin/
Tätigkeitsschwerpunkt Verkehrsrecht
- **Matthias Singer***
Rechtsanwalt/
Tätigkeitsschwerpunkt Erbrecht



woelke-partner.de

*angestellt **ausgeschieden zum 31.12.2023



laden – E-Mails versenden – Musik hören – grundlegende Einstellungen vornehmen. Für diesen Kurs sind keine Voraussetzungen nötig. Bitte mitbringen: das entsprechende Tablet/Smartphone mit Ladekabel. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing.(FH)
Mo. 27.10. & Mi. 29.10., 09.00 – 12.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 103,90
inkl. 14,90 € Kursunterlagen

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

TE501-562

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 und Photoshop, 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. 15.11. & So. 16.11., 10.00 – 17.00 Uhr, 2x
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I
€ 144,-

TE501-565

Affinity Publisher: Schluss mit Word-Basterei – jetzt wird grafisch gestaltet!

Mach deine Einladungen, Flyer, Plakate und Visitenkarten endlich selbst – und zwar richtig schön und professionell! In diesem 1-Tageskurs lernst du, wie du mit dem günstigen und einfach bedienbaren Affinity Publisher ansprechende Drucksachen für private und werbliche Anlässe gestaltest. Ideal für alle, die bisher mit Word gebastelt haben – inklusive Tipps für günstigen Druck in der Umgebung. 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 vorinstallierten Affinity Publisher (30 Tage Demoversion), Getränke und Brotzeit für die Mittagspause.

Wolfgang Wein, Fotograf, Grafikdesign
Sa. 11.10., 10.00 – 17.00 Uhr, 1x
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
€ 77,50

Unsere Fotografielkurse finden Sie auf
Seite 26.



Navigation



Kennen Sie Komoot? Die ultimative Wander- und Fahrrad-App

„Entdecke mehr von der Welt da draußen“ – die App für Apple-IOS- und Android-Smartphones und Tablets ist der optimale Partner für Wanderer, Bergsteiger und Radfahrer. Enthalten sind topografische Karten, Routenplanung und Navigation via Sprachanweisung. Das Kernstück der App sind die topografischen Karten. Diese zeigen nicht nur, wo man zum Entdecker werden kann, sondern auch, was man von der Entdeckungstour erwarten kann. Lernen Sie den Umgang mit Komoot kennen. Bitte mitbringen: Ein Android- oder Apple-Smartphone oder Tablet. Die App ist kostenlos, ebenso die 1. Region. Weitere Regionen kosten € 3,99. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Emil Dörndorfer, Dipl.-Ing.(FH)
Eisenkramergasse 13, EDV-Raum
max. 6 Teiln., € 47,-

TE501-700

Mo. 13.10., 18.00 – 21.00 Uhr

TE501-701

Fr. 21.11., 09.00 – 12.00 Uhr

CHANCEN FÜR IHR KIND!

Die Privaten Oberlandsschulen in Weilheim

 **WIRTSCHAFTSSCHULE**
(staatl. anerkannt)

*Jetzt schon
ab der 6. Klasse!* **Neu!**

 **KAUFMÄNNISCHE SCHULE**
Berufsfachschule für Büromanagement (staatl. anerkannt)

 **FREMDSPRACHENSCHULE**
Berufsfachschule für Fremdsprachen/Fachrichtung Wirtschaft (staatl. anerkannt)

 **GYMNASIUM**
(staatl. genehmigt)

*Jetzt
anmelden!*

OBERLANDSCHULEN

WIRTSCHAFTSSCHULE

KAUFMÄNNISCHE SCHULE

FREMDSPRACHENSCHULE

GYMNASIUM

GEMEINSAM ZUM ZIEL

Private Oberlandsschulen Weilheim e. V. | Leprosenweg 14 | D-82362 Weilheim i.OB | Tel 0881 9 25 35 03 | www.oberlandsschulen.de



TE801-101

Stark durch Achtsamkeit – Mit Ruhe und Neugier die eigene Welt entdecken (8–10 Jahre)

Kinder lernen in diesem Achtsamkeitskurs durch spielerische Übungen, Meditation, Yoga und kreative Methoden, sich selbst besser wahrzunehmen. Sie werden ruhiger, können sich besser konzentrieren und verstehen, was ihnen guttut. So fühlen sie sich sicherer, sind freundlicher zu sich und anderen und können mit Stress besser umgehen. Bitte mitbringen: Decke, Matte und Notizbuch

Kerstin Waldstein

ab Mi. 22.10., 16.45 – 17.45 Uhr, 10x

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 70,-

TE801-400

Nähwerkstatt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Du willst dir ein neues Outfit verpassen? Dann bist du hier genau richtig! Ob Hood, Rock, Kissen oder Tasche – du entwirfst und nähst dein eigenes Teil. Mit einfachen Methoden und professioneller Anleitung lernst du den Umgang mit Schnittmustern und der Nähmaschine. So wirst du sicher und kreativ! Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Maßband, Schere, Stecknadel, Nähadel, Maschinennadel, Bleistift, Garn (Gütermann)

Tellervo Korpi, Lehrerin Textilgewerbe

Mo. 03.11. bis Fr. 07.11., 9.30 – 12.00 Uhr, 5x
Obere Stadt 66, EG Raum 2
€ 90,-

TE801-402

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

Bastelspaß für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Wie groß ist die Sonne? Welche Farbe hat der Mars? Und wie viele Planeten gibt es eigentlich? Aus Styroporkugeln entstehen Sonne, Merkur, Venus, Erde & Co. – jeder Planet be-

Neu

kommt seine eigene Farbe und Besonderheiten. Am Ende nimmt jedes Kind ein selbstgebasteltes kleines Sonnensystem mit nach Hause! Bitte mitbringen: Malkasten (am besten Acryl- oder Latexfarben), Pinsel (am besten Borstenpinsel), Wasserbecher und Schürze.

Anika Dathe, M. Sc. Physik

Sa. 15.11., 09.00 – 12.00 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock
€ 35,- inkl. € 15,- Materialkosten

TE801-700

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

Zu Beginn der Märchenzeit wird in der Leseoase der Stadtbücherei Weilheim eine Geschichte mithilfe des Kamishibai-Tischtheaters erzählt (Dauer etwa 15-20 Minuten). Im Anschluss haben die Kinder die Möglichkeit, das Gehörte kreativ durch angeleitetes Malen oder Basteln umzusetzen. Erwachsene melden sich bitte nur an, wenn ihr Kind eine Begleitperson in der Leseoase benötigt. 24.09. Die Bremer Stadtmusikanten 22.10. Für Hund und Katz ist auch noch Platz 19.11. Aschenputtel Anmeldungen ab 15.09.2025 möglich. In Kooperation mit der Stadtbücherei.

Stadtbücherei Weilheim

ab Mi. 24.09., 16.00 – 16.45 Uhr, 3x

Stadtbücherei Weilheim, Unterer Graben 3
Eintritt frei

TE801-781

Eltern-Kind-Bewegungskurs ContaKids

für ein Elternteil mit einem Kind von etwa 2–5 Jahren

Sich gemeinsam über den Boden kullern, zusammen rumtollen und sich auf Augenhöhe begegnen – dafür bleibt in Familien zwischen Weckerklingeln und Zähneputzen am Abend oft zu wenig Zeit. Elternteil und Kind probieren und erlernen gemeinsam verschiedene Spiele und Übungen. Die Kinder dürfen tun, was sie gerade möchten – sei es erstmal nur zuschauen, rollen, fallen, aufstehen oder

klettern. Das schult die motorischen Fähigkeiten und schafft Momente der Berührung, sorgt aber vor allem einfach für Spaß – bei Klein und Groß. Der Kurs ist für ein Eltern- oder auch Großelternteil mit einem Kind zwischen etwa 2 und 5 Jahren konzipiert.

Britta Hansen

ab Fr. 14.11., 15.30 – 16.30 Uhr, 4x

Ybelherstr. 2, Tanz- u. Gymnastikraum
€ 39,- pro Eltern-Kind-Paar

TE801-800

Rollende Action: Dein cooler Skateboard-Start! Für Kids und Teens (6 bis 14 Jahre)

Lust auf Skateboarden? Lerne die Basics oder verbessere Deine Skills! Der Kurs bietet Techniktraining, sicheres Fallen und Spaß für alle Levels – aufgeteilt nach Können. Profi-Equipment (Board, Helm, Schoner) ist inklusive, eigenes Material erlaubt. Geleitet von Tom Cat, Bayerischer Meister mit 21 Jahren Erfahrung. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Snack, Getränk. Bei schlechtem Wetter geht's in die Halle (bitte saubere Hallenschuhe mitbringen). Bitte Kontaktdaten (Handy & E-Mail) für kurzfristige Änderungen angeben.

Tom Kleinhans

Mi. 05.11., 10.00 – 12.00 Uhr

Skatepark Weilheim, Narbonner Ring 11, 82362 Weilheim
€ 55,-

Familienvorträge „Wunderbares Weltall“

Die Vorträge mit vielen Fotos eignen sich für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Sie setzen keinerlei Vorkenntnisse voraus, sind inhaltlich abgeschlossen und können auch einzeln gebucht werden.

TE110-110 Astronomische Streiflichter

TE110-112 Unheimliche Welten

TE110-113 Angriff auf die Aliens

Beschreibung s. S. 17.



Volkshochschule
Penzberg e.V.

mit Außenstellen
& Kursorten in

- Iffeldorf
- Seeshaupt
- Bernried

Grußwort	3
Online-vhs	4
Informationen vhs Penzberg	57
Stadtplan & Kursräume	58
Anmeldeformular	59
AGBs/Impressum/DSGVO	128



Gesellschaft und Leben

Onlinekurse	4
KI und Fake News	60
Politik & Geschichte	60
Ehrenamt	62
Besichtigungen & Führungen	62
Reisevorträge	63
Vom Leben und Sterben	63
Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung	63
Familie, Beziehung & Elternschaft	64
Kommunikation	66
Gedächtnis und Lernen lernen	66
Verbraucherbildung	66
Ökologie & Geologie & Naturwissenschaften	67
Reparatur-Café	68
Recht	68



Kultur und Gestalten

Onlinekurse	6
Kunst- & Kulturgeschichte	69
Theater & Improvisation	69
Garten(kunst)	69
Zeichnen & Malen	70
Acryl & Aquarell	70
Weitere Techniken	71
Keramik	72

Textiles Gestalten:

Nähen & Makramee	72
Gold- und Silberschmieden	73
Fotografie	73
Musik	73



Gesundheit

Onlinekurse	6
Gesundheitsvorträge & Heilverfahren	74
Entspannung & Körpererfahrung	74
Qigong, Tai Chi & Feldenkrais	75
Yoga, Yin Yoga, Lu Yong	76
Gymnastik & Fitness	77
Tanzen	79
Outdoor	80
Naturkosmetik	80
Kochen & Genießen	81



Sprachen

Onlinekurse	6
Deutsch als Fremdsprache A1 – B1	83
Englisch A1 – C1	84
Französisch A1 – C1	84
Italienisch A1 – C1	85
Spanisch A1 – B2	86
Weitere Sprachen: Kroatisch, Russisch, Schwedisch	87



Digitale Kompetenzen & Beruf

Onlinekurse	7
Berufliche Beratung	88
Basic & Fortgeschrittene	88
Kommunikation & Rhetorik	89
Berufliche Weiterbildung	90
Internet, Social Media	90
Kurse für alle ab 60	90
Digital-Senioren	91



Junge vhs

vhs Groß & Klein	92
Kinder und Jugend	92

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im Semesterschwerpunkt „Offen für Neues“ laden wir Sie dazu ein, aktuelle Entwicklungen und Zukunftsthemen zu entdecken. In Diskussionsrunden, Kursen oder Vorträgen sprechen wir mit Ihnen über die Chancen, Risiken und Hintergründe von Künstlicher Intelligenz, beleuchten z.B. am 13. November mit dem Journalisten Fabian Dilger die fatalen Folgen von Fake News und laden Sie ein zu unserer neuen Ausstellung "Fake News: Desinformation erkennen" in der Rathauspassage. Gemeinsam mit Ihnen diese Themen zu erarbeiten, Chancen auszuloten und Risiken zu kennen: Das ist für uns gelingende vhs-Arbeit. Offenheit, Neugier und kritisches Denken stehen dabei im Mittelpunkt. Machen Sie mit und gestalten Sie den Dialog über die Welt von morgen.

Über die genannten Themen hinaus finden Sie in allen Fachbereichen viele neue Kurse und Veranstaltungen in diesem Heft. Erneut erweitert haben wir unser Angebot für (junge) Familien, u.a. mit der neuen Reihe „vhs Groß & Klein“.

Offen sollten Sie unser Programmheft durchblättern: Wir haben im gesamten Heft zahlreiche Igel versteckt. Finden Sie diese? Dann machen Sie doch mit bei unserem Gewinnspiel (mehr dazu auf dieser Seite rechts).

Wir freuen uns auf Sie im neuen Semester!

Ihr Team der vhs Penzberg



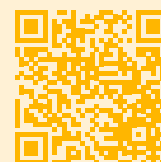
v.l.n.r.: Kerstin Fischer, Lisa Staub, Katja Wippermann, Heidrun Zölzer

Blättern, zählen, gewinnen!



In unserem Herbst-Programmheft hat sich der Igel versteckt – und das nicht nur einmal! Zählen Sie die Igel, die sich im Heft tummeln, und schicken Sie uns bis 30. Oktober die richtige Anzahl. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen vhs-Gutschein im Wert von 30 Euro! Und wer weiß, vielleicht entdecken Sie beim Durchblättern auch gleich Ihren nächsten Lieblingskurs. Viel Spaß beim Suchen und Mitmachen!

Teilnahmebedingungen:



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

Wichtige Hinweise für unsere Teilnehmer*innen:

Die AGBs und Datenschutzhinweise finden Sie auf Seite 128.

Anmeldung

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

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

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Wir informieren Sie nur, wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist, ausfällt oder verschoben wird. Bei Teilnahme am Abbuchungsverfahren wird die Gebühr frühestens zwei Wochen vor Kursbeginn abgebucht; in der Regel jedoch erst kurz vorher.

Verein der vhs Penzberg:

- Vorsitzende: Susanne Meindl
 - 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)

Immer gut informiert sind Sie mit unserem **Newsletter**. Melden Sie sich einfach auf unserer Homepage an.



1 vhs Geschäftsstelle
(Rathauspassage)
Friedrich-Ebert-Str. 9a



2 Im Thal 1
Bewegungsraum



3 Turnhallen
am Wellenbad
Seeshaupter
Str. 22-24



1 vhs-Kursräume 01-06
(Rathauspassage)
und Fitness-Zimmer
(1. OG)



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

*

Vorname

*

Straße, Hausnummer

*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

* IBAN:

DE

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



Gesellschaft und Leben

Unser Schwerpunkt zu Künstlicher Intelligenz und Fake News

TC111-109

Ausstellung „Fake News“

Desinformation erkennen

Fake News sind falsche Informationen, die unter dem Deckmantel der Berichterstattung verbreitet werden. Mit reißerischen Schlagzeilen, gefälschten Bildern und Behauptungen werden Lügen und Propaganda verbreitet, um die öffentliche Meinung zu manipulieren. Die Ausstellung zeigt, wie Fake News entstehen und welche Auswirkungen sie auf demokratische Prozesse haben können. Erfahren Sie, wie wir Fake News entlarven und uns der Wahrheit annähern können und warum es keine alternativen Fakten geben kann. Eine Ausstellung von „Ausstellung leihen“, Evang. Presseverband für Bayern e.V.

26. September bis Jahresende

Öffnungszeiten: tägl. außer Sonntag,
08.00 – 20.00 Uhr

Rathauspassage Penzberg

TC111-111

Fakt oder Fake?

Wie Desinformation auftritt und wie man sie selbst erkennen kann

Desinformation – also gezielte Falschbehauptungen – gibt es seit jeher. Doch in der digitalen, globalisierten Welt haben Umfang und technische Möglichkeiten ein neues Ausmaß erreicht. KI kann diese Entwicklung noch verstärken. Die Veranstaltung klärt: Was ist Desinformation und was bezweckt sie? Wir beleuchten verschiedene Formen wie irreführende Kontexte oder manipulierte Bilder, und warum wir alle anfällig dafür sind. Im Praxisteil üben wir einfache Strategien und digitale

Werkzeuge, um Desinformation zu erkennen. Fabian Dilger ist Journalist mit Schwerpunkt Fact-Checking und Desinformation. Seit 2021 arbeitet er u.a. für das BR-Format #Faktenfuchs.

Fabian Dilger

Do. 13.11., 19.00 – 21.00 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg

kostenfrei

TW111-251

CyberMonday

KI im Alltag sicher nutzen – das BSI informiert

In einer kompakten Anleitung zur sicheren Nutzung künstlicher Intelligenz stellt das BSI grundlegende Anwendungen vor, erörtert, mit welchen Herausforderungen wir konfrontiert sind und was noch zu erwarten ist.

Annika Rüll

Mo. 06.10., 19.00 – 21.00 Uhr

Online

kostenfrei

Online

TC111-110

KI im Alltag

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing zeige ich Ihnen in diesem Kurs, wie Sie KI einsetzen können und Ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten können – ohne Vorkenntnisse.

Arno S. Schimmelpfennig

Mi. 15.10., 18.30 – 21.00 Uhr

Online

€ 25,-

Online

TC111-112

Möglichkeiten von KI

Was verbirgt sich hinter KI? Wie wird diese unseren Alltag verändern?

Online

In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen der KI kennen und erhalten Einblicke in Anwendungen: Was ist KI und wie funktioniert sie? Wie werden Daten gesammelt und genutzt? Wie lernt ein Computersystem? Welche Chancen und Risiken birgt KI für Alltag, Arbeit und Gesellschaft?

Hartmut Nehme

Sa. 25.10., 10.00 – 12.30 Uhr

Online

€ 17,-

TW501-151

Jenseits von ChatGPT

Die nächste Ära der KI

KI startet in eine neue Ära: Hin zu Systemen, die sehen, hören und handeln. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in moderne KI-Anwendungen. Erfahren Sie, wie KI beginnt, unsere Welt tiefgreifend zu verändern. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Christian Bernhard

Mo. 17.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

Online

Politik und Geschichte

Weitere Onlineangebote zu Politik & Gesellschaft finden Sie auf Seite 4 dieses Programmhefts sowie unter www.vhs-pfaffenwinkel.de.





ARD Seminarreihe FaktenSicher für Demokratie“

Online

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können? Wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger geprägt werden von Desinformation, Populismus und Hass? Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion. Die Veranstaltungen werden über Slido gestreamt. Teilnehmende sind nicht sichtbar und hörbar.

Kostenfrei

Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Homepage.

TC102-200 Sichere Quellen, starke Demokratie

Recherche als Beruf(ung)
Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-201 Deepfake und Desinformation Fälschungssichere Metadaten

Do. 23.10., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-202 ARD Retro – Zurück in die Zukunft | Und: Was macht die ARD wertvoll?

Do. 06.11., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-203 Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation
Do. 20.11., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-204 Newsroom

So arbeitet eine
Nachrichtenredaktion
Do. 04.12., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-205 Pressefreiheit Ein Grundrecht wird bedroht

Do. 18.12., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-206 Desinformation entlarven Tipps und Tricks gegen Fake News

Do. 08.01., 18.00 – 19.30 Uhr

TC102-207 Erinnerungskultur Journalismus und Verantwortung: „Stolpersteine NRW“

Do. 22.01., 18.00 – 19.30 Uhr

TW101-351 Neuer Nationalismus in Europa

Online

Die EU steht vor enormen Herausforderungen: Dazu gehören nationalistische und populistische Bewegungen, die „America first“-Politik von Donald Trump sowie die Beziehungen zu Russland und China.

Martin Schneider
Mi. 15.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 9,-

TW102-350 Russlands neue Position in der Welt

Online

Im Vortrag geht es um die Einfluss-Sphären Russlands, seine Verbindungen, den neuen Konflikt mit EU und NATO und das System supranationaler Organisationen der postsowjetischen Welt, in denen Russland eine zentrale Rolle spielt.

Martin Schneider
Mi. 29.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 9,-

TW102-351 Die NATO

Online

Geschichte, Struktur und
aktuelle Entwicklungen

Die 1949 gegründete NATO war das westliche Verteidigungsbündnis im Kalten Krieg. Wie entstand sie und wie ist sie aufgebaut? Wie wurde sie durch historische Umbrüche geprägt? Und welche Rolle kommt ihr heute in der internationalen Sicherheitspolitik zu?

Martin Schneider
Mi. 19.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 9,-

TW102-352 Europa der Zukunft im Spannungsfeld politischer Akteure und globaler Interessen

Online

Die EU steht vor Herausforderungen. Nationalistische Bewegungen scheinen im Kommen. Die Staatsverschuldung ist z. T. sehr hoch. Die Beziehungen zu Russland, China und den USA sind schwierig.

Martin Schneider
Mi. 10.12., 18.30 – 20.00 Uhr
Online
€ 10,-

TC100-152 vhs-Ringgespräch Politik für alle

Online

Politik ist oft Sache von Politikern. Gesprächsbedarf besteht jedoch für alle. Das Ringgespräch, wird heute von Bertram Böhm, Vorstandsmitglied von „Mehr Demokratie“ als eigene Form des Austauschs fortgeführt. Sie bringen ihr Thema mit.

Bertram Böhm
Do. 16.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 10,-

Gollwitzer GmbH
Fußböden & Innenausbau

Neuseebogen 3
82347 Bernried am Starnberger See

Telefon: 081 58/86 42
Mail: kontakt@gollwitzer-boeden.de
Internet: www.gollwitzer-boeden.de

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



TC101-200

Schongau

Der ehem. Flugplatz im Westen Schongaus während des 2. Weltkriegs

An alle, die mehr über Geschichte wissen möchten: Warum wurde der Fliegerhorst gebaut? Wie lebten Flüchtlinge, Ausgebombte, Vertriebene und Einheimische in den Baracken? Wie entwickelte sich das Gelände zum heutigen Schongau-West? Kooperation mit der vhs Schongau.

Werner Schmitt

Do. 06.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Schongau, Ballenhaus, Marienpl. 2

€ 10,-

TC102-605

Neu

Zivilcourage – Wie geht das? Wie verhalte ich mich richtig

Wie kann ich helfen, ohne mich selbst zu gefährden? Warum helfen manche nicht? Was gilt als Gewalt – und wer entscheidet das? Mit einer Jugendbeamtin der Münchner Polizei beleuchten wir Handlungsmöglichkeiten und rechtliche Hintergründe.

Silvia Abeltshauser, Trainer und Coachin der GfK, Familienberaterin

Mi. 15.10., 19.00 – 21.30 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 15,-

Angebote für Ehrenamtliche

Eine Kooperation der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOB) des Landkreises Weilheim-Schongau. Die Kurse sind für Ehrenamtliche des Landkreises kostenfrei, um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

TC102-600

Gestalten mit Canva für Vereine und gemeinnützige Institutionen

Auch Vereine müssen sich heute professionell präsentieren. Mit Canva lassen sich Inhalte wie Flyer, Social Media Beiträge oder Einladungen einfach gestalten. Lernen Sie die Grundlagen der Designplattform kennen: Farben, Schriften und Layouts, Tipps für Vereinskommunikation, Druck- und Exportfunktionen.

Simon Doser, Geschäftsführer

STARSCAN media solutions

Do. 23.10., 18.00 – 20.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

TE102-600

Weilheim

Mein Weg zum Ehrenamt

Sie haben Zeit und wollen sich engagieren, wissen aber noch nicht, wo und wie? Gewinnen Sie einen Überblick über die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten und finden Sie heraus, welche ehrenamtliche Tätigkeit zu Ihnen passen könnte. Eine Kooperation mit der vhs Weilheim.

Gabi Hager-Königbauer

Do. 29.01., 18.00 – 20.00 Uhr

Weilheim, Mehrgenerationenhaus,

Johann-Baur-Str. 5, 3. OG

TA102-605

Peißenberg

Datenschutz & Mitgliederdaten

Schützen, verwalten und verwenden

Der korrekte Umgang mit personenbezogenen Daten ist auch im Verein Pflicht. Dieser Workshop gibt einen Überblick über die wichtigsten Anforderungen der DSGVO und vermittelt, was Vereine konkret beachten müssen. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Team digital verein(t)

Di. 20.01., 17.00 – 20.00 Uhr

Peißenberg, Bürgerhaus „Flöz“,

Bergwerkstr. 1

Besichtigungen und Führungen

Bitte beachten Sie, dass zu allen Führungen eine vorherige Anmeldung obligatorisch ist. Vielfach gibt es einen Anmeldeschluss. Die Teilnehmerzahlen sind bei unseren Führungen begrenzt, wir empfehlen eine frühzeitige Buchung.

TC102-330

Die NATO-School in Oberammergau

Sie erhalten Einblick in das Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO-Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung mit Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit; Ausweis bei der Führung erforderlich. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Mi. 08.10., 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.10.2025.

Oberammergau, Eingang NATO Schule,

Am Rainenbichl 54

€ 5,- (Verwaltungsgebühr)

TA110-200

Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg

Seit 243 Jahren wird auf dem Hohenpeißenberg das Wetter erfasst. In den vielen Jahren hat sich das Spektrum der Arbeit in der ältesten Bergwetterwarte der Welt stark geändert. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Stefan Schwarzer

Sa. 11.10., 11.00 – 13.00 Uhr

Hohenpeißenberg, Tor Observatorium,

Albin-Schwaiger-Weg 10

€ 9,-

TA109-202

Stollenwanderung am Hohen Peißenberg

Mit dem Kleinbus geht's nach Hohenpeißenberg. Bei einer Befahrung des Hauptstollens erhalten Sie Einblicke ins Bergwerk. Dann wandern wir auf dem Stollenweg (ca. 4–5 km) und erfahren viel über Geologie und den Bergbau vor Ort. Mitbringen: Gutes Schuhwerk, Jacke, Stirn- oder Taschenlampe. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Thomas Weinfurter

Sa. 18.10., 14.00 – 18.30 Uhr

Peißenberg, Tiefstollen 5, Parkplatz

€ 28,-

TC109-152

Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze Zentrum für Höhen- & Klimaforschung in Bayern

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die Umweltforschungsstation bei einer Führung kennen zu lernen. Hören Sie von der Historie, lassen Sie sich über die Forschungsgebiete informieren und genießen Sie den Ausblick über das Alpenpanorama. Kooperation mit der vhs Garmisch. Nicht barrierefrei.

Dr. Till Rehm/Sonja Boll

Fr. 24.10., 08.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.10.2025

Zugspitzbahnhof Garmisch-P., Olympiast. 31

€ 76,- inkl. Berg- und Talfahrt sowie Führung

TC109-155

Führung durch das Wasserkraftwerk Walchensee

Exklusiv für vhs-Teilnehmer. Das 1924 fertiggestellte Walchenseekraftwerk war einst eines der größten Wasserkraftwerke der Welt. Es produziert bis heute



rund 300 Mio. kWh jährlich und nutzt den Höhenunterschied zwischen Walchen- und Kochelsee zur Stromerzeugung. Die Führung erklärt, wie Wasserkraft funktioniert. Ab 12 Jahren.

Sa. 25.10., 13.00 – 14.00 Uhr
Kochel, Informationszentrum
Walchenseekraftwerk, Altjoch 21
€ 5,- (Verwaltungsgebühr)

Reisevorträge

Unsere Reisevorträge finden garantiert statt (Ausnahme: kurzfristige Krankheit des/der Referenten). Zur besseren Planung freuen wir uns über Ihre Anmeldung; für Kurzentschlossene gibt es eine Abendkasse.

TC109-100S Seeshaupt

Unterwegs im Voralpenland

Dort wo unsere Heimat am schönsten ist
Jeder kennt Schloss Neuschwanstein – aber wie steht es mit dem Illasbergsee, der Litzauer Schleife oder der Burg Eisenstein? Entdecken Sie die Schönheit vor unserer Haustür. Genießen Sie einen Flugblick in die Alpen, erleben Sie die Alpenstraße im Oldtimer oder den Seeensee am Zugspitzmassiv.

Harald Mielke
Mo. 27.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Festsaal
€ 10,-

Peru

Im Eis der Cordillera Blanca

Unsere Tour führt vom Ausgangspunkt Cuzco, der Hauptstadt des früheren Inkareiches auf 3.416 Metern, über den Inkatrail zur alten Inka-Stadt Machu Picchu. Von Huaraz aus finden Touren zur Höhenanpassung statt. Sie bereiten auf die Höhepunkte der Reise vor: Die Besteigungen in der Cordillera Blanca mit ihren vergletscherten Gipfeln: Alpamayo (5.947m), Tocllaraju (6.034m) und Ishinca (5.530m). Die Berge gelten als Traumziel für Bergsteiger.

Martin Meindl
Je € 10,-

TC109-101

Do. 30.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgerbahnhof Penzberg

TC109-102S Seeshaupt

Do. 29.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Seeshaupt, Kath. Pfarrheim,
Weilheimer Str. 4

TC109-105S Seeshaupt

Szenen aus dem Burgenland

Zwischen Wien und Ungarn

Eingerahmt von Wien, Donau, Ungarn und Steiermark ist das Burgenland ein kleines Juwel für Genuss, Entdeckung und Entspannung. Seit 1921 Teil Österreichs, bietet es mildes Klima, bis zu 300 Sonnentage, Weingärten, die Puszta im Seewinkel und den Neusiedler See.

Werner Menner
Mo. 17.11., 19.00 – 21.00 Uhr
Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Festsaal
€ 10,-

TC109-104

Namibia

Multivisionsvortrag

Namibia fasziniert mit seiner intensiven Natur. Der Süden ist geprägt von Wüstenlandschaften, hier lebt der Oryx, das Wappentier des Landes. Im Sossusvlei treffen rote Dünen, weiße Salzpflanzen, schwarze Baumreste und blauer Himmel aufeinander – ein farbgewaltiges Naturschauspiel. Die klare Luft bietet nachts einen beeindruckenden Sternenhimmel.

Alois Hackermeier
Do. 12.02., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgerbahnhof Penzberg
€ 10,-

Vom Leben & Sterben

TC103-549

Ein gutes Ende

Basisseminar Sterbebegleitung

Das Sterben einer nahestehenden Person macht uns oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen zum Sterbeprozess ist schleichend aus unserer Kultur verschwunden. Sterbebegleitung ist aber keine Expertenwissenschaft, sondern auch in der Familie möglich. Im Seminar lernen Sie, was Sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können. Elisabeth Scheib möchte zu mehr Zuwendung am Lebensende ermutigen.

Elisabeth Scheib, Palliativfachkraft
Fr. 17.10., 15.00 – 18.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 15,-

TC103-550

Patientenschutz und Freitodbegleitung in Deutschland

Was wünschen wir uns bei schwerer Erkrankung und/oder am Lebensende? In der Patientenverfügung legen Sie fest, welche Behandlungen Sie in kritischen Situationen nicht mehr erhalten wollen. In der Vorsorgevollmacht definieren Sie, wer die getroffenen Regelungen durchsetzen soll. Seit 2020 dürfen Sie in Deutschland mittels einer Freitod-Begleitung/eines assistierten Suizids unter bestimmten Voraussetzung Ihr Leben zuhause vorzeitig beenden. Alexander Feder ist ausgebildeter ehrenamtlicher Berater bei der größten Patientenschutz-Organisation Deutschlands.

Alexander Feder
Do. 22.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 9,-

Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie

TC106-111

Tag der Seelischen Gesundheit 2025

„Lass Zuversicht wachsen“

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen ein Programm zum Tag der Seelischen Gesundheit. Wir starten mit einem Dialog: Ein Betroffener berichtet über seine schizophrene Erkrankung, eine Angehörige spricht über ihre Sicht auf die Erkrankung, und ein Pädagoge ergänzt. Im Anschluss zeigen wir den Film „Rose – eine unvergessliche Reise nach Paris“. Mit Catering (Spendenbasis), Getränke können erworben werden. Veranstalter und Organisatoren: Diakonie Herzogsägmühle, I+S Pfaffenwinkel, KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung, Caritas Betreuungsverein, vhs Penzberg. In Kooperation mit dem KinoP.

Mi. 15.10., 18.00 – 21.00 Uhr
Kino Penzberg, Fraunhoferstr. 8
Spendenbasis

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



TW303-101

Adipositas

Ursachen und Therapie

Übergewicht kann nicht nur krank machen oder ausgrenzen! In unserem Vortrag erfahren Sie, warum wir überge-
wichtig werden, wieso wir uns lebenslang damit beschäftigen müssen und wie wir unser Gewicht in den Griff bekommen. Holen Sie sich fundiertes Wissen und praktische Tipps für ihr Leben. Der Vortrag wendet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige. Kooperation von Volkshochschule und Klinikum Penzberg.

Dr. med. Christoph Seiler

Do. 20.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

Kostenfrei / wir bitten um Anmeldung

TC106-154

Boxenstopp

Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Im Workshop „Boxenstopp“ lernen Sie kurze Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen. Infos zu Stress und Resilienz ergänzen das Programm. Alle Übungen erhalten Sie als Skript. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Katrin Lehmann

Mi. 22.10., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

€ 12,-

TC106-510

Ein Tag für Dich

Zurück zu Dir mit Kreativität, Achtsamkeit und Übungen

In einem geschützten Raum kannst Du Dich spüren, Altes loslassen und neue Kraft finden. Was Dich erwartet: Geführte Meditationen zur Zentrierung, kinesiologische Impulse, Übungen zur Selbstfürsorge, Töpfern als Ausdruck Deiner inneren Welt. Du nimmst Selbstgemachtes und neue Stärke mit nach Hause.

Renate Kreller

So. 09.11., 10.00 – 17.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 94,- (inkl. Mittagessen, Getränke, Snacks, Ton, Glasur und Brand)

TC111-200

Kennenlern- und Übungstag zur Gewaltfreien Kommunikation®

10.00 – 12.00 Uhr, Workshop mit Michael Kraft: Gibt es eine „gewaltfreie“ Kommunikation? Einladung zu einem offe-

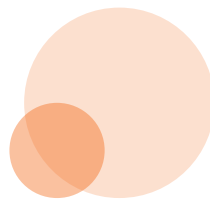
nen Dialog. 14.00 – 17.00 Uhr, offener Nachmittag zum Erleben der GfK®. Im Mittelpunkt stehen empathisches Zuhören, Verstanden werden und wertschätzender Austausch auf Augenhöhe. Keine Vorkenntnisse nötig. Sie können auch kurzfristig kommen, den ganzen Tag oder Teile des Programms wahrnehmen.

Ines von Blanckenburg, Andrea Günthör-Schumann, Elisabeth Sachers, Michael Kraft, Hanna-Sophie Buchner, Silvia Abeltshauser, Caroline Reudelsdorf

So. 23.11., 10.00 – 17.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

freiwilliger Beitrag



TC106-611

Weihnachten:

Von wegen Stille Nacht

Weihnachtsstress entschärfen

Weihnachten soll ein Fest der Freude sein, doch oft führen unterschiedliche Erwartungen in Familie und Partnerschaft zu Stress und Konflikten. Wir wollen Wege finden, wie Weihnachten so werden kann, wie Sie es sich wünschen. Wir klären, was Sie brauchen, und wie Verbindung durch Kommunikation und bewusste Handlung entstehen kann. Wir stärken das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse. In Kooperation mit evangelisch & aktiv.

Silvia Abeltshauser, Trainer & Coachin GfK, Familienberaterin, Resilienztrainerin

Do. 27.11., 18.00 – 21.00 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Karl-Steinbauer-Weg 5
€ 15,-

TC106-155B

Entdecke Dich selbst!

Einführung in die Praxis der Selbsterkundung

Wir haben gelernt, den größten Teil unserer Wahrnehmung auf die Außenwelt zu richten, und auf die Anforderungen, die diese an uns stellt. Dabei vergessen wir den Blick auf das, was uns am nächsten ist: den Blick in unser Inneres.

Franka Nagel & Christoph Keil, Diamond Approach® Lehrer

ab Mi. 21.01., je 19.00 – 22.00 Uhr, 6x

Bernried, Praxis Keil, Neuseebogen 5
€ 180,-

Bernried

TC106-620

Visionboard für 2026

Deine Wünsche und Ziele sichtbar machen

Immer wieder im Leben stellt sich die Frage: Was nun? Wie geht es weiter, wo führt mein Weg hin? Ein Visionboard ist mehr als nur eine Collage, es ist ein Werkzeug, um Wünsche und Ziele sichtbar zu machen. In diesem Kurs gestaltest Du Dein Visionboard, um Klarheit zu gewinnen und Impulse zu setzen. Für alle, die ihre Ziele sichtbar machen möchten. Mitbringen: Bilder, Zeitschriften, Schere, Kleber, Pappe, Unterlage für den Tisch.

Janine Hoepfner-Rademacher

Sa. 24.01., 10.00 – 14.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 06

€ 32,-

Familie, Beziehung & Elternschaft

TC105-205

Herrschaftszeitennochmal!!!

Streit unter Geschwistern

Eben noch spielen Deine Kinder friedlich, plötzlich hörst Du Gebrüll. Beim Schlafengehen wird gestritten, wem Du zuerst eine Geschichte vorliest. Was für Eltern zur Geduldsprobe wird, ist für die kindliche Entwicklung elementar. Warum das so ist, wie Du „Minenfelder entschärfst“ und in der Situation gelassen bleibst, erfährst Du hier. Der Vortrag wird Hybrid angeboten. Kooperation mit der KIM Kita.

Janine Hoepfner-Rademacher

Do. 13.11., 20.00 – 21.30 Uhr

KIM Kita/Online

€ 18,- pro Paar / € 15,- p. P.

TC105-201

Elternvortrag: Kinder stärken Mobbing vermeiden

Der Vortrag behandelt Themen wie: Was ist Mobbing eigentlich? Wie erkenne ich Mobbing? Welche Folgen hat Mobbing? Was bedeutet Mobbing als System? Und vor allem: Was können Eltern tun, um vorzubeugen? Der Vortrag ist auch eine sehr gute Ergänzung für Eltern, deren Kind einen „Löwenstark“-Kurs besucht.

Johanna Voss, VOSS4KIDS

Selbstbehauptung und Resilienz

Do. 23.10., 19.00 – 21.30 Uhr

Rathauspassage, Raum 02

€ 18,- pro Paar / € 15,- p. P.



Tradition, Qualität und ein starkes Team

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

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

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



Jetzt scannen!

**TC105-210**

Hybrid

Wertschätzende Kommunikation in der Familie
Ein Kurs für Eltern und Großeltern

Wie gelingt wertschätzende Kommunikation im Familienalltag? An diesem Abend erfahren Sie, welche Wirkung Worte haben und wie gute Kommunikation möglich wird. Wir tauchen in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ein. Sie erhalten Wege, um alte Muster zu verlassen und mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bringen. Vor Ort oder Online möglich. Kooperation mit der KIM-Kita.

Silvia Abeltshauser, Trainer und Coachin GfK
Do. 15.01., 18.30 – 21.30 Uhr
KIM Kita/Online
€ 20,- pro Paar/€ 17,- p. P.

Peißenberg**Medienfit für Kids & Eltern**

Die Veranstaltungen sind gefördert durch die Sparkasse Oberland und vom Bayerischen Volkshochschulverband. In Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Barbara Unterholzner
Peißenberg, Bürgerhaus, Bergwerkstraße 1
kostenfrei

TA801-200**Medienfit for Kids**

In diesem Workshop dürfen die Kinder aktiv werden. Im Austausch über digitale und reale Welten werden die Vor- und Nachteile, Gefahren und Risiken des Internets besprochen. Die eigene Mediennutzung wird reflektiert.

Fr. 17.10., 15.30 – 18.00 Uhr

TA111-101K**Medienfit für Eltern**

Unsere Kinder wachsen selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Um Kinder und Jugendliche gut begleiten zu können, brauchen Eltern Hintergrundwissen: Wie wirken Medien auf Kinder? Wieviel Medienkonsum ist in welchem Alter angemessen? Welche Regeln sollte es in Bezug auf die Mediennutzung geben? Welche Sicherungsmöglichkeiten gibt es? Welche Gefahren?

Do. 11.12., 18.00 – 21.00 Uhr

Kommunikation**TE106-501**

Weilheim

Erfolgreich und authentisch kommunizieren**Kommunikationstraining**

Sie lernen, wie Sie durch feine Anpassungen im Gespräch eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen und Gespräche lenken können. Ideal für alle, die ihre Kommunikationskompetenz auf ein neues Level heben möchten, im Beruf oder privat. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Ursula Wöllzenmüller, NLP Master, Kommunikationstrainerin
Sa. 11.10. und So. 12.10., je 10.00 – 13.00 Uhr
Weilheim, Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 85,-

TE106-505

Weilheim

Die Macht der Geschichten**Wie Storytelling unser Leben formt**

Erfahren Sie, wie Sie die Macht Ihrer eigenen Geschichten nutzen können, um neue Perspektiven zu gewinnen und Ihre persönliche wie berufliche Entwicklung zu gestalten. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Elisabeth Jahn, zert. systemische Beraterin
Fr. 31.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Weilheim, Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 16,-

**Gedächtnis – Lernen lernen****Onlinekurse mit Helmut Lange**

Online

Gesichter merken, Kopfrechnen oder Vokabeln lernen: Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen einfache und wirksame Methoden, wie Sie Ihr Gehirn trainieren und die Gedächtnisleistung steigern.

Helmut Lange, Dipl. Sozialpädagoge
Online
Abendkurse: 2,5 Stunden je € 25,-

TC105-301**Superhirn! Namen und Gesichter**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist oft nicht präsent. Das ändern wir.

Do. 02.10., 19.00 – 21.30 Uhr

TC105-302**Superhirn! Kopfrechnen**

Sie lernen Kopfrechentricks, mit denen Sie oft schneller rechnen als mit dem Taschenrechner. Die aus Indien stammenden Methoden machen Spaß.

Do. 09.10., 19.00 – 21.30 Uhr

TC401-100**Superhirn! Vokabeln lernen**

Mit der Schlüsselwortmethode Vokabeln schneller lernen und besser behalten – ganz ohne ständiges Wiederholen.

Di. 21.10., 19.00 – 21.30 Uhr

TC105-303**5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

Unser Lernen ist stark von der Schulzeit geprägt. Doch mit einfachen Merktechniken kann Lernen wieder Spaß machen. Ein Kurs für alle – ob Schüler, Berufstätige oder Senioren.

Sa. 25.10., 09.00 – 16.30 Uhr
€ 58,-

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.

Verbraucherbildung
Bayern



TE103-113 Weilheim

Gold, Silber und Inflation

Welche Rolle spielt Gold im Anlagemix? Was muss in der aktuellen Situation (Zinsen, Inflation) bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Gold und Silber im Anlagemix spielen?

Migel Savvides, Trainer Verbraucherbildung
Do. 23.10., 19.00 – 21.30 Uhr
Weilheim, Obere Stadt 66, R. I, 1. Stock
€ 5,-

TC104-202 Online

Mögliche Geldanlagen Anlage-Klassen & ihre Chancen und Risiken

Geldanlagen spielen eine wichtige Rolle bei der finanziellen Sicherheit und beim Vermögensaufbau. Nach dem Vortrag können Sie die einzelnen Anlagen für sich besser einschätzen und die ersten Schritte in den Vermögensaufbau angehen.

Migel Savvides, Trainer Verbraucherbildung
Mo. 27.10., 18.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 5,-

TC104-255 Online

Börsenthemen (nicht nur) für junge Frauen

Wie kann eine Rentenlücke geschlossen werden und wann beginnt Frau mit dem Börsensparen? Paulina Lolov gibt einen Überblick über Rentenlücke und Vorsorgestrategien; Einstieg ins Börsensparen; geeignete Wertpapiere; erste Schritte an der Börse.

Paulina Lolov, Trainerin Verbraucherbildung
Do. 30.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 5,-

TC104-215

Digitaler Nachlass

Immer mehr Menschen nutzen digitale Angebote, von E-Mail über Social Media bis hin zu Online-Banking. Wichtige Informationen existieren oft nur noch virtuell. Doch was geschieht mit diesen Daten und Accounts im Todesfall? Kooperation mit Seniorenbeirat und CASA Penzberg.

Gregor Biedermann,
Trainer Verbraucherbildung
Mo. 03.11., 15.00 – 17.00 Uhr
CASA Penzberg, Bahnhofstr. 33
kostenfrei



TA103-102D Online

Investieren für Einsteiger Ein fundierter Überblick

Welche Rolle spielen Inflation, Zinsen und Zeit? Anlageklassen: Aktien, Anleihen, ETFs und Immobilien – was sind die Unterschiede, und für wen eignen sie sich? Chancen & Risiken realistisch einschätzen: Warum es keine risikolosen Gewinne gibt. Kooperation mit der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Tom Jilg
ab Mi. 05.11., 18.30 – 20.30 Uhr
Online
€ 5,-

Erfolgreich an der Börse Online

Vom Greenhorn zum Vermögensgestalter

Kurse je mit Begleitskript. Kooperation mit der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Bruni Winkler
Online

TA103-100D

Einsteigervortrag

Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema? Warum ist die Aktie auf längere Sicht anderen Anlageinstrumenten überlegen? Wie begrenze ich das Risiko und wie sichere ich Gewinne?

Mi. 14.01., 19.00 – 21.00 Uhr
€ 5,-

TA103-101D

Aufbauveranstaltung

Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für risikoreduzierte, erfolgreiche Langfristinvestments. Besten Zeitpunkt für Kauf und Verkauf, verschiedene Anlageprodukte (Fonds, Zertifikate, ETFs). Kooperation mit der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

2x Mi. 21.01. u. 28.01., 19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-

Ökologie, Geologie und Naturwissenschaften

Onlinevorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern Online

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen wieder Vorträge der Energieberatung. Sie finden die Übersicht auf S. 101 sowie Online. Die Teilnahme ist einfach und sicher. Die Vorträge lassen sich live verfolgen, Fragen sind über den Chat möglich. Bitte melden Sie sich vorab über den Link bei Edu-dip zum Vortrag an. Persönliche Daten müssen Sie nicht eingeben. Kostenfrei.

TA110-201D Online

Ist mein Gebäude fit für den Klimawandel?

Mit dem Klimawandel nehmen auch Extremwetterereignisse zu. Wir beleuchten Ereignisse und ihre möglichen Auswirkungen auf das eigene Wohnhaus. Sie erfahren: Informationsquellen, Vorbereitungen u.a. Kooperation mit der vhs Peißenberg und der Energiewende Oberland.

Susanne Seeling, Energiewende Oberland
Mi. 22.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 6,-



TC104-152 Online

E-Auto – Ist das die Zukunft und kommt das für mich in Frage?

Ist das E-Auto besser für die Umwelt? Was ist mit den Kosten für Kauf und Betrieb. Wo und wie kann ich laden? Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit bessere Alternativen? Kooperation mit der vhs Starnberg.

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur
Mi. 12.11., 19.00 – 20.00 Uhr
Online
kostenfrei



TC104-151

Online

Klimaschutz und Wirtschaft Bedroht der Klimawandel unseren Wohlstand?

Klimaschutz bringen wir oft in Verbindung mit Verzicht oder mit höheren Kosten. Aber was kostet uns ein fortschreitender Klimawandel, was bedeutet er für unsere Wirtschafts- und Sozialsysteme, wie viel Wohlstand wird er kosten? Kann die Politik allein es richten? Kooperation mit der vhs Starnberg.

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur,
Do. 20.11., 19.00 – 20.00 Uhr
Online
kostenfrei

TC104-150

Drei nach 5: Inspirationen zur Stadtökologie

Drei Impulsvorträge zur zukunftsfesten Stadt an der Schnittstelle zwischen Bauen und Ökologie: Ingrid Liebald: Green First – Stadtgrün als systemrelevanter Baustein, Potenziale von Grün in der Stadt anhand von Projekten. Claudia Müller: Kommunale Strategien für Stadtgrün. Begrünung, Entsiegelung und Klimaanpassung in Kommunen. Irmengard Jakob: Naturnahe Grünflächen in der Praxis. Vielfalt und Oasen für Mensch und Natur. Offener Ausklang mit Kleinigkeiten an Essen und Trinken. Ein Abend auch für interessierte Laien. Veranstalter: TAO – Treffpunkt Architektur Oberbayern der Bayerischen Architektenkammer, Stadt Penzberg, vhs Penzberg

Do. 16.10., 17.03 – 19.30 Uhr
Bürgerbahnhof Penzberg
kostenfrei

TC110-150

Die Fibonacci-Folge Das Geheimnis der natürlichen Schönheit?

Was haben Sonnenblumen, die Mona Lisa und polynesische Tikis gemeinsam? Sie alle folgen einer mathematischen Gesetzmäßigkeit, der Fibonacci-Folge, entdeckt vom Mathematiker Fibonacci im 13. Jh. Im Vortrag lernen Sie die Regeln kennen, die sich in Kunst, Bauwerken, Pflanzen, Tieren und im Universum zeigen.

Dr. Beatus Ofenloch-Hähne, Biochemiker
Mi. 04.11., 19.00 – 21.00 Uhr
Rathauspassage R. 02
€ 5,-



TC104-290

Reparatur-Café

Reparieren statt wegwerfen! Was tun, wenn der Föhn kaputt geht und der Drucker nicht mehr druckt? Das Fahrrad quietscht? Wegwerfen? Nein! Das Reparatur-Café ist ein ehrenamtlicher Treff, bei dem Fachleute kaputt Gegangenes reparieren. Wir möchten damit ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität setzen und Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Repariert werden können: Elektrische Geräte, Spielzeug und vieles mehr. Geräte, die länger nutzbar bleiben, sparen Energie, CO2 und Müll ein.

Organisation und Durchführung:
Seniorenbeirat der Stadt Penzberg
Werkraum Penzberg e.V.
Volkshochschule Penzberg e.V.
sowie ehrenamtliche Fachleute

Termine:
Neu ab September 2025:
2x im Monat,
je Freitag ab 13.30 Uhr,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich:
08.08., 05.09., 19.09.,
17.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.
Werkraum Penzberg e.V., Christianstraße 8



Recht

TC103-141

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Was tun, wenn Sie oder ein Angehöriger infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen

der geistigen Kräfte Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können? Das erläutert Andreas Völker, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht. Sie können im Kurs eine Broschüre für 10,00 € erwerben.

Andreas Völker, LL.M. FA für Erbrecht,
FA für Steuerrecht
Mi. 22.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 12,-

TC103-140

Testament, Erbrecht, Erbrechtssteuer Europäische Erbrechtsverordnung

Andreas Völker, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht, informiert Sie über folgende Fragen: Wie erstelle ich ein Testament? Kann ich mein Testament widerrufen? Gibt es ein Ehegattentestament? Welche steuerlichen Freibeträge gibt es für wen? Sie können im Kurs eine Informationsbroschüre für 10,00 € erwerben.

Andreas Völker, LL.M. FA für Erbrecht,
FA für Steuerrecht
Mi. 19.11., 19.30 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03
€ 12,-

TC103-139

Online

Testamente gestalten und Steuern sparen

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden umfassend erläutert. Wir besprechen: Steuerliche Freibeträge, testamentarische Gestaltungen, Übergabe zu Lebzeiten. Ein Skript wird digital versandt.

Bertram Böhm, Rechtsanwalt
Mo. 19.01., 18.30 – 20.00 Uhr
Onlinekurs
€ 12,-

Sie wollen über
neue und zusätzliche
Angebote informiert werden
oder erfahren, wann das neue
Programm online geht?

Dann abonnieren Sie doch
unseren NEWSLETTER,
er erscheint 4–5x pro Jahr:
www.vhs-pfaffenwinkel.de

Kultur und Gestalten



Kunst- und Kulturgeschichte

Entdecken Sie auch unsere Onlinekurse zur Kunstgeschichte in diesem Programmheft ab der S. 8 sowie auf unserer Homepage.

TC206-300

Die Weimarer Kulturgeschichte Eine Bildungsreise in fünf Tagen

Von Cranach über Anna-Amalia, Goethe und Wieland, Nietzsche, das Bauhaus und Buchenwald erleben wir Weimar intensiv: Wir besichtigen historische Gebäude und hören von den Persönlichkeiten, die sie prägten, betrachten Werke der Kunst, und auf Wunsch widmen wir uns einem der dunkelsten Orte der deutschen Geschichte, dem KZ Buchenwald. Das ausführliche Programm finden Sie auf unserer Homepage. Kooperation mit der vhs Weimar.

Dr. Annette Seemann/vhs Weimar
ab Mo. 13.10. – Fr. 17.10.

€ 799,- p.P. im EZ m. Ü/F, inkl. Eintritte, zzgl. Anreise u. weitere Mahlzeiten

TC206-205

Münter-Haus Kunstgeschichtliche Führung

Gabriele Münter erwarb 1909 das Haus in Murnau und hielt sich oft mit Wassily Kandinsky dort auf. Sie richteten es ein, legten den Garten an, bemalten Möbel nach eigenen Entwürfen. Das Haus wurde zu einem Treffpunkt der Avantgarde. Der Maler Christian Schied führt Sie durch das Haus und erläutert, welche Entwicklung die Kunst an diesem Ort genommen hat. Kooperation mit der vhs Murnau.

Christian Schied, akad. Maler und Grafiker
Sa. 25.10., 10.00 – 11.15 Uhr
Murnau, Münter-Haus, Kottmüllerallee 6
€ 19,-

TC206-500

Das Gedächtnis Penzbergs Führung durch das Stadtarchiv

Das Stadtarchiv sichert und bewahrt amtliches und nichtamtliches Archivgut. Zum Sammlungsbestand gehören die ab 1900 erscheinende Lokalzeitung, Gesetzesblätter, Jahresberichte und Chroniken, sowie Fotos, Filme, Nachlässe u.a. Gewinnen Sie einen Einblick in die Bestände.

Katrin Fohlmeister-Zach, Archivarin
Do. 27.11., 16.00 – 17.30 Uhr

Stadtarchiv Penzberg, Karlstr. 25
kostenfrei/Anmeldung unbedingt erforderlich

TE202-105

Besser schreiben

Klar, präzise, überzeugend!

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 Übungen, Stil-Tipps und individuellem Feedback verbessern Sie Ihre Schreibkompetenz. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Sonja Lehr

Sa. 18.10., 09.00 – 13.00 Uhr

Weilheim, Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 42,-

Weilheim

Susi Wimmer, Clownin

Sa. 22.11., 14.00 – 18.00 Uhr und So. 23.11., 10.00 – 14.00 Uhr

Weilheim, Ybelherstr. 2, Tanz-u. Gymnastikraum
€ 43,-

Garten(kunst)

TC210-150

Der Englische Garten Ein Gartenstil voller Charme und Natürlichkeit

Online

Der Englische Garten begeistert mit seiner harmonischen Verbindung von Natur und Gestaltung. Geschwungene Wege, sanfte Rasenflächen, Blickachsen und üppige Staudenbeete prägen diesen Stil. Wir widmen wir uns der Geschichte, den Elementen und den Prinzipien der Gestaltung. Erfahren Sie, wie Sie die Atmosphäre eines Englischen Gartens auch in Ihrem eigenen Garten umsetzen können.

Carolin Faulhaber

Do. 06.11., 18.00 – 19.30 Uhr

Online

€ 15,-

TC210-152

Die faszinierende Welt der Tomaten

Online

Auswahl, Pflege und Anbau

In diesem Vortrag entdecken Sie die Vielfalt der Tomatensorten, von alten bis neuen Züchtungen. Sie erfahren, welche Sorten zu Ihnen passen, erhalten Tipps zu Auswahl, Pflege und Anbau. Lernen Sie Geschmack, Farben und Formen kennen und finden Sie Ihre Favoriten.

Carolin Faulhaber

Do. 22.01., 18.00 – 19.30 Uhr

Online

€ 15,-

Theater & Improvisation

TE204-100

Performance Improvisation Wochenendseminar

Durch Improvisationstechniken spielerisch das Unsichtbare sichtbar, 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. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Weilheim

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**Zeichnen & Malen**

Neu: Unsere Online Zeichen- und Malkurse mit dem Künstler Paul Ganzenmiller: Zwei Kameras zeigen sowohl ihn als auch seine Arbeitsfläche, auf der er die Übungen vorführt. Die Theorie wird sofort umgesetzt. Zeichnen und Malen lernen – ganz bequem von zu Hause aus per Zoom.

TC207-110**Online****Urban Sketching 1
Menschen in der Stadt**

Menschen machen Stadtlandschaften erst interessant, bringen Dynamik und Bewegung, sind für den Betrachter der Identifikationspunkt und ziehen ihn ins Geschehen. Von einfachen Beispielen bis zur Gestaltung komplexer Bewegungsabläufe erkunden Sie die Möglichkeiten. Wir arbeiten mit Bleistift, Buntstiften und Aquarell.

Paul Ganzenmiller
ab Di. 30.09., 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
Online
€ 48,-

TC207-111**Online****Urban Sketching 2
Komposition**

Ihre Urban Sketching Skizzen bilden eine wunderbare Grundlage zur Auseinandersetzung mit Bildkomposition. Den Blick schulen und Motive, die Aufmerksamkeit erregen, dem Betrachter in einem Bild erzählen, das ist der Trick.

Paul Ganzenmiller
ab Di. 04.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
Online
€ 48,-

Back to basics**Online****Vierteilige Online-
Zeichen-Reihe**

Zwei Kameras zeigen sowohl mich als auch meine Arbeitsfläche, auf der ich Übungen praktisch vorführe. Theorie wird sofort umgesetzt – Bausteine, die Ihren Zeichnungen zugutekommen. Benötigt werden Blei- und Buntstifte, Aquarellfarben, Pinsel, ggf. Acrylfarben und festes Papier.

Paul Ganzenmiller
Online
Je € 36,-

TC207-112**Teil 1: Dynamik, Kraft
und Tempo**

Mit Schwung die Zeichnung lebendig machen, Grundlagen der Schwerkraft und Geschwindigkeit darstellen. Dynamik der Bewegung verstehen und zeichnerisch umsetzen. So entstehen Skizzen mit Charakter.

ab Do. 13.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

TC207-113**Teil 2: Licht und Schatten**

Mit Hell und Dunkel, Schattierungen und Schraffur schaffen Sie Raum und Atmosphäre. Licht und Schatten sind das Geheimnis in Zeichnung und Malerei.

ab Do. 04.12., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

TC207-114**Teil 3: Raum und Perspektive**

Mit wenige Strichen erzeugen Sie die Illusion von Raum und Wirklichkeit. Verstehen und zeichnerische Umsetzen der Perspektive geben Ihren Zeichnungen Schliff.

ab Do. 15.01., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

TC207-115**Teil 4: Farbe und ihre Wirkung**

Farbe spricht die Sinne an. Um sie gezielt einzusetzen, braucht es Grundregeln. Farbauftrag und -mischung sowie das Entwickeln einer eigenen Farbpalette helfen bei künftigen Bildern.

ab Do. 05.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

Acryl & Aquarell**TC207-210****Online****Kunst zu Hause –
Kunstepochen selber machen**

Klimt, Schiele und die Wiener Sezession
Am besten lernt man die Malerei, wenn man schaut, wie es andere gemacht haben. Über Jahrhunderte gehörte das zur klassischen Ausbildung eines Malers. Klimt und Schiele brachten den Jugendstil in die Malerei. Wie entstand ihr Stil? Wie haben sie ihre Umwelt betrachtet? Welche Farben haben sie benutzt? Was waren die Tricks, was ist zu beachten? Im Kurs entwickeln wir Bilder der Größe (ca. 40x60), jeder nach Wunschmotiv, mit Acrylfarben.

Paul Ganzenmiller
ab Do. 25.09., 18.30 – 20.30 Uhr, 5 x
Online
€ 80,-

TC207-220**Online****Acryl: Wassertropfen**

Die Welt in einem Wassertropfen, spiegelt sich, reflektiert, verzerrt oder bildet abstrakte Effekte. Bitte Tropfenfotos (Ausdrucke) vorhalten, je nach Ansatz ist die Herangehensweise unterschiedlich. Acryl auf Leinwand (Größe nach Wunsch).

Paul Ganzenmiller
ab Di. 02.12., 18.00 – 20.00 Uhr, 3 x
Online
€ 36,-

**TC207-221****Online****Acryl: Bewegte Landschaften**

Ein flüchtiger Blick aus dem Zugfenster, die Wahrnehmung einer Bewegung, es ist mehr ein Gefühl. Hier kommt die Malerei ins Spiel. Die Farben, die Flächen, die eigene Emotionalität. Bewegung festzuhalten, auf die Leinwand zu bannen, ist nicht ganz einfach aber ganz einfach lernbar. Ab Größe 40 x 50 cm, Acryl.

Paul Ganzenmiller
ab Di. 20.01., 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
Online
€ 48,-





Aquarell-Kurse mit Heidi Singelstein. Die Materialliste senden wir Ihnen nach der Anmeldung zu. Sie finden diese auch unter der Kursnummer auf unserer Homepage.

TC207-200

Malen in netter Runde

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

In diesem Kurs möchte ich Ihnen beibringen locker zu malen. Auch mal zu riskieren, dass etwas daneben geht. Ich möchte zeigen, wie man mit wenigen Mitteln zu einem eindrucksvollen Ergebnis kommt.

Heidi Singelstein

ab Do. 09.10., 17.30 – 20.00 Uhr, 8 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstr., Raum 04
€ 92,-

TC207-201

Malen in netter Runde

Aquarellmalen für Anfänger

Eine Einführung in die Aquarellmale-

rei mit einfachen Motiven: Wir lernen Bildaufbau, Tiefenwirkung und den Einsatz weniger Farben für harmonische Werke. Ziel ist es, Grundlagen zu vermitteln und die Freude am Malen zu fördern.

Heidi Singelstein

ab Mo. 06.10., 18.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstr., Raum 04
€ 84,-

TC207-211

Aquarell: Farben lasieren

Aquarell ist das Arbeiten vom Hellen ins Dunkle, vom Obskuren ins Klare. Schon mit der ersten Lasur legen Sie die Stimmung des Bildes fest. Deshalb ist das Experimentieren mit Papiersorten, Farben und Lasuren so wichtig. Das testen wir aus.

Paul Ganzenmiller

ab Mi. 05.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x
Online
€ 36,-

TC207-212

Aquarell: Kreative Techniken

Online

Ein Aquarell spielt mit Farbe und Form. Abstrakte Eigenschaften wie Rauheit, Glätte, scharfe oder undeutliche Kanten, gesprenkelte Oberflächen von Gestein oder der Glanz eines Lichtstrahls fordern bestimmte Herangehensweisen und Techniken.

Paul Ganzenmiller

ab Mi. 26.11., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x
Online
€ 36,-

Weitere Techniken

TC207-199

Workshop Hinterglasmalerei

Heinrich Campendonk

und der Blaue Reiter

Gabriele Münter brachte die Technik der Hinterglasmalerei in die Künstlergruppe ein, die als „Der Blaue Reiter“ berühmt wurde. Aber Campendonk setzte sich am intensivsten damit auseinander, erreichte

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

IHR NEUES ZUHAUSE AM STARNBERGER SEE

Genießen Sie Seniorenwohnen mit
individueller Rundum-Betreuung in bester Lage



Seeresidenz Alte Post
Betriebs GmbH
Alter Postplatz 1
82402 Seeshaupt

Tel.: +49 (0) 8801.914.0
info@seeresidenz-alte-post.de
www.seeresidenz-alte-post.de



SEERESIDENZ
ALTE POST
SEESHAUPT



ein einzigartiges Tiefenlicht. Wir starten mit einer Führung zu den Hinterglasbildern Campendonks im Museum. Ca. 13.30 Uhr beginnt der praktische Teil: Nach der Einführung in die Technik der Glasmalerei folgt die Umsetzung eigener Ideen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mitbringen: Glas-Bilderrahmen (max. A4).

Johanna Michalowski, Kunsttherapeutin
Sa. 15.11., 11.00 – 17.00 Uhr
Museum Penzberg und vhs Rathauspassage
€ 64,- inkl. € 5,- Materialgebühr, Museumseintritt und Führung

TC207-410 Intuitives Malen

Neu

In Verbindung mit Deiner inneren Kraft
Intuitives Malen ist eine kreative Reise zu Dir selbst. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um den Ausdruck Deiner inneren Welt. Dabei ist mir wichtig: Verbindung zur eigenen Intuition herstellen, Loslassen von Perfektionismus und Erwartungsdruck, Erforschen der eigenen kreativen Ausdrucksweise, Stärkung der Balance durch schöpferisches Tun, ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Aquarell- oder Temperafarben, Aquarellpapier ab DIN A4, Glas für Wasser, Pinsel, Folie zum Abdecken des Tisches.

Janine Hoepfner-Rademacher
Sa. 22.11., 10.00 – 16.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
€ 49,-

TC207-309 Workshop: Hand Lettering

In diesem Kurs erlernen wir Grundlagen und Techniken des Letterings. Auch schon auf Instagram oder auf Postkarten tolle Schriftzüge gesehen? Handlettering liegt gerade voll im Trend – und es macht richtig Spaß. Bitte mitbringen: einen Bleistift, Radiergummi, Spitzer.

Annemarie Fontanelle
Sa. 25.10., 10.00 – 14.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 06
€ 45,- inkl. € 18,- für Lettering-Block, Stifte u.a.

BeaZaubernde Aquarelle

Tauche mit mir ein in die fröhliche Malwelt von BeaZaubernden Aquarellen. Wir bringen fröhlich-bunte Motive aufs Papier und genießen die Freude und Leichtigkeit, die Aquarellfarben und weitere Mal-Werkzeuge wecken können: mit erholsamem Un-Perfekt und Freude an der eigenen Kreativität.

Beatrice Amberg
Rathauspassage, Raum 02
Je € 45,- inkl. hochwertigen Stiften, Farben u. Papier

TC207-403 Aquarell-ABC

Bei diesem Workshop bewegen wir uns gemeinsam in leichten und farbenfrohen Pinselschritten über das Aquarellpapier. Ich zeige Dir Grundlegendes zur Aquarellmalerei ohne den Anspruch auf Perfektion. Dieser Kurs ist für Anfänger sehr gut geeignet.

Do. 16.10., 18.00 – 20.30 Uhr

TC207-404 Verrückt, fröhlich bunt – und zwitschert

In diesem Workshop darf es bunt und verrückt werden – wie in der Vogelwelt. Wir malen frei, leicht und ohne inneren Kritiker. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Do. 22.01., 18.00 – 20.30 Uhr

Keramik



TC208-102 Grundkurs Keramik

Töpfern an der Drehscheibe und weitere Techniken

Neben Arbeiten mit Tonplatten, Aufbautechnik, Oberflächendekoration und der japanischen Technik Kurinuki stehen zwei Drehscheiben zur Verfügung.

ung, auf denen Sie sich abwechseln können. Es können eigene Projekte angegangen werden (z.B. Geschirr, Vasen oder Obstschalen). Alternativ steht der Prozess des Erlernens und Ausprobierens der Techniken im Vordergrund. Am 5. Kurstag werden die Stücke fertig und gebrannt, am 6. Kurstag glasiert. Nach dem 2. Brand (ca. 2 Wochen nach Kursende) können die Stücke abgeholt werden. Die Materialliste finden Sie auf der Homepage.

Iris Jarsch
ab Fr. 26.09., 17.30 – 20.30 Uhr, 6x
Bitte beachten Sie: letzter Kurstag am 07.11. (Herbstferien)
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Werkraum
€ 205,-/zzgl. € 4,- Materialkosten pro Kilo Ton

Textiles Gestalten: Nähen & Makramee

TC209-100 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. Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, 0,5 Meter Stoff, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband.

Nanette Müller
ab Di. 18.11., 18.30 – 21.00 Uhr, 2 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U1
€ 25,-

TC209-300 Makramee-Schmuck Grundkurs

NEU

In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen des Makramees und übst die Basis-Knoten, es entstehen ein Armband oder Schlüsselanhänger, perfekt für Einsteiger. Alle Materialien stellt die Dozentin, eigene können gern mitgebracht werden. Materialkosten (ca. 5-10 €) werden im Kurs bar abgerechnet. Bitte bringe eigene Materialien, ein Getränk und das Materialgeld mit. Infos zum Schmuck von Andrea: <https://vhs.link/2vDq3d>

Andrea Rapp
Sa. 15.11., 13.00 – 15.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 19,-/zzgl. Materialgebühr im Kurs

TC209-301

Makramee-Schmuck für Fortgeschrittene

In diesem Workshop tauchen wir tiefer ein in die Welt der filigranen Knoten, mit dem Fokus auf kunstvollem Schmuck. Wir gestalten Armbänder oder Ketten mit raffinierten Knotentechniken, Farbverläufen, Steinen oder Perlen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Makramee (Kreuzknoten, evtl. Rippen- u. Wellenknoten). Materialien können im Kurs erworben werden; Materialkosten 8,00 € (werden bar eingekassiert)

Andrea Rapp

Fr. 16.01., 16.00 – 19.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 05

€ 26,-/zzgl. Materialgebühr im Kurs

Gold- und Silberschmieden

TC210-201

Schmuckwerkstatt Gold- und Silberschmieden

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens und erarbeiten sich selbst ein eigenes Schmuckstück, z.B. einen Kettenanhänger, Ring oder Ohrring. 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.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Fr. 28.11., 14.00 – 18.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Werkraum
€ 49,- (zzgl. Material und Nebenkosten)

Fotografie



TC211-202

Sitz, Platz, Foto!

Der Fotokurs rund um den Hund

Hundefotografie in Action: Lerne emotionale und dynamische Bilder deines Hundes festzuhalten. Fotografin Petra Selbertinger zeigt Tricks für spektakuläre Aufnahmen – mit Terrier Sammy als Modell oder dem eigenen Hund: Wie stelle ich Autofokus, Belichtung und Weißabgleich richtig ein? Wie wirkt Bewegungsunschärfe? Wie entwickle ich einen persönlichen Bildstil? Bitte bringe mit: Kamera mit manuellen Einstellungen, geladener Akku & Speicherkarte.

Petra Selbertinger, intern. Fotografin

Fr. 17.10., 13.00 – 17.30 Uhr

Iffeldorf, Parkplatz Fohnseestüberl
€ 39,-

NEU

Sie suchen ein
Geburtstagsgeschenk?

Verschenken Sie
doch mal einen vhs-Gutschein.

Wir stellen diese für Sie entweder
für einen bestimmten Kurs
oder in Ihrer
Wunschhöhe aus.

Gerne beraten wir Sie
dazu unter
08856 3615
oder per Mail.



Musik

TC213-400

Gemeinsam im Advent

Wir stimmen uns ein auf die Weihnachtszeit. Unser Raum ist mit Kerzen geschmückt, es gibt einen wärmenden Tee. Wir singen festliche Lieder, gestalten ein Mandala, hören eine Adventsgeschichte und genießen eine kleine Klangeinheit, um zur Ruhe zu kommen.

Silvia Grandy, Klangtherapeutin, Singleleiterin

Fr. 19.12., 19.00 – 21.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 24,-

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)

TC213-104

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.

6x je Di., 14.10., 28.10., 18.11., 02.12.,

13.01., 27.01., je 17.45 – 18.30 Uhr

€ 45,-

TC213-105

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.

6x je Di., 14.10., 28.10., 18.11., 02.12.,

13.01., 27.01., je 18.30 – 20.00 Uhr

€ 90,-



Gesundheit

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 ab Seite 8 sowie auf unserer Homepage.

TW303-101

Adipositas

Ursachen und Therapie

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. Holen Sie sich fundiertes Wissen und praktische Tipps für ihr Leben. Der Vortrag wendet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige. Wir freuen uns auf Sie. Kooperation von Volkshochschule und Klinikum Penzberg.

Dr. med. Christoph Seiler
Do. 20.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 02
Kostenfrei / wir bitten um Anmeldung

TE303-104

12 Salze – 12 Typen

Schüssler Salze

Finden Sie Ihr persönliches Salz – für Gesundheit und seelische Widerstandskraft. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Sonja Lehr
Sa. 22.11., 09.00 – 13.30 Uhr
Weilheim, Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 39,-

Weilheim

Peißenberg

Ergonomie und Lagerung im Pflegealltag

In dieser Schulungsreihe lernen Sie, wie Sie sich selbst entlasten und gleichzeitig die Pflegequalität verbessern können. Für alle Pflegenden. Die Module sind kombiniert oder einzeln buchbar.

Peißenberg, Bürgerhaus, Bergwerkstraße 1
Je € 16,-

TA300-100

Modul 1:

Ergonomisch pflegen Und gesund zu bleiben im Pflegealltag.

Fr. 24.10., 09.30 – 11.30 Uhr

TA300-101

Modul 2:

Lagerung bei der Pflege

Erfahren Sie, wie Sie Menschen schonend und fachgerecht lagern – auch ohne Hilfsmittel.

Fr. 21.11., 09.30 – 11.30 Uhr

TA303-121

Scheinfasten

Peißenberg

Gesund, effektiv und nachhaltig

Gewicht verlieren

Was unterscheidet Scheinfasten von anderen Abnehm-Methoden? Welche Vorteile bringt es, warum ist es so effektiv und leicht in den Alltag zu integrieren? Erfahren Sie, wie Hormone die Fettverbrennung blockieren und das Abnehmen erschweren.

Gisella Müller, Heilpraktikerin
Do. 29.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Peißenberg, Bürgerhaus, Bergwerkstraße 1
€ 6,-

Entspannung & Körpererfahrung

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen, Decke.

TC301-100

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, Achtsamkeit); Entspannungspädagogin
ab Mi. 01.10., 16.45 – 17.45 Uhr, 12x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 96,-

TC301-1021

Ein Tag für Dich

Ein Tag mit Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Gönne dir einen Tag voller Ruhe, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, eine wunderbare Gelegenheit, einmal bewusst aus dem Alltag auszutreten. In diesem Retreat lade ich dich ein, in die Praxis der Achtsamkeit einzutauchen. Durch sanfte Übungen, Meditationen, Atemtechniken und Reflexionen kannst du deinen inneren Raum erkunden und lernen, bewusst zu entschleunigen.

Katja Kunze
Sa. 24.01., 10.00 – 17.00 Uhr
Bürgersaal Iffeldorf, Staltacher Str. 34
€ 71,- inkl. € 12,- Mittagessen und Getränke

Iffeldorf

**TC301-105****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. 15.09., 20.00 – 21.30 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

Raumspende

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 vieles andere mehr. Das alles sind jedoch „Nebeneffekte“, denn der Weg zur inneren Stille bringt uns zu uns Selbst.

Katja Wippermann,

Meditationslehrerin,

Atemtrainerin

KIM-Kita, Daserweg 1

TC301-108

ab Mi. 17.09., 19.00 – 20.30 Uhr, 8x, 14-tägig

€ 64,-

Qigong – für Körper und Seele

Qigong fördert die Körper- und Selbstwahrnehmung und einen allgemeinen Gesundungsprozess auf körperlicher und emotionaler Ebene. Im Qigong arbeiten wir mit einzelnen Bewegungen und kleinen Bewegungsfolgen, unserer Atmung, mit geistiger Zentrierung und Achtsamkeit. Qigong dient u.a. der Stressbewältigung und Entspannung, aber auch der Kräftigung und Stabilisierung.

TC301-310**Anfänger und Fortgeschrittene**

Holger Weichenrieder

ab Mo. 29.09., 17.00 – 18.00 Uhr, 14x

KIM Kita, Daserweg 1

€ 105,-

TC301-311**Anfänger und Fortgeschrittene**

Holger Weichenrieder

ab Mo. 29.09., 18.00 – 19.00 Uhr, 14x

KIM Kita, Daserweg 1

€ 105,-

TC301-303**Anfänger**

Sabine Grünwald, Qigong-

und Meditationslehrerin

ab Di. 14.10., 15.15 – 16.15 Uhr, 11x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 82,-

TC301-301**Anfänger**

Sabine Grünwald, Qigong-

und Meditationslehrerin

ab Do. 16.10., 15.45 – 16.45 Uhr, 11x

Rathauspassage, Raum 01

€ 82,-

TC301-300**Fortgeschrittene**

Sabine Grünwald, Qigong-

und Meditationslehrerin

ab Do. 16.10., 17.00 – 18.15 Uhr, 11x

Rathauspassage, Raum 01

€ 82,-

TC301-305I**Ein Tag mit Qigong**

Vom Tun ins Sein: Ein Tag mit Qigong und Meditation zum Auftanken, zur Stärkung von Lebensfreude und Lebensenergie. Wir üben Qigong drinnen und auch draußen, mit dem wunderbaren Blick auf Heuwinkelkapelle und Berge. Meditationen und Phasen der Stille schaffen Raum für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Getränk, Matte, dicke Socken, eine Decke, Meditationskissen bzw. -bänkchen.

Sabine Grünwald, Qigong-
und Meditationslehrerin

Sa. 15.11., 10.00 – 17.00 Uhr

Iffeldorf, Bürgersaal, Staltacher Str. 34

€ 69,- (inkl. Mittagessen)

TC301-304B**Qigong und Stille**

Wochenendseminar im Kloster Bernried

Der Wochenendkurs richtet sich an Men-

Iffeldorf

Bernried

schen, die der eigenen inneren Fülle auf die Spur kommen wollen. Wir verbringen das Wochenende im Schweigen, so dass wir Gelegenheit haben, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Übungen aus dem Qigong und Meditationen stärken unsere Wahrnehmung und unser Körpergefühl und führen zum bewussten Erleben von Entspannung und Ausgeglichenheit, Freude und Energie. Gesonderte Stornobedingungen! Ab 8 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig (Ausnahme: Stellen eines Ersatzteilnehmenden).

Sabine Grünwald, Qigong-
und Meditationslehrerin

Anmeldeschluss: 6. Dezember 2025

Fr., 23.01. 18.00 – So., 25. 01. ca. 13.30 Uhr

Kloster Bernried

€ 375,- inkl. € 135,- Kursgebühr

und € 240,- ÜN/VP/EZ

TC301-312**Tai chi ch'uan**

Kurz-, Schwertform und sitzende

Meditation – für Fortgeschrittene

Korrektur und Vertiefung von Kurzform und Schwertform.

Holger Weichenrieder

ab Mi. 01.10., 17.00 – 18.00 Uhr, 14x

AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7

€ 105,-

Feldenkrais

Viele Bewegungen des Alltags, die wir unter Stress oder mit Anstrengung machen, werden unbewusst zur Gewohnheit. Dies führt zu Verspannungen, Schmerzen oder gar Schäden. Wir lenken durch sanfte, bewusste Bewegungen die Aufmerksamkeit auf den Körper und können so eine neue, leichte und schmerzfreiere Beweglichkeit (wieder) erlernen.

TC301-400

Brigitte Lidl, zert. Feldenkrais-Trainerin

ab Mi. 08.10., 09.00 – 10.15 Uhr, 14x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 112,-

TC301-410

Regina Huber, zert. Feldenkrais-Trainerin

ab Do. 09.10., 17.00 – 18.00 Uhr, 10x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 80,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**TC301-411**

Regina Huber, zert. Feldenkrais-Trainerin
ab Do. 09.10., 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 80,-

TC301-441**Bewegung in Balance****Einstiegskurs in Spacial Dynamics®**

Ein Kurs für Körper, Seele und Geist: Mit Spacial Dynamics® bewegen wir unseren Körper in einer ruhigen Art. Durch bewusst ausgeführte Bewegungsabfolgen bekommen wir den Kopf frei. Wir gewinnen so mehr Balance, Leichtigkeit, Ausrichtung und kraftfördernde Belebung.

Amelie Kruse

ab Fr. 10.10., 10.00 – 11.00 Uhr, 6 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 45,-

Klangreisen**Eine Auszeit vom Alltag**

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Klänge und Töne: Die gesprochene Meditation wird untermalt von Instrumenten wie z.B. Monochord, Handpan, Trommel, Klangschalen. Erleben Sie, wie entspannend die Klänge auf Körper, Geist und Seele wirken und Sie zur Ruhe kommen.

Silvia Grandy, Klangtherapeutin
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
Je € 25,-

TC301-501

Fr. 21.11., 19.30 – 21.00 Uhr

TC301-502

Fr. 23.01., 19.30 – 21.00 Uhr

Yoga

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

Margot Boos, Yogalehrerin BDY/EYU

Bewusst geführte Körperbewegungen, tieferes Atmen, Ruhephasen und Interaktion bringen unsere guna, die energetischen Qualitäten, in Harmonie.

Also macht die Yoga-Praxis wirklich „glücklich“, wie schon die Gheranda-Samhita sagt.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Rathauspassage (Raum 01) statt.
Gebühren: 14 x 90 Min: € 133,- /
15 x 90 Min.: € 142,-

TC301-200

ab Mo. 29.09., 09.15 – 10.45 Uhr, 14 x

TC301-201

ab Mo. 29.09., 18.15 – 19.45 Uhr, 14 x

TC301-202

ab Mo. 29.09., 20.00 – 21.30 Uhr, 14 x

TC301-203

ab Di. 30.09., 16.30 – 17.30 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 109,-

TC301-204

ab Mi. 01.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 15 x

TC301-205

ab Mi. 01.10., 20.00 – 21.30 Uhr, 15 x

TC301-206

ab Do. 02.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 15 x

**TC301-215B****Yogawochenende****Energie tanken im Kloster Bernried**

Übungen aus dem Yoga und Meditationen schenken Lebensfreude, Kraft und Energie. Atemübungen, Entspannungsübungen und geführte Körperreisen sorgen für Regeneration. Gesonderte Stornobedingungen: bis 6 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, 3–6 Wochen vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, ab 14 Tage die volle Kursgebühr.

Margot Boos,

Yogalehrerin BDY/EYU, ärztl. geprüft

Anmeldeschluss: 8. Oktober 2025

Fr. 14.11. 18.00 – So. 16.11. ca. 13.30 Uhr,

Kloster Bernried

€ 370,- (inkl. Kursgebühr € 140,-
und € 230,- ÜN/VP/EZ)

Marianne Dörflinger, Yoga-Lehrerin

Das Wechselspiel zwischen körperlicher An- und wohltuender Entspannung gibt uns Kraft und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die Verbindung der Bewegung mit dem bewussten Atmen befreit uns von Stress. Sie spüren mehr Energie und Leichtigkeit.

TC301-220

ab Mi. 01.10., 18.10 – 19.40 Uhr, 15 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7
€ 142,-

TC301-222 Benediktbeuern

In Kooperation mit der vhs Bad Tölz.

ab Do. 25.09., 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Benediktbeuern, Da Giorgio,
Bahnhofplatz 2, 1. OG
€ 144,-

Barbara Glück, Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga, ein Übungsweg, der Körper, Atem und Geist verbindet. Neben dem Erlernen von Körperhaltungen (asanas), Bewegungsfolgen (karanas) und Atemübungen (pranayama) wird der Unterricht durch Entspannung und Meditation ergänzt. Mit Übungen zum Fasziens-Training.

TC301-240**Hatha-Yoga**

ab Mi. 08.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 133,-

TC301-242**Hatha-Yoga**

ab Fr. 10.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 95,-

TC301-241**Yoga mit dem Stuhl****Einsteigerkurs**

Stuhlyoga ist für jeden geeignet, besonders für Menschen, denen es schwer fällt, Sitzhaltungen auf der Matte oder Übungen auf den Knien durchzuführen. Atem- und Entspannungsübungen sind Teil des Kurses.

ab Do. 09.10., 10.15 – 11.30 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 85,-



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. Schwerpunkt sind fließende Bewegungen, präzise Haltungen und die Verbesserung der Atemqualität.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Rathauspassage (R. 01) statt.
Gebühren: 14x 90 Min: € 133,-

TC301-250

ab Mo. 06.10., 16.30 – 18.00 Uhr, 14 x

TC301-251

ab Mo. 06.10., 18.25 – 19.55 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

TC301-253

ab Di. 07.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 14 x

TC301-254

ab Di. 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 14 x

TC301-252

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 beim Üben bei körperlichen Einschränkungen unterstützen kann u.a.m.

ab Di. 07.10., 10.15 – 11.30 Uhr, 14 x
€ 119,-

Katja Kunze

Entdecke die wohltuende Wirkung von Hatha Yoga. In diesem Kurs erwartet Dich eine achtsame Praxis mit sanften Körperübungen, Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungseinheiten. Erlebe Yoga als ganzheitlichen Weg zu Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

TC301-262

Yoga

ab Di. 30.09., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 133,-

Yin-Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und bewusste Yogapraxis, die entschleunigt, Beweglichkeit fördert, Verkürzungen löst und Achtsamkeit schult. Nach dem Aufwärmen und Hinführen werden die Haltungen einige Minuten gehalten.

TC301-261

zum Kennenlernen

ab Di. 30.09., 09.30 – 11.00 Uhr, 5 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 47,-

TC301-261F

ab Di. 11.11., 09.30 – 11.00 Uhr, 9 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 86,-

TC301-260

zum Kennenlernen

ab Di. 30.09., 20.00 – 21.30 Uhr, 5 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 47,-

TC301-260F

ab Di. 11.11., 20.00 – 21.30 Uhr, 9 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 86,-



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.
12x 90 Minuten: € 120,-

TC301-230

Anfänger und Fortgeschrittene

ab Mi. 08.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 01

TC301-231

Fortgeschrittene

ab Do. 09.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

TC301-232

Anfänger und Fortgeschrittene

ab Do. 09.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

TC301-234

Die 5-Elemente-Übungen

Die 5-Elemente-Übungen sind eine Basis von Lu Jong, sie können Blockaden lösen und Heilprozesse unterstützen. Der Workshop ist so ausgelegt, dass Sie die Übungen anschließend selbständig daheim praktizieren können.

Sa. 18.10., 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, Getränk.

Pilates

Dieses 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.

TC302-100

Erika Fuchs

ab Di. 07.10., 08.30 – 09.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 105,-

TC302-151

Barbara Diehl

ab Di. 07.10., 18.00 – 19.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 105,-

TC302-120

Tom Kappler

ab Do. 02.10., 18.30 – 19.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 105,-

TC302-121

Tom Kappler

ab Fr. 17.10., 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 90,-

TC302-111

Evdokia Hatzieleftheriadi

ab Fr. 10.10., 8.30 – 9.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 01
€ 85,-



**Gaby
Kammerloher**

In meinen Kursen vermittele ich Freude an der Bewegung und Begeisterung für Sport und einen gesunden, entspannten, ganzheitlichen Lebensstil unabhängig vom Alter. Natürlich mit einer guten Portion Humor, denn gemeinsam Lachen trägt zur Entspannung bei und steigert das Wohlbefinden. „Du musst nicht fit sein, um zu starten – doch Du musst starten um fit zu sein.“ Joseph Pilates.
www.fit-and-healthy.de

Gaby Kammerloher: **Pilates mit Faszien-Elementen**

Neu

Beweglichkeit, Kraft & Entspannung

Wir verbinden kräftigende und stabilisierende Übungen aus dem Pilates mit dehnen, federnden Bewegungen aus dem Faszientraining, fördern die Kraft der Körpermitte und eine gute Haltung.

TC302-126

Zum Kennenlernen

ab Mo. 29.09., 08.15 – 09.15 Uhr, 5 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 37,-

TC302-126A

ab Mo. 10.11., 08.15 – 09.15 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 75,-

TC302-129

Zum Kennenlernen

ab Do. 02.10., 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7
€ 37,-

TC302-129A

ab Do. 13.11., 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7
€ 75,-

Bodyfit meets Rücken

Neu

Dynamisch, effektiv
und abwechslungsreich

In diesem Kurs verbinden wir Muskeltraining mit Rückengesundheit, wir sorgen für die Straffung und Kräftigung, mobilisieren die Wirbelsäule, stärken die Tiefenmuskulatur und lösen Verspannungen.

TC302-127

Zum Kennenlernen

ab Mo. 29.09., 09.15 – 10.15 Uhr, 5 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 37,-

TC302-127A

ab Mo. 10.11., 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 75,-

TC302-128

Zum Kennenlernen

ab Do. 02.10., 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7
€ 37,-

TC302-128A

ab Do. 13.11., 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
AWO-Kinderhort, Birkenstraße 7
€ 75,-

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
14 x 60 Min.: € 105,-

TC302-130

Bauch-Beine-Po

ab Mo. 06.10., 18.45 – 19.45 Uhr, 14 x

TC302-131

Funktionelles Figurtraining

ab Mo. 06.10., 20.00 – 21.00 Uhr, 14 x

TC302-132

Funktionelles Figurtraining mit Kleingeräten

ab Di. 07.10., 19.00 – 20.00 Uhr, 14 x

TC302-200

Fit und in Balance

ab Di. 07.10., 20.00 – 21.00 Uhr, 14 x

TC302-150

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. 07.10., 17.00 – 18.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 105,-

Wirbelsäulen-Gymnastik Iffeldorf

Wir verbessern die Beweglichkeit, dehnen verkürzte Muskulatur und kräftigen die Muskeln, um Körpergefühl und Haltung zu optimieren.

Pia Bauer, Rückenfit Trainerin/
Utta Wilhelm, Pilates Trainerin
Pfarrzentrum Iffeldorf, Pfarrsaal
€ 90,-

TC302-210I

ab Mi. 01.10., 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x

TC302-211I

ab Mi. 01.10., 18.45 – 19.45 Uhr, 12 x

TC302-220

Fit und Beweglich

Ein ganzheitliches Körpertraining

Mit Bewegungsschulung, Herz-Kreislauftraining, Muskelkräftigung, Stretching, Atem- u. Entspannungsübungen beugen wir Funktionsverlust vor.

Sylvia Weißenbacher

ab Mi. 01.10., 09.30 – 10.30 Uhr, 14 x
Turnhalle am Wellenbad, Gymnastikraum
€ 105,-

TC302-190

Bodystyling

Wir trainieren wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effektiv alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken wir den Rücken und verbessern die Haltung.

Angelika Wilke

ab Mi. 01.10., 18.45 – 19.45 Uhr, 14 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 105,-

**TC302-180****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. 09.10., 18.45 – 19.45 Uhr, 13 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 97,-

Jumping Fitness

Bei diesem Fitnesstraining auf speziellen Trampolinen sind Spaß, Fitness und Fettverbrennung garantiert. Der federnde Untergrund des Trampolins schont Gelenke, fördert Koordination, steigert die Ausdauer, trainiert Bauch, Beine, Po. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe.

Marion Schneider

Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
Je € 90,-

TC302-160

ab Mi. 01.10., 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x

TC302-161

ab Do. 02.10., 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x

TC302-170**Step & Fun**

Das ideale Fitness- und Fatburner-Training für Ausdauer und Koordination! Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, steigert Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Choreografie zu fetziger Musik macht Spaß.

Michaela Schott

ab Do. 02.10., 20.00 – 21.00 Uhr, 13 x
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer
€ 97,-

Kickboxen Kurse mit Mio Markotic

NEU

Kampfsport kann dir dabei helfen, Alltagsprobleme und Herausforderungen im Leben selbstbewusst und gestärkt zu bewältigen. Deshalb ist es nicht nur ein effektives Ganzkörpertraining, sondern auch ein Lebensbegleiter.

Ab 14 Jahre

Mio's Fight Academy, Grube 37a

TC300-210**Kickboxen zum Kennenlernen**

In diesem Workshop erhältst du einen Einblick in die Welt des Kickboxens.

Sa. 25.10., 14.00 – 15.15 Uhr
€ 16,-

TC300-211**Kickboxen Anfängerseminar**

Lerne die Grundtechniken des Kickboxens. Das Seminar bietet dir die Möglichkeit, Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen zu stärken, Selbstvertrauen zu gewinnen und Spaß an der Bewegung zu haben.

ab Sa. 22.11., 14.00 – 15.00 Uhr, 5 x
€ 49,-

Tanzen**TC302-300****Zumba®****Anfänger und Fortgeschrittene**

Zumba® ist Tanz und Fitness in Einem: Es macht Spaß, fördert die Koordination und Fitness. Die Choreographien sind eingängig und leicht zu merken, Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt.

Corradina Parisi

ab Do. 02.10., 20.15 – 21.15 Uhr, 10 x
Be You Fitness
€ 90,-

TC205-119**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-Paare.

Susanne Mühlhaus, Tangolehrerin

Fr. 10.10., 18.00 – 21.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 28,-

TC205-140**Salsa Cubana****Anfängerkurs**

Die Salsa hat ihre Wurzeln in den Tänzen Cubas, wie Mambo, Cha Cha Chá und Rumba. Salsa ist vor allem Lebensgefühl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

Manuel Baró Miyares und Nicole Avramidis

2x Fr. 14.11. und Sa. 15.11., je 15.00 – 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 48,-

TC205-141**Salsa Cubana****Aufbaukurs**

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind entweder Grundkenntnisse in der Salsa Cubana oder die Teilnahme am Kurs „Salsa Cubana – Anfänger“. Einzelpersonen sind willkommen.

Manuel Baró Miyares und Nicole Avramidis

2x Fr. 12.12. und Sa. 13.12., je 15.00 – 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 01
€ 48,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

PÍORAMA
FAMILIE • SPORT • WELLNESS
Familie, Fitness, Feelgood –
dein Familienbad in Penzberg

BADEN
Sport-, Kombi- und ein Kinder-
becken mit einer Innenfläche
von rund 576 m²

SAUNIEREN
Alpenpanorama, 3 Saunen,
1 Dampfbad und mehrere
Ruhebereiche

GROSSRUTSCHE
Ein Highlight für Groß
und Klein

**Täglich geöffnet
von
10:00 bis 21:00 Uhr**

© piorama_penzberg www.piorama.de

Eine Leistung der
STÄDTWERKE
PENZBERG

**Flamenco mit Melanie Vogl**

Bitte mitbringen: Spaß an Bewegung und Tanz, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit Absatz, ein Pericon-Fächer (ca. 30 cm) und ein Getränk, Damen zusätzlich einen Flamenco-Rock oder weit schwingenden, knöchellangen Rock. Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Die Kurse finden statt im Tanzstudio Martynas, Friedrich-Ebert-Str. 5.

TC205-120**Pasodoble mit Fächer Anfänger und Mittelstufe**

Der Pasodoble vermittelt spanische Lebensfreude und Lust am Tanzen. Wir kombinieren ihn mit einem Fächer. Grundkenntnisse wünschenswert.

4x je Do. 09.10., 16.10., 23.10. und 30.10., je 17.15 – 18.45 Uhr
€ 64,-

TC205-121**Colombiana mit Fächer Anfänger und Mittelstufe**

In diesem Kurs wird ein lebhafter Palo gezeigt und eine Choreografie einstudiert. Alles kommt in Bewegung: von den Füßen, über die Hüften, den Armen, den Händen bis zum Kopf. Olé!

5x je Do., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. und 11.12., je 17.15 – 18.45 Uhr
€ 80,-

TC205-122**Flamenco mal anders Technik offene Rumba, Anfänger**

Die Rumba ist ein Tanzstil aus dem Flamenco und wird auf Fiestas getanzt. Lerne auf intuitive und leichte Art Elemente, Bewegungsabläufe und Technik.

3x je Do., 05.02., 12.02. und 26.02., je 17.15 – 18.45 Uhr
€ 48,-

Outdoor**TC302-500****Laufkurs für Anfänger und leicht Geübte**

Schrittweise werden Sie an das Laufen herangeführt, beginnend mit kurzen Strecken und in langsamem Tempo. Ziel ist es, nach diesem Kurs 30 Minuten am Stück laufen zu können. Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Sportkleidung, Laufschuhe und ggf. Getränk.

Tobias Schnekenburger

ab Di. 16.09., 17.45 – 18.45 Uhr, 7x

Treffpunkt: Parkplatz Hagebaumarkt/Berghalde
€ 52,-

TC302-502**Instinktives Bogenschießen kennenlernen**

Instinktives Bogenschießen übt eine große Faszination aus. 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 unter fachkundiger Anleitung aus. Der Bogenplatz befindet sich in Paterzell nahe dem Eibenwald. Bogausrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können mitgebracht werden. Jugendliche bis 16 Jahren müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

Michael Pier

Sa. 18.10., 09.00 – 13.00 Uhr

Paterzell, Gut Moosmühle, Moosmühle 2
€ 61,- inkl. € 13,- Platzgebühr

Schneeschuhwanderungen mit Bergführer Karl-Heinz Reindl:

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Weitere Infos zu Ausrüstung, Wetterlage oder Umstände bedingter Änderungen etc. erhalten Sie über den Dozenten. Eigene Anreise! Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Fahrgemeinschaft bei der vhs. Es können Parkplatzgebühren anfallen.

TC302-503**Elmau****Schneeschuhwanderung mit imposanter Bergkulisse**

Einfache Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft des Werdenfelder Berglandes, für Erwachsene

und Kinder ab 12 Jahren, max. Gehzeit 4 Stunden.

Sa. 24.01., 12.00 – 17.00 Uhr

Parkplatz Scharfmoos (P1), Klais

€ 45,- (Paare 80,-€),

Jugendliche bis 18 Jahre € 36,-

TC302-504**Fackelwanderung****Winterlandschaft im Fackelschein**

Nicht weit von unserem Treffpunkt legen wir unter Anleitung die Schneeschuhe an und wandern durch die verschneite Winterlandschaft. Im hügeligen Gelände genießen wir die Winterlandschaft und erreichen nach max. 2 Stunden die gemütliche Hütte.

So. 08.02., 14.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Kirche am

Spitzingsee, Spitzingstraße 4

€ 48,- (Paare 90,-€),

Jugendliche bis 18 Jahre € 39,-

TC302-505**Hochgebirge und Schneeschuhwandern****Praxiskurs auf der Zugspitze**

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.

So. 01.03., 09.30 – 17.30 Uhr

Treffpunkt: Garmisch Talstation,

Seilbahn Zugspitze

€ 54,- (Paare € 99,-), Jugendliche bis 18:

€ 42,-; zzgl. Berg- und Talfahrt

Naturkosmetik**TC304-300****Feine Seifen selbst gemacht**

Neben der Seifenherstellung bekommen Sie eine Einführung in die benötigte Grundausstattung und erfahren viel über die Wirkung ätherischer und pflanzlicher Öle für die Haut. Sie stellen ein Stück Seife und ein festes Shampoo her.

Renate Kreller

Sa. 15.11., 10.00 – 14.30 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße

€ 45,- inkl. € 10,- Materialgebühr und Skript



Kochen & Genießen

Bitte mitbringen: Schürze, Spüllappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben. Alle Kurse finden in der Küche der Bürgermeister-Prandl-Mittelschule statt (Eingang Sonnenstraße, Raum U2).

TC305-110

Vegane Ernährung gesund und einfach

Ist vegane Ernährung kompliziert? Sind alle Nährstoffe enthalten? In diesem Workshop lernen, wie gesund und abwechslungsreich das Essen ohne tierische Produkte sein kann. Anhand eines Baukastenprinzips entdecken wir Nährstoffe und zaubern schnelle, alltagstaugliche Bowls.

Alica Spicker

Fr. 21.11., 17.00 – 20.00 Uhr

€ 41,- inkl. € 14,- für Zutaten

TC305-111

Besser Naschen

Vollwertige, vegane Snacks selber machen

Schluss mit dem schlechten Gewissen beim Naschen! In diesem Workshop lernen wir, wie wir aus vollwertigen Zutaten köstliche, gesunde Alternativen zaubern. Vorab gibt es wertvolles Hintergrundwissen zu Zucker und dessen Wirkung. Anschließend werden wir Leckereien zubereiten, mit kreativem Spielraum für individuelle Vorlieben.

Alica Spicker

Fr. 23.01., 17.00 – 20.00 Uhr

€ 41,- inkl. € 14,- für Zutaten

TC305-220

Viva la pasta!

Wir entdecken die Vielfalt der frischen Pasta und lernen köstliche italienische Spezialitäten kennen. Gemeinsam bereiten wir drei verschiedene Pasta-Arten zu: Tagliatelle mit einer herzhaften Fleischsoße, Orecchiette mit frischem Brokkoli sowie eine Lasagne mit Béchamelsoße und Ragu. Wir probieren unsere selbstgemachten Gerichte und genießen den Geschmack Italiens.

Cinzia Bedendo

Fr. 14.11., 17.00 – 21.00 Uhr

€ 47,- inkl. € 13,- für Zutaten

Neu

TC305-222

Cucina Vegetariana

Italienisch genießen

Wir tauchen ein in die Welt der vegetarischen italienischen Küche, beginnen mit gefüllten Blätterteigkörbchen sowie Blätterteigpizzen. Danach zaubern wir Canneloni mit einer Ricotta-Spinat-Füllung, gefolgt von vegetarischen Kohlrouladen. Den Abschluss bilden Mascarpone-Creme-Cups.

Cinzia Bedendo

Fr. 16.01., 17.00 – 21.00 Uhr

€ 49,- inkl. € 15,- für Zutaten

TC305-250

Syrische Küche

Ein kulinarischer Ausflug in den Orient

In diesem Kurs bereiten wir ein vegetarisches 3-Gänge-Menü zu: Fattoush & Hummus, Kabsa Reis und Warbat zum süßen Abschluss. Sie werden von Ihrer Kursleiterin herzlich empfangen mit arabischem Kaffee und Datteln, erhalten Rezepte der Speisen sowie Infos zu den Gewürzen.

Sabreen Alawee

Sa. 29.11., 10.00 – 15.00 Uhr

€ 52,- inkl. € 12,- für Zutaten

TC305-260

Los sabores de México

Kochkurs auf Spanisch

Descubre la riqueza de la gastronomía mexicana preparando un Pico de gallo, una salsa fresca y llena de sabor; un exquisito guisado Carne en su jugo; y un Mole verde con pollo, elaborado desde cero. De postre, un delicioso Pan de elote: un pastel suave hecho con maíz, perfecto para cerrar con un toque tradicional. Si eres amante de la cocina internacional, con conocimientos de español a partir del nivel A2.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

Sa. 22.11., 09.30 – 13.30 Uhr

€ 48,- inkl. € 14,- 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 ein Roggenmischbrot, Kleingebäck wie Mohnflesserl, wagen uns an ein leckeres Wurzelbrot. Vorkenntnisse nicht notwendig. Bitte mitbringen: Schürze, Beutel/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

€ 46,- inkl. € 12,- für Zutaten

TC305-400

Sa. 15.11., 14.00 – 18.00 Uhr

TC305-401

Sa. 13.12., 14.00 – 18.00 Uhr

TC305-402

Sa. 17.01., 14.00 – 18.00 Uhr

TC305-501

Köstlichkeiten aus der Pralinen-Manu-Faktur

In diesem Kurs werden Pralinenfüllungen hergestellt, aromatisiert und anschließend in selbst gemachte Pralinenhohlkörper gefüllt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie erhalten Tipps zur Pralinenherstellung. In der Kursgebühr enthalten sind ca. 25 selbst gemachte Pralinen.

Manuela Haslinger

Fr. 24.10., 15.00 – 18.30 Uhr

€ 59,- inkl. € 25,- für Zutaten

ArthroMed
Ultraschall
Spezialtherapie für Knie-Arthrosen

schmerzfrei durch Ultraschall

Infos über **ArthroMed GmbH**

Tassiloring 14 • 86911 Raisting

Tel. 08807/923921 • www.arthromed.com

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Sprachen

Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher,
welcher Kurs für Sie der passende ist?

Kostenloser Sprachtest unter:
[www.vhs-pfaffenwinkel.de/
service/sprachen-lernen-an-der-vhs](http://www.vhs-pfaffenwinkel.de/service/sprachen-lernen-an-der-vhs)

Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Information zu unseren Sprachkursgebühren

Unsere Sprachkurse finden in der Regel an 10–15 Terminen à 90 Minuten statt. Wir möchten Sprachkurse ermöglichen, nicht absagen:
Wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, entscheidet die Kursgruppe am zweiten Kurstermin anhand der Gebührentabelle gemeinsam, wie viele Kurseinheiten belegt werden. Dies sichert den Bestand der Lerngruppen (auch in weiter fortgeschrittenen Kursen).

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.

Mittelstufe: A2 – A2.3

Grundlagen erweitern und/oder verstaubte Kenntnisse ausgraben! In

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.

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

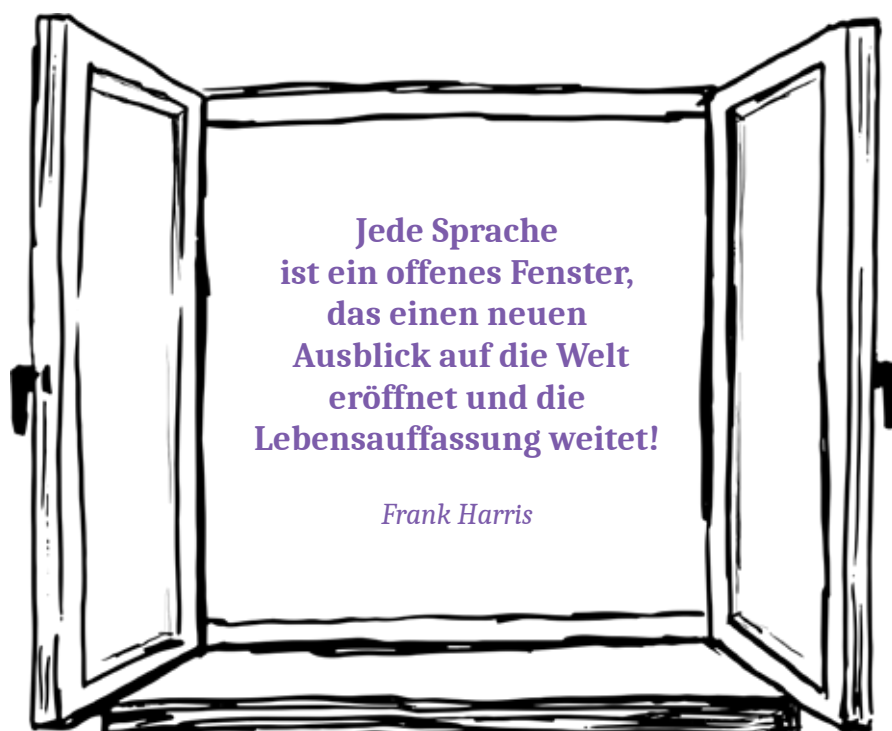
und sicher bewegen. Ich kann mich an längeren Gesprächen beteiligen und mache nur noch wenige Fehler. Das Schreiben längerer Texte und Briefe ist mir möglich.

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.



**Jede Sprache
ist ein offenes Fenster,
das einen neuen
Ausblick auf die Welt
eröffnet und die
Lebensauffassung weitet!**

Frank Harris

Sprachen leichter lernen

TC401-100 Superhirn!

Vokabeln lernen im Sekundentakt

Mit der Schlüsselwortmethode Vokabeln schneller lernen und besser behalten – ganz ohne ständiges Wiederholen. Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange zeigt im Webinar effektive Lernstrategien und die besten Vokabeltricks für sofortige Lernerfolge.

Helmut Lange,
Diplom Sozialpädagoge
Di. 21.10., 19.00 – 21.30 Uhr
Online
€ 25,-

Weitere Kurse zum Lernen von Vokabeln mit Helmut Lange für Schülerinnen und Schüler finden Sie auf S. 93 in unserem Heft.

Deutsch als Fremdsprache

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse in Deutsch ohne Prüfung und Zertifikate abschließen! In unseren Deutschkursen können wir keine Ermäßigungen anbieten. Wenn Sie eine Frage zur Einstufung haben, beraten wir Sie gerne.

Niveau A1/A2

TC404-100 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., 29.09., 18.00 – 19.30 Uhr
(je Mo. & Mi.), 14x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC404-101 Deutsch als Fremdsprache A1.1 Fortsetzung: Montag & Mittwoch

Fortsetzung des Kurses TC404-100. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Continuation from TC404-100. For participants with very basics language skills.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 01.12., 18.00 – 19.30 Uhr
(je Mo. und Mi.), 12x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4
€ 110,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC404-102 Deutsch als Fremdsprache A1.2 Montag & Mittwoch

For participants with basics language skills. Textbook: Hueber Verlag – miteinander A1.2. Für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 29.09., 19.30 – 21.00 Uhr
(je Mo. und Mi.), 14x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC404-103 Deutsch als Fremdsprache A1.2 Fortsetzung: Montag & Mittwoch

Fortsetzung des Kurses TC404-102. Für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen. Continuation from TC404-102. For participants with basic skills.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Mo., 01.12., 19.30 – 21.00 Uhr
(je Mo. und Mi.), 12x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4
€ 110,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC404-104 NEU Deutsch als Fremdsprache A1.1 Dienstag & Donnerstag

This course is aimed at participants with no previous knowledge. It is easy to get started at an appropriate learning pace. You will learn the basics of the German language in order to communicate in everyday life using simple sentences.

Sabine Schmidt-Malaj
Ab Di., 07.10., 10.00 – 11.30 Uhr
(je Di. und Do.), 14x
Rathauspassage, Raum 04
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC404-200 Deutsch als Fremdsprache A2.2

In freundlicher Atmosphäre geht die Dozentin auf unterschiedliche Themen – auch in beruflicher Hinsicht – aus den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen ein. Mit gezielten Übungen wird die Grammatik vertieft. Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Sylvia Franke, B.A., DaF
ab Di. 30.09., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4
€ 128,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

**Niveau B1****TC404-300A****NEU****Deutsch als Fremdsprache B1.1****Einstufungstest**

Dieser Einstufungstest ist Voraussetzung für die Teilnahme am B1-Kurs TC404-300B. Die genaue Uhrzeit erhalten Sie nach Anmeldung.

Gerold Hofmann, Gymnasiallehrer, DaF

Mo. 22.09., ab 17.30 Uhr.

Rathauspassage, Raum 02

kostenfrei

TC404-300B**NEU****Deutsch als Fremdsprache B1.1**

Voraussetzung für diesen Kurs ist die vorherige Teilnahme am Einstufungstest (TC404-300A). Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen in Wort und Schrift. Dies ist kein Integrationskurs und es wird kein Zertifikat ausgestellt! Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Gerold Hofmann, Gymnasiallehrer, DaF

ab Mo. 29.09., 17.30 – 19.00 Uhr, 10x

Rathauspassage, Raum 02

€ 112,- inkl. Kopiergeld / mind. 5 Teiln.

**Englisch**

Wir empfehlen Ihnen, das Kursbuch erst nach der zweiten Unterrichtsstunde anzuschaffen.

Niveau A1/A2**TC406-100****Englisch A1.1**

Sie haben lange verstaubte Grundkenntnisse oder bisher kein Englisch erlernt, dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Unser muttersprachlicher Kursleiter ver-

mittelt auf leichte Weise erste Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Lehrbuch: Fairway new A1 ab Lektion 1.

Philip Budden

ab Di. 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 05

€ 140,- / mind. 6 Teiln.

TC406-200**Englisch A2.1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Fairway new A2 ab Lektion 1.

Beatrix Budde, Übersetzerin

ab Mi. 15.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 9x

Rathauspassage, Raum 02

€ 90,- / mind. 6 Teiln.

Niveau B1 – B2**TC406-303****Englisch B1.1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Fairway new B1 ab Lektion 1.

Beatrix Budde, Übersetzerin

ab Mi. 15.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 9x

Rathauspassage, Raum 02

€ 90,- / mind. 6 Teiln.

TC406-300**Englisch B1.4****Conversation**

Take things easy and make friends with the english language.

Annette Sieber

ab Do. 09.10., 10.15 – 11.45 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 02

€ 126,- / mind. 8 Teiln.

Englisch B1 – B2.1**Konversationskurse**

Die Kurse wenden sich an alle, die ihr vorhandenes Wissen anwenden und gerne etwas Neues erlernen möchten.

Kathleen Kreuser-Klement

Rathauspassage, Raum 02

€ 126,- / mind. 8 Teiln.

TC406-301

ab Mi. 08.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 14x

TC406-302

ab Di. 07.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 14x

TC406-400**B2.4 – Conversation**

Take things easy and make friends with the english language.

Annette Sieber

ab Do. 09.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 02

€ 126,- / mind. 8 Teiln.

Niveau C1**TC406-500****English Conversation C1**

We will discuss a wide variety of issues as well as current events taken from the news. A course for those wishing to improve their conversational skills, extending their vocabulary and working on grammatical structures. Course material will be supplied by the instructor.

Elisabeth Mayer

ab Do. 23.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 10x

Rathauspassage, Raum 05

€ 102,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

**Französisch****Niveau A1/A2****TC408-100****Neu****Französisch A1.1**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Rencontres en français A 1, ISBN 978-3-12-529647-3 ab Lektion 1.

Ruth Magar

ab Mi. 01.10., 08.30 – 10.00 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 04

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

**TC408-101****Französisch A1.3**

Für Teilnehmende mit einigen Grundkenntnissen. Lehrbuch: Rencontres en français A1, ISBN 978-3-12-529647-3 ab Lektion 7.

Ruth Magar

ab Di. 30.09., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC408-104S**Seeshaupt** **Französisch A1 – A2.1****Konversationskurs**

Sie haben eingerostete Kenntnisse in Französisch? Und wollten schon lange einen unkomplizierten Konversationskurs besuchen? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Hier wollen wir ungezwungen und leicht ins Sprechen kommen, Texte oder kleine Lektüren lesen und dabei Grammatik und Vokabeln wiederholen. Der Kurs findet immer am ersten und dritten Montag des Monats statt (in den Ferien und an Feiertagen kann der Kurstag abweichen).

Danièle Schiebl

ab Mo., 06.10., je am 1. und 3. Montag im Monat, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x

Seeshaupt, Seeresidenz Alte Post, Haus 3, UG
€ 100,- / mind. 6 Teiln.

**TC408-200****Französisch A2.2**

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen vertiefen wir unser bisheriges Sprachverständnis. Lehrbuch: Rencontres en français A 2, ISBN 978-3-12-530078-1 ab Lektion 4.

Ruth Magar

ab Mi. 01.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 04

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC408-201**Französisch A2.3**

Für Teilnehmende und für Wiedereinsteigende mit guten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Voyage Neu, A2 (Klett Verlag).

Angelika Franke

ab Mo. 06.10., 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

Niveau B1/B2**Französisch B1 – B2.1**

In unserer Kleingruppe steht aktives Sprechen im Mittelpunkt. Wir lesen Texte und Lektüren. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Angelika Franke

Rathauspassage, Raum 06

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

TC408-300

ab Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

TC408-301

ab Mo. 06.10., 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x

TC408-302I**Iffeldorf** **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 3.

Ulrike Martin-Kellermann

ab Mi. 08.10., 16.15 – 17.45 Uhr, 14 x

Grundschule Iffeldorf, Hofmark 5,

Musikpavillon

€ 126,- / mind. 8 Teiln.

Niveau B2/C1**TC408-400****Französisch B2.4**

Für Teilnehmende, die die französische Sprache wieder entdecken wollen.

Angelika Franke

ab Di. 07.10., 09.30 – 11.00 Uhr, 12 x

Rathauspassage, Raum 06

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

TC408-401**Französisch B2 – C1**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf aktivem Sprechen und Schreiben. Ohne Lehrbuch!

Karina Bachmann

ab Di. 07.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 8 x

Rathauspassage, Raum 02

€ 80,- / mind. 6 Teiln.

TC408-500I**Iffeldorf** **Französisch C1**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird im Kurs verteilt.

Ulrike Martin-Kellermann

ab Mi. 08.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x

Grundschule Iffeldorf, Hofmark 5,
Musikpavillon

€ 126,- / mind. 8 Teiln.

**Italienisch****Niveau A1/A2****TC409-100****NEU** **Online****Italienisch A1.1****KI unterstützter Kurs**

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Buonasera! In diesem Onlinekurs starten Sie ganz entspannt mit der italienischen Sprache – ideal für alle ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail zu. Kooperation mit der vhs Garmisch-Partenkirchen.

Ines Köstler

ab Do. 02.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Online

€ 131,- bei 5-7 Teiln.; € 96,- bei 8-10 Teiln.

TC409-101**Italienisch A1.2**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Italienisch erlernen bzw. Grundkenntnisse erweitern möchten. Lehrbuch: Espresso 1 – ISBN 978-3-19-005438-1 ab Lektion 6.

Cinzia Bedendo

ab Mi. 01.10., 15.45 – 17.15 Uhr, 14 x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**TC409-102
Italienisch A1.3**

Aktives Sprechen und Anwendung des Erlernten von Lektion 1 bis 10. Wortschatzwiederholung, Grammatikübungen. Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione

Karina Bachmann

ab Mi. 08.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 12x

Rathauspassage, Raum 04

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

**TC409-104
Italienisch A1.2**

Online

Für Teilnehmende mit wenigen 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 4.

Giustina Mangini

ab Di. 30.09., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x

Online

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

Sie sind unsicher,
ob der Kurs der
richtige für Sie ist?

Sprechen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne!

**TC409-105
Italienisch A1.4**

Online

Für Teilnehmende 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 7/8.

Giustina Mangini

ab Mi. 01.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x

Online

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

**TC409-201
Italienisch A2.2**

Konversation

In diesem Konversationskurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch: Quattro Chiacchiere: Conversazione in lingua italiana ab Lektion 2. ISBN: 979-8353168522

Cinzia Bedendo

ab Mo. 29.09., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 03

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

**TC409-202
Italienisch A1 – A2.1**

Intensivierung

Sie fühlen sich zunehmend sicherer in der italienischen Sprache, haben aber noch Zweifel bezüglich Grammatik und Sprachgebrauch? Dieser Kurs soll Ihnen mehr Sicherheit bei der praktischen Anwendung geben. Lehrbuch: Übungsbuch Grammatik A1-A2: „Sehen – Verstehen – Anwenden“, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3193379108.

Elena Merlino

ab Mi. 01.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 10x

Rathauspassage, Raum 06

€ 110,- / mind. 5 Teiln.

Niveau B1**TC409-300
Italienisch B1.1**

Konversation

In diesem Konversationskurs erweitern Sie auf leichte Art Ihren Wortschatz und vertiefen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, ISBN 978-3-12-525219-6.

Cinzia Bedendo

ab Mi. 01.10., 17.30 – 19.00 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 03

€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Niveau B2/C1**TC409-500
Italienisch B2 – C1**

Corso di conversazione

Italia oggi. Parliamone!

Elena Merlino

ab Do. 02.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 10x

Rathauspassage, Raum 03

€ 132,- inkl. Kopiergeld / mind. 4 Teiln.

Spanisch**Niveau A1/A2****TC422-101
Spanisch A1- A2.1**

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Die muttersprachliche Dozentin nimmt Sie mit in die spanisch-sprechende Welt. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 11. Im Anschluss Con gusto nuevo A2.

Linda Hernandez Jimenez M.A.

ab Mo. 29.09., 09.30 – 11.00 Uhr, 14x

Rathauspassage, Raum 04

€ 140,- / mind. 6 Teiln.

**TC422-203
Spanisch A2.1**

Der Spanischkurs auf A2-Niveau richtet sich an Lernende, die bereits grundlegende Kenntnisse in Spanisch besitzen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Lehrbuch: Caminos Hoy A2 – ab Lektion 1.

Guadalupe Fangmann,
EUROLTA Sprachkursleiterin

ab Mo. 06.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 10x

Rathauspassage, Raum 04

€ 100,- / mind. 6 Teiln.

**TC422-200
Spanisch A2.2**

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und vertieft.

Heidrun Boos

ab Di. 14.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 12x

Rathauspassage, Raum 02

€ 120,- / mind. 6 Teiln.

**TC422-202****Spanisch A2.2**

In unserem Spanischkurs lernen Sie wichtige Kommunikationsfähigkeiten, die nötige Grammatik, praktische Konversationsübungen und interessante Einblicke in die Kultur.

Estibaliz Lang-Barrutia
ab Di. 30.09., 18.00 – 19.30 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 03
€ 140,- / mind. 6 Teiln.

TC422-302**Spanisch A2 – B1.1**

Der Spanisch-Wiederholungskurs richtet sich an Lernende, die ihre Kenntnisse auffrischen, festigen und vertiefen möchten. Es wird ohne Buch gearbeitet!

Guadalupe Fangmann,
EUROLTA-zert. Sprachkursleiterin
ab Do. 09.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 102,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

Niveau B1/B2**TC422-300****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. 30.09., 19.30 – 21.00 Uhr, 14 x
Rathauspassage, Raum 03
€ 142,- inkl. Kopiergeld / mind. 6 Teiln.

TC422-301**Spanisch B1.2**

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 6.

Linda Hernandez Jimenez M.A.
ab Mo. 29.09., 19.30 – 21.00 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1
€ 140,- / mind. 6 Teiln.

TC422-402**Spanisch B2.3**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 ab Lektion 8.

Linda Hernandez Jimenez M.A.
ab Mo. 29.09., 17.45 – 19.15 Uhr, 14 x
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1
€ 140,- / mind. 6 Teiln.

TC422-400**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 M.A.
ab Mi. 01.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 05
€ 100,- / mind. 6 Teiln.

Weitere Sprachen**TC421-200****Kroatisch A2.1**

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Unsere muttersprachliche Dozentin bringt Ihnen auf entspannte Weise die kroatische Sprache näher.

Nedeljka Ivos
ab Di. 07.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Rathauspassage, Raum 04
€ 110,- / mind. 5 Teiln.

**TC419-100****Russisch für Anfänger A1.1****Intensivkurs am Wochenende**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die russische Sprache: Alphabet, sich vorstellen, einander kennenlernen, kurze Dialoge führen. Kooperation mit der vhs Bad Tölz

Ludmilla Kilin

ab Sa. 27.09. und 28.09., je 9.00 – 14.00 Uhr
Bad Tölz, Gymnasium,
Gudrunstr., Raum B3.23 2.OG
€ 84,- inkl. € 4,- Materialgebühr, mind. 4 Teiln.

Die Zugangsdaten für Ihre Onlinekurse erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per E-Mail. Bitte schauen Sie sicherheitshalber auch in Ihren Email-Spam-Ordner.

TC419-101**Online****Russisch für Anfänger A1.2**

Teilnehmende vom Intensiv-Wochenende und neue 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. 15.10., 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Online
€ 66,- / mind. 6 Teiln.

**TC420-100****Online****Schwedisch A1.2****Vikinger, Nordlichter und Pippi Langstrumpf**

Wir lernen Schwedisch bequem von zuhause aus. Die Dozentin begleitet Sie live aus Trondheim. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der vhs Murnau

Ina Viola Mielke, B.A. Skandinavistik

ab Mi. 08.10., 9.00 – 10.30 Uhr, 12 x
Online
€ 120,- / mind. 5 Teiln.



Digitale Kompetenzen & Beruf

Vom Basis- bis zum Businessbereich, vom Wiedereinsteiger bis zur Seniorin: Unsere Kurse richten sich an verschiedene Lernstufen, Anwendungsbereiche und Personengruppen. Sie bieten Ihnen dank einer kleinen Gruppenstärke und unserer qualifizierten Dozenten einen hohen Lerneffekt.

Weitere Onlinekurse aus dem Fachbereich Beruf finden Sie vorne in dieser Programmheft oder auf unserer Homepage.

Berufliche Beratung

Berufsberatung im Erwerbsleben

Berufliche Zukunft gestalten

Wer eine berufliche Veränderung anstrebt, kann dafür viele Gründe haben. Vielleicht haben sich im Laufe der Zeit Ihre eigenen beruflichen Ziele verändert oder das bisherige Berufsbild wandelt sich? Dann ist es Zeit, über persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen oder Alternativen nachzudenken. Wir schauen bei diesem Termin auf Ihre Fragen und Themen und besprechen, wo Ihre berufliche Reise hingehen kann. Um Anmeldung wird gebeten. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

Inge Lesser, Berufsberatung
im Erwerbsleben
Rathauspassage, Raum 04
kostenfrei

Termine:
Fr. 10.10., 12.00 – 14.00 Uhr
Do. 20.11., 15.00 – 17.00 Uhr
Di. 20.01., 09.30 – 11.30 Uhr

Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

Berufsberatung für

Berufsrückkehrer*innen

Sie planen, nach einer familiären Pause wieder in das Berufsleben zurückzukehren? Hier ist es wichtig, rechtzeitig die Weichen zu stellen, um Familie und Beruf optimal miteinander vereinbaren zu können. Mit diesem Beratungsangebot möchten wir Sie auf diesem 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:
Mi. 29.10., 09.00 – 11.00 Uhr
Mo. 24.11., 09.00 – 11.00 Uhr
Do. 22.01., 09.00 – 11.00 Uhr

TC506-200

Weilheim

Mehr Zeit für das Wesentliche

Zeitmanagement für Mütter

Der Alltag von Müttern ist oft geprägt von Stress, Verpflichtungen und wenig Raum für sich selbst. Durch das Erkennen individueller Zeitmuster und Zeitfresser sowie die Einführung in einfache Methoden der Selbstorganisation entsteht Raum für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und bewusste Entscheidungen im Alltag. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Martina Russ, system. Coach
Fr. 23.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Weilheim, Eisenkramergasse 13, Seminarraum I
€ 17,-

Basic & Fortgeschrittene

Diese Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie Grundkenntnisse besitzen im Umgang mit dem PC und diese systematisch vertiefen und ausbauen möchten.

TC500-100

Windows 11

Für Ein- und Umsteiger

Da Ende 2025 Windows 10 abgeschaltet werden soll, ist es an der Zeit, Ihren Computer umzustellen. In diesem Kurs schauen wir uns die Voraussetzungen für Windows 11 und die neuen Funktionen genauer an. Schwerpunkte: Desktop, Explorer, Apps und das Microsoft Konto.

Dirk Pastrik, IT-Projektleiter
Di. 18.11., 19.30 – 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 20,-



TC500-101

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 zu befassen. In diesem Kurs führt Sie der Dozent durch die wichtigsten Neuerungen.

Dirk Pastrik, IT-Projektleiter
Di. 02.12., 19.30 – 21.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 20,- /



TC500-300

EXCEL für Einsteiger Seminar am Samstag

Lernen oder vertiefen Sie die Grundzüge der Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL. Beginnend von den Eingabe- und Formatierungsmöglichkeiten wird die Anwendung von Formeln und Funktionen gelernt. Das Erstellen von größeren Tabellen ist ebenfalls Teil des Seminars. Mit vielen Tipps und Tricks zum Umgang mit dem Programm.

Wolfgang Rader

Sa. 22.11., 09.00 – 16.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 60,-

TC500-200

Word für Einsteiger Seminar am Samstag

Lernen oder vertiefen Sie die Grundzüge der Textbearbeitung mit Microsoft WORD. Neben den Grundlagen der Formatierung und Texteingabe lernen Sie mit Tabulatoren, Tabellen und Nummerierung umzugehen. Mit Tipps und Tricks, wie man einfach und effektiv mit dem Programm umgeht.

Wolfgang Rader

Sa. 10.01., 09.00 – 16.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 60,-

TC500-302

Einstieg in MS Excel Power Query

Daten leichter aufbereiten

Mit Excel-Power Query können Sie Daten von Datenbanken, aus PDFs oder vom WEB direkt in Microsoft Excel importieren, bereinigen, formatieren und vergleichen. Im Rahmen des Kurses werden Beispieldaten vom WEB, csv Dateien und pdf Dateien geladen, transformiert und analysiert. Dateien von verschiedenen Tabellen verbunden (Join, Append) und Aggregations-Funktionen (Group By) angewendet. Bitte bringen Sie einen Datenstick zum Kurs mit.

Sylvester Sebold

ab Do. 13.11., 17.00 – 20.00 Uhr, 2 x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 60,-

TC509-301

Neues Leben für den alten Laptop

Mit Linux sicher surfen!

Sie besitzen einen ausrangierten Laptop, der zu langsam wurde und nicht mehr genug Speicherplatz hat? Mit dem Linux-Betriebssystem können Sie aus diesem eine Surf-Station machen, mit der Sie unbeschwert im Internet stöbern können. Linux ist ein vielseitiges Betriebssystem, das lizenzkostenfrei verwendet werden darf. Vorkenntnisse: PC-Grundwissen. Kenntnisse in Linux sind nicht erforderlich.

Dr. Wolfgang Klüver

Fr. 21.11., 14.00 – 18.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 20,-

Rhetorik und Kommunikation



TC506-201

Schlagfertigkeitstraining

Online

Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen können Sie dann flüssig und treffend formulieren. Das hilft Ihnen, mutiger und selbstbewusster aufzutreten.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom

Mi. 19.11., 18.30 – 21.30 Uhr

Online

€ 60,-

TC506-202

Rhetorik Workshop

Online

Sicher auftreten, überzeugend

argumentieren, souverän ankommen

Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In diesem Workshop erleben Sie viele praktische Übungen, die Sie nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souve-

rän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom

Mo. 15.12., 18.30 – 21.30 Uhr

Online

€ 60,-

TC506-122

Neu

Auf die Stimme kommt es an

Ganzheitliches Stimmtraining

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. Entdecken Sie Ihre Stimme neu! 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. Lisa Follner ist gelernte Logopädin, zertifizierte funktionale Stimmtrainerin nach Rabine (CRVTh), Yin Yoga Lehrerin und Coach für neurosystemische Integration. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause sowie etwas zu Schreiben.

Lisa Follner

Sa. 17.01., 10.00 – 17.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 79,-

TC506-203

Online

Power Rhetorik für Frauen

Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten

Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt.

Matthias Dahms, Dipl. Ökonom

Mo. 19.01., 18.30 – 21.30 Uhr

Online

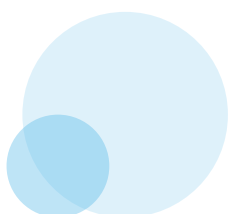
€ 60,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg





Berufliche Weiterbildungen

Strukturierte Methoden für kreative Gruppenentscheidungen

Neu

In Meetings oder Workshops geht oft Zeit verloren. Diese Kurse zeigen, wie Sie methodisch Probleme analysieren, Entscheidungen treffen und Lösungen entwickeln. Im Fokus: Partizipation, Visualisierung und direkte Anwendbarkeit im Berufsalltag. Die Module sind einzeln buchbar und richten sich an Fach- und Führungskräfte sowie Teamleiter, die ihre Arbeitsweise verbessern möchten. Mit ausführlicher Teilnahmebestätigung. Kursmaterialien sind im Preis inbegriffen. Kleingruppe: 5-8 Teilnehmende.

David Credé

Der Dipl.-Staatswissenschaftler verfügt im Bereich der Entscheidungsprozesse über langjährige Erfahrung und gibt diese als Dozent regelmäßig weiter.

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

TC506-504

Kurs 1: Einstieg & Überblick

Einblick in kreative Entscheidungsprozesse. Sie lernen, wie Sie Problemfelder präzise erfassen, Beteiligte einbinden und klare Lösungsansätze entwickeln. Durch interaktive Übungen und praxisnahe Beispiele gewinnen Sie Impulse für Ihre berufliche Praxis.

Mi. 22.10., 19.00 – 21.00 Uhr
€ 42,-

TC506-505

Kurs 2: Vertiefung

Strukturierte Problemanalyse & Stakeholder-Orientierung. An drei Abenden geht es um die tiefere Analyse von Problemfeldern und den gezielten Einbezug relevanter Akteure. Sie lernen Methoden zur Stakeholder-Analyse, entwickeln praxisnahe Personas und formulieren Job-Stories für eine fundierte Entscheidungsbasis. Der Kurs ist besonders geeignet für alle, die komplexe Prozesse besser strukturieren und visualisieren möchten.

3x Mo., 27.10., 10.11. und 17.11.,
je 19.00 – 21.00 Uhr
€ 99,-

TC506-506

Kurs 3: Prozessmodellierung und Umsetzungsplanung

In diesem Wochenendkurs liegt der Fokus auf der methodischen Modellierung von Entscheidungs- und Arbeitsprozessen. Sie lernen, wie Sie kreative Ideen strukturiert in klare Handlungsabläufe überführen, Prozesse visualisieren und durch Reflexion optimieren. Ideal für alle, die Veränderungen aktiv gestalten möchten.

2x Sa., 22.11. und 29.11.,
je 09.30 – 12.30 Uhr
€ 115,-

TC500-303

Storytelling mit Daten

Komplexe Daten auf den Punkt gebracht!

Zahlen und Daten sind die Grundlage vieler Entscheidungen in Unternehmen. Bei ihrer Präsentation geht es darum, sie so verständlich und überzeugend zu vermitteln, dass die Beteiligten die richtigen Schlüsse aus diesen Daten ziehen und gute Entscheidungen treffen können. Diese Kunst kann man lernen: Beim Storytelling mit Daten! In diesem Kurs erfahren Sie: Wie Sie die Aufmerksamkeit Ihres Publikums gewinnen, Ihre Botschaft klar vermitteln können und wie Sie Daten und Grafiken in Geschichten „verpacken“.

Sylvester Sebold
Sa. 17.01., 9.00 – 14.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 40,-

Internet & Social Media

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Onlineangebote zu diesem Fachbereich vorne in diesem Programmheft sowie auf unserer Homepage.

TW503-101

KI-Tools als Produktivitätsbooster

Das eigentliche Potenzial generativer KI entfaltet sich in einer fortlaufend klaren und präzisen Interaktion mit den Nutzerinnen und Nutzern. Jedoch ergeben sich auch ethische Fragestellungen – gerade zur Verantwortung im Umgang mit generierten Inhalten. Dieser Online-Kurs

Online

bietet Einsteigerinnen und Einsteigern eine praxisorientierte Einführung in die grundlegende Anwendung von ChatGPT & Co – mit einem Schwerpunkt auf der Optimierung von Prompts.

Thorsten Bradt

Mo. 19.01., 18.00 – 19.30 Uhr

Online

€ 19,-

TW501-600

Social-Media-Marketing mit Instagram

Online

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 äußerst wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung).

Thorsten Bradt

Mo. 02.02., 20.00 – 21.30 Uhr

Online

€ 19,-

Kurse für die Generation 60+

TC509-103

Computer-Grundlagen Für Einsteiger/-innen ab 60 Jahre

In diesem Kurs erhalten Sie systematisch einen Überblick über die praktische Bedienung und die Anwendungsmöglichkeiten Ihres PCs/Laptops: Dateien verwalten, Emails schreiben und versenden, sich im Internet bewegen, Office-Programme wie Word oder PowerPoint (z.B. für Einladungskarten u.a.m.). Weitere Themen werden individuell im Kurs abgesprochen. Kleingruppe mit viel Zeit für Ihre Fragen.

Kurt Gallenberger

ab Di. 11.11., 14.00 – 16.00 Uhr, 6 x
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 79,-

**TC500-305****Gewusst wie
Smartphones & Tablets
verstehen und nutzen**

Ein Kurs für alle, die sich bei der Nutzung digitaler Geräte und Anwendungen unsicher fühlen und Anschluss an die digitale Welt suchen. Ich unterstütze Sie beim Einstieg und Umgang mit modernen Technologien: 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

2x Fr., 30.01. und 06.02., je 16.00 – 17.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)
€ 25,-

Digital-Senioren

Sie möchten wissen, wie Sie ins Internet kommen? Eine Fahrkarte buchen? Wie das Versenden von Bildern mit WhatsApp funktioniert oder wie Sie mit Ihren Enkeln skypen können? Dann sind Sie hier genau richtig! An den Treffs können Sie mit Ihrem Tablet, Laptop oder Smartphone und Ihren Fragen vorbeikommen. Für Ihre

Fragen stehen Expert/-innen mit umfangreichen Computerkenntnissen zur Verfügung, die Sie mit Rat und Tat unterstützen.

Wann: Je am zweiten Donnerstag im Monat, Zusatztermine nach Absprache.

Eine vorherige Anmeldung über die vhs (Tel. 08856 3615) ist notwendig, denn die Digitalsenioren finden in einer 1:1-Betreuung statt. Bei der Anmeldung klären wir Ihre Fragen, damit wir Sie mit dem richtigen Experten bzw. der richtigen Expertin zusammen bringen können.

Termine:

Do. 11.09., 09.10., 13.11., 11.12., 15.01.,
12.02. je 15.00 – 17.30 Uhr
Kurszentrum Rathauspassage, R02-R06
Spendenbasis



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

IHK Akademie Weilheim

Weiterkommen mit Weiterbildung!

Wir bieten die passende Weiterbildung in Weilheim, berufsbegleitend, Vollzeit oder online.

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

Für Unternehmen bieten wir ein vielfältiges Angebot an Inhouse-Schulungen, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

**ANMELDUNG
& BERATUNG**

Tel. 0881 925474-50



Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/weilheim
Weitere Anbieter und Angebote: www.mein-now.de



Akademie
München und Oberbayern

junge vhs **Junge vhs**

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 und verbindende Zeit miteinander verbringen sowie Neues entdecken. Viel Spaß!

TC207-310

Familienerinnerungen kreativ gestalten

In diesem kreativen Eltern-Kind-Kurs gestalten wir gemeinsam den Einstieg in ein ganz persönliches (Family) Bullet Journal. Ob mit einer liebevoll gestalteten Collage oder der ersten Seite eures Journals – hier könnt ihr gemeinsam kreativ werden und Erinnerungen festhalten. Bringt eure Erinnerung mit, als Foto, Zeichnung oder einfach als Geschichte, und lasst daraus ein kreatives Werk oder ein einzigartiges Weihnachtsgeschenk entstehen. Ein Kurs voller Inspiration, Bastelspaß und gemeinsamer Zeit! Für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren. Vorkenntnisse: Nicht erforderlich. Bitte mitbringen: persönliche Erinnerungstücke (Kino-Karten, Flugticket, Eintrittskarten, Fotos, u.a.), A5 Buch (am besten gepunktet), Stifte, ein Blatt kariertes Papier/Schmierblock oder -blätter. Sticker, weitere Stifte u.a. können bei der Kursleiterin erworben werden.

Annemarie Fontanelle
Sa. 29.11., 10.00 – 14.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 06
€ 35,- / pro Groß- und Klein-Paar

TC801-900

Erlebt die Vielfalt der syrischen Kultur

Ein Nachmittag für Groß & Klein!

Gemeinsam mit Sabreen erlebt ihr eine inspirierende Reise in die Schönheit ihrer Heimat. Mit Erzählungen, bezaubernder Musik, beeindruckenden Bildern und verlockenden Düften entdeckt ihr die reiche Kultur Syriens, ihr lernt die arabische Schrift kennen und genießt eine kleine syrische Köstlichkeit mit Tee.

Sabreen Alawee
Sa. 24.01., 14.00 – 15.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 8,- große Menschen /
€ 4,- kleine Menschen ab 6 Jahre

TC801-910

Abenteuer Familienurlaub

Ein Reisebericht von Familien für Familien

Ihr braucht einen Tipp für Euer nächstes Reiseziel mit der Familie? Dann lasst Euch inspirieren vom Reisebericht einer Familie auf Abenteuerfahrt. Mit Fotos, Reiserouten und Anekdoten erzählen Euch an diesem Nachmittag die Erwachsenen und Kinder wie sie ihre letzte Reise erlebt haben. Eure Fragen, von Groß und Klein, können in lockerer Atmosphäre direkt beantwortet werden, und es bietet sich Zeit für Austausch. Diesmal führt die Reise nach Dänemark und Schweden. Nach der Anreise mit der Bahn sind wir mit dem Camper unterwegs in den Ländern der Wikinger, und zu Besuch an Strand, Seen und bei Pippi Langstrumpf.

Familie Fürst
Sa. 07.02., 10.00 – 11.30 Uhr
Rathauspassage, Raum 05
€ 10,- pro Familie

Kids



TC810-121

Löwenstarke Kids Selbstbehauptungs- und Resilienztraining (6-11 Jahre)

Hier 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 wirken und werden. Wie sie in Konflikten gesunde Entscheidungen treffen, klar kommunizieren und sicher handeln, mit den eigenen und den Gefühlen anderer richtig umgehen.

Johanna Voss, VOSS4KIDS
Selbstbehauptung und Resilienz
2x Sa, 22.11. und So, 23.11.,
je 10.00 – 12.30 Uhr
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 59,- / zus. Geschwisterkind: € 39,- /
inkl. Elterninfo (15 Min)

TC801-100

Klangerlebnis für Kinder Für Kinder von 6 – 10 Jahre

In diesem Kurs kannst du mit allen Sinnen Klangschalen erfahren. Beim Lauschen, mit Klangspielen und Phantasiereisen werden die Klänge kindgerecht erlebt. Sie helfen dir dabei, in eine wohltuende Ruhe zu kommen und fördern gleichzeitig Konzentration, Aufmerksamkeit und innere Balance. Bitte Isomatte, Decke, Kopfkissen und warme Socken mitbringen.

Silvia Grandy, Klangtherapeutin
Fr. 12.12., 15.00 – 16.00 Uhr
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)
€ 10,-

ScienceLab Forscherkurse für kleine Entdecker

ScienceLab ist ein Verein, der sich für die naturwissenschaftliche Bildung für Kinder im Alter von 4-12 Jahren einsetzt. Kurse für neugierige Kinder, die gerne beobachten, ausprobieren und staunen – und für alle, die Spaß daran haben, der Welt ihre Geheimnisse zu entlocken.

Beatrice Schwagerick
Rathauspassage, Raum 02
Je € 49,-



TC810-452 Unsichtbares in der Welt (1. & 2. Klasse)

Wir begeben uns auf eine spannende Reise in eine Welt, die man mit dem Auge nicht sehen kann – und die dennoch um uns herum existiert. Gemeinsam forschen, experimentieren und entdecken wir Phänomene, die zunächst unsichtbar scheinen, aber durch spannende Versuche sichtbar, hörbar und begreifbar werden.

ab Mo. 06.10., 16.15 – 17.15 Uhr, 5 x

TC810-453 Wir erobern unsere Welt (2. & 3. Klasse)

Warum schwimmen manche Dinge, während andere untergehen? Was passiert, wenn Luft plötzlich Kraft bekommt oder Licht gebündelt wird? In diesem Kurs entdecken wir die verborgenen Kräfte unserer Welt – und wie wir sie sichtbar, spürbar und nutzbar machen können. Mit spannenden Experimenten und Neugier nähern wir uns den Fragen des Alltags und der Natur.

ab Mo. 06.10., 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x

Jugendliche

Finanzbasics für Teens ab 12

Geld nutzt jeder, aber viele kennen sich damit nicht richtig aus! Wir machen Euch fit in den Grundlagen der Finanzbildung. Wer kompetent mit Geld umgehen kann, kann finanzielle Entscheidungen besser fällen: vom Umgang mit Taschengeld über Konsumentscheidungen bis hin zu Sparplänen. Das vermittele ich neutral, auf Augenhöhe, abwechslungsreich mit praktischen Übungen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz.

Andreas Frieße
Rathauspassage, Raum 04
Je € 9,-

TC801-260 Teil 1: Wie funktioniert Geld?

Sparen und Planen, Umgang mit Taschengeld, Schulden und Kredite: Was muss ich wissen?

2x, Fr. 21.11. und Fr. 28.11.,
je 16.00 – 17.30 Uhr

TC801-261 Teil 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).

2x, Fr. 16.01. und Fr. 23.01.,
je 16.00 – 17.30 Uhr

Schulzeit und (leichter) Lernen

TC810-455 Mission: Ich

Mit Plan & Power durch die Schulzeit (8.-9. Klasse)

Du hast keinen Bock auf Chaos im Schulalltag? Willst wissen, wie du dir Dinge besser merken kannst, deine Zeit sinnvoll einteilst und dich selbst motivierst, auch bei Stress? Gemeinsam finden wir

heraus, welche Lernmethoden wirklich funktionieren, wie du deine Stärken nutzen kannst und was du brauchst, um selbstbestimmt und entspannt durch die Schulzeit zu kommen. Dich erwarten Tipps, Challenges und coole Tools, mit denen du dich selbst organisieren kannst. www.deine-staerkenschmiede.de.

Beatrice Schwagerick, Coach,
Lerncoachin, Resilienztrainerin
ab Do. 16.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 5 x
Rathauspassage, Raum 05
€ 49,-

TC801-220 Latein: Grammatik u. Übersetzungstraining Strukturen verstehen, Texte sicher übersetzen

Online

Dieser Kurs ist ideal für Lernende im 2./3. Lateinjahr, die ihre grammatischen Grundlagen festigen und Übersetzungssicherheit gewinnen möchten. Anhand typischer Satzstrukturen und klarer Analyseübungen trainieren wir zentrale Themen der lateinischen Sprache. Der Kurs schließt typische Lücken und stärkt das grammatikalische Fundament. Kooperation mit der vhs Garmisch-Partenkirchen.

Ines Köstler
ab Mi. 12.11., 16.15 – 17.15 Uhr, 6 x
Online
€ 60,- / mind. 5 Teiln. € 96,- bei 8-12 Teiln.

Superhirn! Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Online

Für Schüler ab Klasse 8. Mit der Schlüsselwortmethode Vokabeln schneller lernen und besser behalten – ganz ohne ständiges Wiederholen. Helmut Lange zeigt euch im Webinar effektive Lernstrategien und die besten Vokabeltricks für sofortige Lernerfolge.

Helmut Lange, Dipl. Sozialpädagoge
Online
Je € 25,-

TC810-200
Di. 14.10., 16.00 – 18.00 Uhr

TC810-201
Do. 13.11., 16.00 – 18.00 Uhr



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	99
Ökologie & Nachhaltigkeit / Verbraucherbildung	100
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	102
Philosophie und Religionen	103
Länder- & Heimatkunde, Exkursionen & Besichtigungen	103
Naturwissenschaften und Technik	104



Kultur und Gestalten

Literatur	106
Tanz	106
Malen / Zeichnen	108
Töpfern / Textiles Gestalten	108
Goldschmieden / Fotografie	109
Musikalische Praxis	109



Gesundheit

Pflegeworkshops / Wassersport	110
Entspannung und Stressbewältigung	111
Yoga	111
Taiji Chan	113
Bewegung und Fitness	113
Pilates / ZUMBA® Fitness / Beckenboden	115
Bogenschießen / Gesundheitsvorträge	116
Aquafitness / Gesundheitspflege	118
Essen und Trinken / Ernährung	119
Achtsamkeit	120



Sprachen

Englisch	121
Französisch / Italienisch / Spanisch	122



Digitale Kompetenzen & Beruf

Grundlagen	123
MS Office	123
Digitale Kompetenzen	123
Stimmtraining	124



Junge vhs / vhs groß & klein

Junge vhs	125
vhs groß & klein / Kinderkino	127

Liebe Leserschaft

Unter dem Thema „Offen für Neues“ erwartet Sie auch in diesem Semester ein vielfältiges Angebot an Kursen, Workshops und Vorträgen. Ob Sprachen oder Kunst, Gesundheit, Verbraucherthemen oder spannende gesellschaftliche Themen – wir laden Sie ein, Neues zu entdecken, Ihr Wissen zu erweitern und sich mit anderen auszutauschen. Lassen Sie uns voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren und Neues entdecken. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen ein bereicherndes Semester gestalten zu dürfen.

Igel-Gewinnspiel



Im gesamten Heft finden Sie so einige Igel. Wie viele sind es denn genau? Wenn Sie die richtige Antwort wissen, dann schicken Sie gerne eine Mail an: vhs@peissenberg.de. Einsendeschluss ist der 30. Oktober 2025. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen vhs-Gutschein in Höhe von 30 Euro. Viel Erfolg!

Repaircafé

Im nächsten Semester startet nach einiger Vorbereitung das Peißenberger Repaircafé. Wer Haushaltsgeräte oder andere Elektrogeräte hat, die repariert werden müssen, kann dazu im Bürgerhaus vorbeischaun. Hier kann unter Anleitung selbst repariert werden, bzw. wird diese auch übernommen. Der erste Termin findet am 10. Oktober ab 13.00 Uhr statt. Weitere Informationen erhalten Sie immer aktuell unter www.vhs-pfaffenwinkel.de/vhs-peissenberg/repaircafe-peissenberg

Neue DozentInnen gesucht

Die vhs sucht neue Dozentinnen vor allen Dingen im Bereich Sprache. Wenn Sie sich hierfür interessieren, oder auch nur mit dem Gedanken spielen, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle. Wir übernehmen Administration, Werbung, Raumplanung und alles, was sonst noch notwendig ist, damit Sie sich vollständig auf Ihr Kursangebot konzentrieren können. Auch über Anfragen für alle anderen Programmbereiche freuen wir uns sehr!

vhs-Team



Das vhs-Team Peißenberg

Sigrid Halbritter – Verwaltung
Ariane Schnitzler – Verwaltung
Marco Sailer – Leitung (v.l.n.r.)

Öffnungszeiten und Buchung

Geschäftsstelle der vhs Peißenberg
Bergwerkstraße 1
82380 Peißenberg
vhs@peissenberg.de
Telefon: 08803 690-400

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-pfaffenwinkel.de
- vhs@peissenberg.de
- telefonisch unter 08803 690400
- persönlich zu den Öffnungszeiten
- per Anmeldeformular im Heft

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich ist! Schüler, Studenten, Menschen, die durch Behinderungen eingeschränkt sind und Personen ohne Arbeitsstelle erhalten für einzelne Kurse eine Ermäßigung bei Vorlage entsprechender Nachweise.

Der Verein

Vorstand und Geschäftsführung Volkshochschule Peißenberg e.V.

1. Vorsitzende: Karin Leibold-Streicher
 2. Vorsitzender: 1. Bgm. Frank Zellner
 3. Vorsitzender: Maximilian Maar
- Kassiererin: Sabine Gerold
Schriftführerin: Sigrid Halbritter
Beisitzerin f. TN: Ursula Gallmetzer
Beisitzer f. KL: Herbert Unter
Geschäftsführer: Marco Sailer

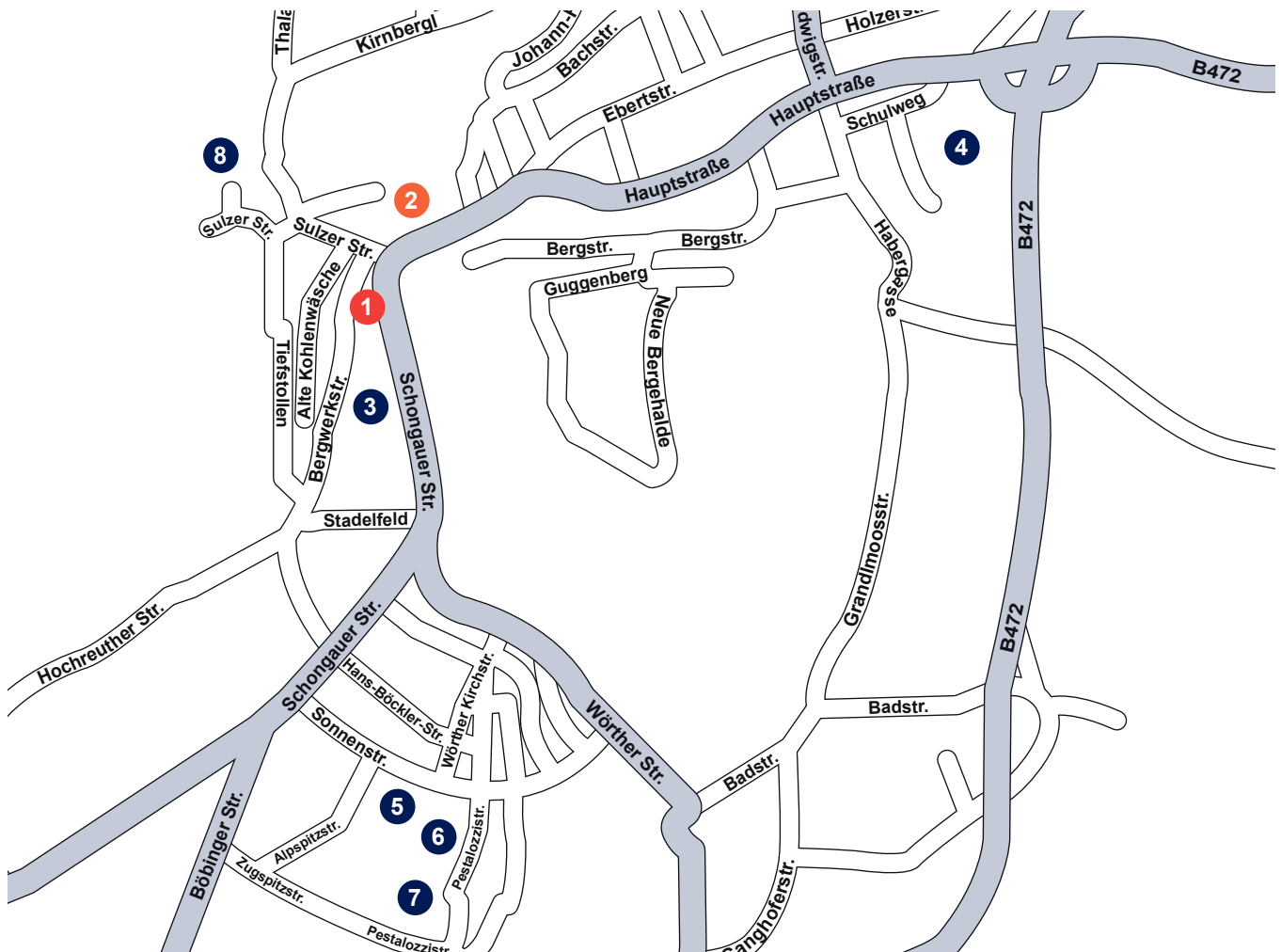
Mitgliedschaft im Verein

Mitglieder 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.

*"Erwarten wir nicht,
dass sich die Dinge ändern,
wenn wir weiterhin
dasselbe tun."*



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

TD101-100

Semesterthema Neu

Keine Ahnung von den Ahnen? Einstieg in die Ahnenforschung

Entdecken Sie die spannende Welt Ihrer Vorfahren – unser Genealogie-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Familiengeschichte erforschen können. Lernen Sie praktische Recherchemethoden kennen und tauchen Sie ein in Ihre persönliche Vergangenheit. 1. Termin: Grundlagen der Familienforschung 2. Termin: Familienforschung im Internet. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der Volkshochschule Schongau.

Sabine Scheller

ab Mo. 15.09., 18.30 – 20.00 Uhr, 2 x
Ballenhaus Schongau, Ratsstube, Marienplatz 2
Gebührenfrei

TA101-200

Vortrag:

Geheimnisvolle Rauh Nächte –

Deutung und geschichtliche Hintergründe
Die zwölf Nächte von Weihnachten bis Dreikönig gelten seit jeher als heilige und mystische Zeit nach der Wintersonnenwende. Zahlreiche Sagen und Erzählungen über das Nachtgejaid oder Frau Percht, über seltsame mythische Wesen erzählen spannende Geschichten über diese Zeit zwischen den Jahren. Mit Weihnachten, Silvester und Dreikönig feiern wir drei wichtige Jahresfeste in dieser Zeit, praktizieren Räucher-, Weherituale und Zukunftsorakel. Lassen wir an diesem Abend das intensive Brauchtum, seine geschichtlichen und religiösen Hintergründe und den alten Volksglauben unserer Vorfahren aufleben!

Albin Völk

Mo. 29.12., 19.00 – 21.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

TA101-204

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

Sa. 15.11., 10.00 – 11.30 Uhr
Max-Biller-Haus, Marktarchiv, Schongauer Str. 2
Gebührenfrei

TA101-210

Führung in der Maria Aich Kirche

Neben einer Übersicht über Baugeschichte und künstlerische Ausstattung erzählt der Referent anhand ausgewählter Darstellungen vom Leben und Glauben unserer Vorfahren. Schwerpunkte sind dabei die harten Zeiten der Pest, des 30-jährigen Krieges sowie, einige Generationen später, die Zeit der Erbfolgekriege. Nach der etwa einstündigen Führung besteht die Möglichkeit zu Fragen und zum Austausch.

Stefan Hoiß, Dipl. Theologe

So. 12.10., 10.00 – 11.00 Uhr
Maria Aich Kirche, Aichstraße
€ 5,-

TA101-220

Wallfahrtskirche Hohenpeißenberg

Die Wallfahrtskirche zu „Unserer Lieben Frau“ gehört zu den schönstgelegenen Orten in unserem Land. Auf 1000 Meter Höhe hat sie ihren Platz gefunden und so schaut sie mit ihrer vielbesuchten Doppelkirche weit hinein ins Land und

lädt die Menschen ein, sie zu besuchen. Bei dieser Führung erfahren Sie nicht nur vieles über die Wallfahrtskirche, sondern auch über das Kloster und die umliegenden Gebäude.

Rudi Hochenauer

Fr. 10.10., 16.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang vor der Wallfahrtskirche
€ 10,-

TA101-280

Neu

Vortrag:

Heilige Quellen unserer Region

Mechtildisquelle Dießen, Ulrichsquellen Paterzell und Habach, Frauenbrünnl Rotenbuch, Elisabethquelle Andechs, die Hl. Drei Quellen Wessobrunn, Herrnbrünnl Polling.... sie dienen weit mehr, als nur den dazu, Durst zu löschen, sind Orte der Kraft und des Heils. Sie werden auch als Augenbrunnen, Wunsch-, Schicksals-, Kinder-, oder Jungbrunnen bezeichnet. Im Vortrag werden die hl. Quellen unserer Region vorgestellt und die Besonderheit heiligen Quellen erläutert.

Albin Völk

Do. 05.02., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 12,-

Politik / Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt

TA102-200C

Sicherheitspolitik verstehen

Jac-Peter Tölkes war Berufssoldat und zuletzt stellvertretender Kommandeur der NATO-Schule in Oberammergau. In seinem Vortrag erläutert er allgemein verständlich zentrale Begriffe der Sicherheitspolitik, ordnet aktuelle Entwicklungen ein und zeigt größere Zusammenhänge auf. Mit diesem Hintergrundwissen werden Sie künftig sicherheitspolitische Schlagzeilen, Debatten und Pressemeldungen besser einordnen



können. Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion vorgesehen.

Ab dem kommenden Jahr ist zudem eine Vortragsreihe mit mehreren Veranstaltungen zu verschiedenen Aspekten der Sicherheitspolitik geplant – für alle, die tiefer in das Thema einsteigen möchten. In Kooperation mit der Volkshochschule Murnau.

Jac-Peter Tölkes, ehemaliger stellvertretender Kommandeur der NATO-Schule
Mi. 29.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Kultur- und Tagungszentrum Murnau,
Ödön-von-Horváth-Platz 1
€ 10,-

TA102-310C Die NATO School in Oberammergau

Die NATO-School Oberammergau wurde 1953 gegründet und feiert somit dieses Jahr bereits ihr 70-jähriges Bestehen. Bei einem Vortrag mit Führung erhalten Sie interessante Einblicke in dieses internationale Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO Mitgliedsländern ausgebildet werden. Anmeldung unter Nennung Ihres Namens, der Ausweisnummer und Staatsangehörigkeit. (Diese Daten leiten wir vorab an die NATO-School weiter.) Bitte halten Sie zu Beginn der Führung Ihren Personalausweis für die Einlasskontrolle bereit. Einen Anfahrtsplan mit Parkmöglichkeit schicken wir Ihnen vorab per E-Mail zu. Anmeldeschluss: 01.10.2025! In Kooperation mit der Volkshochschule Garmisch.

Hauptmann Christoph Brückner
Mi. 08.10., 18.00 – 20.00 Uhr
Treffp.: NATO Schule, Am Rainenbichl 54 ·
82487 Oberammergau
€ 5,-

TA102-600 Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer

Dieser Einführungskurs richtet sich an alle, die sich für die ehrenamtliche Tätigkeit als rechtliche Betreuer*innen interessieren, sowie an „neue“ sowie bereits erfahrene ehrenamtliche Betreuer*innen. Sie erhalten in kurzer und übersichtlicher Form eine Einführung in das Arbeitsfeld rechtliche 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)
Sa. 22.11., 09.00 – 12.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
Gebührenfrei

Recht & Finanzen



TA103-100D Semesterthema Online Erfolgreich an der Börse – vom Greenhorn zum Vermögensgestalter – Einsteigervortrag mit Begleitskript

Gehören Sie zu den 90 % der Deutschen, für die das Thema Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in dieser Einsteigerveranstaltung genau richtig. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Bruni Winkler
Mi. 14.01., 19.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 5,-

TA103-101D Online Erfolgreich an der Börse – vom Greenhorn zum Vermögensgestalter – Aufbauveranstaltung

Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgeabenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für risikoreduzierte, erfolgreiche Langfristinvestments. Wie finde ich den besten Zeitpunkt für Kauf und

Verkauf von Wertpapieren? Erklärung verschiedener Anlageprodukte (Fonds, Zertifikate, ETFs). Wie vermeide ich Anfängerfehler? Das Internet als wertvoller Helfer. Das Musterdepot – das Sicherheitsnetz fürs Depot. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Bruni Winkler
ab Mi. 21.01., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x
Online
€ 10,-

TA103-102 Semesterthema Online Neu Investieren für Einsteiger – Ein fundierter Überblick

Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung in die Welt des Investierens. Sie lernen verschiedene Anlageformen kennen und verstehen, wie sie funktionieren. Grundprinzipien einer soliden Anlagestrategie: Diversifikation, langfristiges Denken und Risikomanagement. Kein Vorwissen erforderlich – nur Interesse an einem informierten Umgang mit Geld. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Tom Jilg
Mi. 12.11., 18.30 – 20.30 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-

TA103-103D Online Neu Geld, Gier und Gefühl – Warum wir beim Investieren (oft) falsch entscheiden

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie an der Börse immer genau dann kaufen, wenn die Kurse oben sind – und verkaufen, wenn sie unten sind? Warum Ihnen ein Verlust doppelt so weh tut wie ein gleich hoher Gewinn? Oder warum wir manchmal irrational viel Geld für Dinge ausgeben, die eigentlich keinen echten Mehrwert haben? Statt reiner trockener Theorie erleben Sie anhand unterhaltsamer Beispiele, wie unser Gehirn uns beim Investieren austrickst. Eine Verbraucherbildungsveranstaltung des Verbundes vhs Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Peißenberg. Gefördert durch das STMUV.

Tom Jilg
Mi. 26.11., 18.30 – 20.30 Uhr
Onlinekurs
€ 5,-



TE103-113

Neu

Gold, Silber und Inflation. Welche Rolle spielt Gold im Anlagemix?

Folgende Fragen erörtern wir im Vortrag: Was muss in der aktuellen Situation im Zuge sich verändernder Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle – speziell Gold und Silber – in Ihrem Anlagemix spielen? Was ist bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen? Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim. Gefördert durch das STUMV.

Migel Savvides

Do. 23.10., 19.00 – 21.30 Uhr

Obere Stadt 66, Unterrichtsraum I, 1. Stock, Weilheim

€ 5,-

TE103-114D

Online Neu

Künstliche Intelligenz – Das Wichtigste in zwei Stunden

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Künstlichen Intelligenz! Der zweistündige Onlinekurs richtet sich an alle, die bisher vor allem aus den Medien von KI gehört haben und nun verstehen möchten, wie diese Technologie unseren Alltag und die Gesellschaft prägt bzw. prägen wird – ganz ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen leicht verständlichen Überblick über Geschichte und Funktionsweisen von KI, lernen verschiedene Modelle sowie deren Einsatzmöglichkeiten kennen und erfahren, wie Maschinen aus Daten lernen. Weitere Informationen auf unserer Webseite. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Florian Sammet

Do. 20.11., 18.30 – 20.30 Uhr

Online

€ 5,-

TA103-200

Sicher für den Notfall: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und mehr

Planen Sie für den Ernstfall vor und bringen Sie Ihre Unterlagen zeitnah auf den aktuellen Stand! 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 Situa-

tionen 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 insbesondere auf das Thema Organspende eingehen.

Hans Rauch, Generationenberater (IHK) /

Ernst Frohnheiser,

Facharzt für Chirurgie u. Notfallmedizin

Sa. 17.01., 14.30 – 17.30 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 17,-

TA103-500

Erbrecht auf den Punkt gebracht

Laut einer EMNID-Umfrage haben nur 29 % der Deutschen eine letztwillige Verfügung errichtet. Ursache hierfür sind unreflektierte Verdrängung, Aberglaube oder die Maxime „Nach mir die Sintflut“. Nachlasswerte gehen deshalb in der Regel aufgrund gesetzlicher Erbfolge auf eine Mehrheit von Erben über. Interessengegensätze innerhalb dieser Zwangsgemeinschaft führen häufig zu Streit. Eine kluge und vor allem vorausschauende Nachlassplanung kann Steuernachteile, Streit unter Angehörigen und die Zerschlagung des Familienvermögens vermeiden. Welche Möglichkeiten hierfür zur Verfügung stehen, wird im Vortrag vorgestellt.

Maximilian Maar,

Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht

Do. 13.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 12,-

Ökologie & Nachhaltigkeit / Verbraucherbildung

TA103-500C

Menschen mit Höreinschränkungen: Schwerbehindertenausweis Rechte und Nachteilsausgleich

Sie haben eine Hörbehinderung und fragen sich, ob Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen sollen? Oder Sie haben bereits einen Schwerbehindertenausweis, aber Ihre Situation hat sich verändert? An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das Antragsverfahren, die verschiedenen Merkzeichen, sowie über die Nachteilsausgleiche fürs berufliche wie auch private Leben. Der Vortrag stellt keine Rechtsberatung

dar. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, setzen sie sich bitte rechtzeitig vorher mit uns in Verbindung. Eine Höranlage für Hörgeräte-träger bzw. Menschen mit Schwerhörigkeit ist vorhanden. Über dieses Thema informiert Sie Frau Christina Prah, Beraterin bei der Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung in Weilheim. Eine Kooperation mit dem BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. und der vhs Murnau.

Christina Prah, Sozialarbeiterin (B.A.),

Informations- und Servicestelle

für Menschen mit Hörbehinderung

Mi. 28.01., 19.00 – 20.30 Uhr

Kultur- und Tagungszentrum Murnau, Ödön-von-Horváth-Platz 1

€ 5,-

TA104-100C

Neu

Was flattert und blüht noch alles auf der herbstlichen Klimawiese in Altenau?

Früher war alles später als heute

Gemeinsam entdecken wir, was im Vollherbst noch alles im Garten blüht und flattert – ein faszinierender Einblick in die Natur und den Veränderungen durch den Klimawandel.

Dieses Projekt wurde im Rahmen des KlimaAlps-Programms entwickelt, das durch die Energiewende Oberland und viele Kooperationspartner unterstützt wird. Es bietet auch eine spezielle „Klima im Rucksack“-Ausbildung für Grundschulkindern an. Den genauen Anfahrtsplan (Zug/PKW) erhalten Sie vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt. In Kooperation mit der Volkshochschule Murnau.

Garnet Wachsmann

Sa. 11.10., 11.00 – 12.30 Uhr

Klimawiese Altenau

€ 10,-

TA104-215D

Online

Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzung für den Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt. Referent: Thomas Bugert, Energieberater

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink:
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/sanierung-und-heizung-forderlandschaft-im-uberblick/2024373>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 02.09., 19.00 – 20.00 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

TA104-217D Online Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. In diesem Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne Ihre Fragen im Chat stellen. Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink:
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/die-warmepumpe-vorteile-und-einsatzzwecke/1907454>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Do. 11.09., 19.00 – 20.00 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

TA104-222D Online Neu Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. In diesem Webinar wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife Kosten senken können. Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden. Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink:
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/dynamische-stromtarife-wann-lohnen-sie-sich/2518512>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 30.09., 19.00 – 20.00 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

TA104-226D Online Neu Haus schützen gegen Hitze, Regen und Flut

Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden. Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/wie-schutze-ich-mein-haus-gegen-extremwetterereignisse-wie-hitze-regen-und-flut/2071800>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Do. 09.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

TA104-252D Semesterthema Online Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können selbst Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen. Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink:
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/solarstrom-selbst-erzeugen-mit-pv-kleinstanlagen/2024367>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Mo. 02.02., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

TA104-253D Online Neu Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger:innen in der Praxis? Wann muss der Plan der Kommune fertig sein, was gilt in der Zwischenzeit und wie können Sie sich besser danach richten? Referent: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/was-bedeutet-die-kommunale-warmeplanung-fur-mich/2024277>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 03.02., 12.30 – 13.30 Uhr
Online via Edudip
Gebührenfrei

TA104-257D Online E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft. Referent: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/e-mobilitat/1955334>

Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Di. 10.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Online via Edudip
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

**TC104-255****Online****Börsenthemen
(nicht nur für junge) Frauen**

Wie kann eine Rentenlücke geschlossen werden und wann beginnt frau mit dem Börsensparen? Antworten auf diese Fragen gibt es an diesem Abend. Zudem lernen Sie die Grundlagen der Wertpapierbörse und verschiedene Anlagemöglichkeiten kennen. Paulina Lolov, Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“, gibt einen Überblick über: Rentenlücke und Vorsorgestrategien; Einstieg ins Börsensparen; geeignete Wertpapiere; erste Schritte an der Börse. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Penzberg.

Paulina Lolov, Dipl. Phys.

Do. 30.10., 19.00 – 21.00 Uhr

Online

€ 5,-

**Psychologie &
Persönlichkeitsentwicklung****TA106-600****Neu****vhs im Dialog: Impulsvortrag:
Den eigenen Selbstwert
erkennen und stärken**

Kommen Sie bei der vhs vorbei und diskutieren Sie mit uns über verschiedene aktuelle Themen. Im heutigen Impulsvortrag werden folgende Aspekte beleuchtet: Was ist Selbstwert? Wovon hängt er ab? Wie wird mein Leben von meinem Selbstwert beeinflusst? Welche Handlungsmöglichkeiten zur Stärkung des eigenen Selbstwerts gibt es? Anschließend gibt es die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen. Um Anmeldung wird gebeten.

Julia Schilcher-Freier, M.Sc. Psychologin,
system. Therapeutin

Do. 23.10., 16.00 – 17.00 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

Gebührenfrei

TE106-505**Die Macht der Geschichten: Wie
Storytelling unser Leben formt**

Geschichten sind nicht nur Unterhaltung – sie prägen, wer wir sind, wie wir denken und welche Entscheidungen wir treffen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Macht Ihrer eigenen inneren und äußeren Geschichten nutzen können, um Herausforderungen zu meistern, neue Perspektiven zu gewinnen und Ihre persönliche wie beruf-

liche Entwicklung aktiv zu gestalten. Lassen Sie sich praktische Methoden an die Hand geben, um Ihre Lebensgeschichte bewusst neu zu schreiben und dadurch echte Veränderungen zu bewirken. Eine Einladung zum Neuanfang – mit den Werkzeugen des narrativen Ansatzes und der Heldenreise. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Elisabeth Jahn

Fr. 31.10., 19.00 – 20.30 Uhr

Eisenkramergasse 13, Seminarraum I, Weilheim

€ 16,-

TA106-610**Neu****Mentale 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)

Do. 27.11., 18.00 – 20.00 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 20,-

TA106-611**Neu****Wie Natur auf Psyche
und Körper wirkt**

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)

ab Di. 21.10., 18.00 – 20.00 Uhr, 2 x

zweiter Termin am Sa, 25.10. von 9-11 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 35,-

DOZENTENPORTRAIT**Carina
Knee**

Ich bin Carina Knee, Psychologin (M.Sc.), zertifizierte Natur- und Resilienzcoachin (IHK), ausgebildete Fitnesstrainerin und erfahren in der psychologischen Beratung sowie der Erwachsenenbildung. Nach mehreren Jahren in der Personalentwicklung eines internationalen Konzerns habe ich mich ganz meiner Leidenschaft gewidmet: Menschen in herausfordernden Lebensphasen zu stärken und sie mit wissenschaftlich fundierten, alltagstauglichen Methoden zu begleiten. In meinen Kursen verbinde ich Psychologie, Naturerleben, Bewegung und Reflexion – immer mit einem offenen Ohr, einem klaren Blick und einem Gespür für individuelle Entwicklungswege.

TA106-612**Neu****Ressourcen-Kompass – Stärken
finden, aktivieren und nutzen**

Wir alle haben Stärken – aber nutzen wir sie wirklich? Oft sind uns unsere Ressourcen gar nicht bewusst. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Entdecken und Aktivieren individueller Ressourcen – auf Basis aktueller Erkenntnisse aus Psychologie, Resilienzforschung und Positiver Psychologie. Teilnehmende reflektieren persönliche Stärken und lernen verschiedene Ansätze kennen, um diese im Alltag gezielt einzusetzen. Körperliche Aktivität wird als eine von vielen möglichen Ressourcen ebenfalls thematisiert.

Carina Knee, M.Sc. Psychologie,
Natur- und Resilienzcoach (IHK)

ab Di. 27.01., 18.00 – 20.00 Uhr, 2 x

Zweiter Termin am Di, 03.02. von 9-11 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 35,-



Medienfit

Das Thema digitale Kompetenz besonders für Kinder liegt uns sehr am Herzen. Wir freuen uns daher sehr, Ihnen zwei Veranstaltungen zu diesem Thema anbieten zu können. Dass diese für Sie kostenfrei sind, wurde uns durch die freundliche Unterstützung der Sparkasse Oberland und des Bayerischen Volkshochschulverbandes ermöglicht.

TA111-100K

Neu

Workshop „Medienfit for Kids – für eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste Mediennutzung“

In diesem Workshop dürfen die Kinder aktiv werden. Im Austausch über digitale und reale Welten werden die Vor- und Nachteile und Gefahren und Risiken des Internets besprochen. Die eigene Mediennutzung wird reflektiert. Gezielte und spannende Spiele und Inputs sensibilisieren und motivieren dazu, das eigene Verhalten zu hinterfragen und gute Lösungsansätze für einen bewussten und gesunden Umgang mit den digitalen Medien zu finden. Spielerisch werden auch die rechtlichen Grenzen im Internet vermittelt. Diese Veranstaltung wird gefördert durch die Sparkasse Oberland.

Barbara Unterholzner,
Medienkommunikation M.A. /
Medienpädagogin
Fr. 17.10., 15.30 – 18.00 Uhr
Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1

TA111-101K

Neu

Medienfit für Eltern – Kinder in digitalen Welten gut begleiten.

Unsere Kinder wachsen immer selbstverständlicher mit unterschiedlichen digitalen Medien auf. Um Kinder und Jugendliche gut begleiten zu können, brauchen Eltern das nötige Hintergrundwissen für eine Medienerziehung, in der die gesunde Entwicklung im Mittelpunkt steht. Diese Veranstaltung wird gefördert vom Bayerischen Volkshochschulverband.

Barbara Unterholzner,
Medienkommunikation M.A. /
Medienpädagogin
Do. 11.12., 18.00 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus "Flöz", Bergwerkstr. 1

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, bitte melden Sie sich jedoch vorher an.

Philosophie & Religionen

TA108-100

Neu

Vortrag: Naturphilosophie und Signaturenkunde nach Paracelsus

Eine Pflanze teilt sich durch Signaturenkunde mit. Welche Kräfte hat sie inne und was bringt sie in die Welt? Die alten Gelehrten, wie etwa Paracelsus, nutzten die klassischen 7 Gestirne (Sonne, Mond, Merkur, Jupiter, Mars, Venus und Saturn) als „Arbeitsbegriffe“, um diese Qualitäten zu beschreiben. Wir betrachten hierbei seine Sichtweise. Im Kurs wird im Jahreslauf auf die saisonalen Besonderheiten eingegangen. Wir besprechen die Zuordnungen bzw. Entsprechungen im menschlichen Körper und die Möglichkeiten auf diese Einflüsse zu reagieren bzw. diese zu harmonisieren. Auch die Perspektive des Ayurveda wird mit einbezogen.

Sebastian Hirsch, Heilpraktiker
Do. 12.02., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

Länder- & Heimatkunde, Exkursionen & Besichtigungen

TC109-155

Führung durch das Wasserkraftwerk Walchensee

Das 1924 fertiggestellte Walchenseekraftwerk war einst eines der größten Wasserkraftwerke der Welt und produziert bis heute rund 300 Mio. kWh jährlich. Es nutzt den Höhenunterschied zwischen Walchen- und Kochelsee zur Stromerzeugung. Die Führung erklärt anschaulich, wie Wasserkraft funktioniert – mit Turbinenmodellen, interaktiven Darstellungen und Infotafeln. Teilnahme ab 12 Jahren. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Penzberg.

Sa. 25.10., 13.00 – 14.00 Uhr
Informationszentrum Walchenseekraftwerk,
Altjoch 21, Kochel am See
€ 5,-

TA109-200

Neu

Herbstliche Moorwanderung im Ettaler Weidmoos

Erleben Sie die besondere Stimmung des Ettaler Weidmooses in seiner herbstlichen Farbenpracht! Auf dieser rund 2–3-stündigen Moorwanderung entdecken wir die faszinierende Landschaft des Hochmooses mit ihrer typischen Vegetation und

spannenden ökologischen Zusammenhängen. Die Führung findet auf ebenen, gut begehbaren Schotterwegen statt und eignet sich auch für weniger geübte Wandernde. Genießen Sie die Ruhe und Weite des Moores, lernen Sie mehr über seine Entstehung und Bedeutung für den Naturhaushalt und lassen Sie sich von der herbstlichen Atmosphäre verzaubern.

Klaus-Peter Endres,
Zertif. Natur- u. Landschaftsführer ANL
So. 19.10., 09.30 – 12.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ettaler Mühle
€ 16,- Erwachsene / € 10,- Kinder

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 leistungstärksten Betrieben in Deutschland und Europa (Führungsdauer ca. 4 Std.). Im Anschluss an die Führung stärken wir uns bei einem kleinen Imbiss und Getränken. Mitbringen: Gutes Schuhwerk, warme Jacke, Stirn- oder Taschenlampe.

Thomas Weinfurtnner
Treffpunkt: Tiefstollen 5, Parkplatz
€ 28,- [für Kinder (6 bis 14 Jahre): € 18,-]
inkl. Taxi und Imbiss

TA109-201

Sa. 04.10., 14.00 – 18.30 Uhr

TA109-202

Sa. 18.10., 14.00 – 18.30 Uhr

TD109-201

Besichtigung der Lechtalbrücke

Im November 1991 wurde die Lechtalbrücke zwischen Peiting und Schongau mit einer Gesamtlänge von 590 m fertiggestellt; die Höhe über dem Wasser beträgt max. 45 m, die Baukosten betrugen 22 Millionen DM. Bei dieser Führung befinden wir uns im Inneren der Lechtalbrücke, welche über eine Treppe zum Parkplatz aus erreicht wird. Auch im Inneren der Brücke müssen immer wieder Leitern bestiegen werden. Es gibt kurze Erläuterung zur Umfahrung

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Peiting-Schongau, ebenso zur Brückenkonstruktion: Baugrund, Unterbauten (Pfeiler, Widerlager) und Brückenüberbau. Ebenso zum Bauverfahren der Brücke im Vergleich mit anderen Bauverfahren sowie der Spannbetontechnik, die für den Bau der Lechtalbrücke Voraussetzung ist. Bitte mitbringen: Taschenlampe. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der Volkshochschule Schongau.

Dipl.-Ing. Andreas Wiedemann

Mi. 24.09., 17.00 – 19.00 Uhr

Parkplatz Lechtalbrücke (Schongauer Seite)
Gebührenfrei

TA109-205

Neu

Mein Peißenberg: Geschichtliche Wanderung in Unterpeißenberg

Wir wandern zum alten Ortsteil „Stamach“ und zu den bronzezeitlichen Hügelgräbern am „Dornerbichl“ und erfahren dort viel über die Vorgeschichte des Ortes und Historie Unterpeißenbergs. Auf dem Weiterweg queren wir eine Altstraße röm. Zeitstellung und erklimmen den Burgstall der Jaisburg, wo es spannendes über die Grafen von Peißenberg und die frühere Jodokus-Petronilla-Kapelle zu berichten gibt. Bei Regenwetter oder Sturm entfällt die Wanderung. Infos bei unsicherer Wetterlage unter 08803/9770.

Albin Völk

So. 05.10., 13.00 – 16.15 Uhr

Treffp.: Wanderparkplatz Fendter Straße,
Ortsausgang Richtung Pater
€ 16,-

TA109-210

Neu

Geschichtlich-mythologische Wanderung am Schatzberg bei Dießen

Dem Schatzberg hängt ein Mythos an, sei er doch Wohnstatt dreier geheimnisvoller Jungfrauen, die einen Schatz bewahren. Was steckt dahinter? Nach einer Einführung über die vorgeschichtliche Besiedlung im Ammerseegebiet wandern wir hinauf zum Schatzberg mit 2 Schatzlöchern und dem Burgstall der Iringsburg. Von dort geht es zum Burgstall der einst bedeutenden Sconenburg. An der heiligen Mechthildisquelle erfahren wir die Lebensgeschichte der seligen Mechthildis und mit ihr verbundene Fruchtbarkeits- und Wetterschutzrituale sowie die uralte Quellverehrung unserer Vorfahren. Infos bei zweifelhafter Wetterlage unter Tel. 08803/9770. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk (Wegstrecke gesamt ca. 4 km)

Albin Völk

Sa. 11.10., 10.30 – 13.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schatzbergalm
bei Dießen
€ 16,-

TA109-220

Neu

Führung Wessobrunn: Heilige Quellen, Geschichte 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-Jagdsaal... 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.

Albin Völk

So. 02.11., 13.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz im Klosterhof
Wessobrunn vor der Kirche
€ 16,- zzgl. € 3,- Eintrittsgebühr an die Pfarrei (zahlbar vor Ort im Koster)

TA109-405

Führung durch den einzigartigen Eibenwald bei Paterzell

Auf dieser Führung durch den Paterzeller Eibenwald mit der Autorin des Buches „Magie des Eibenwaldes“ erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Eibe und weiterer dort wachsender Pflanzen. Sie erfahren Wissenswertes zur Botanik und Geschichte der Eibe, zur Mythologie und Heilkraft. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung und feste Schuhe achten!

Angelika Haschler-Böckle

Sa. 11.10., 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Paterzell, Peißenb. Str. 11
(Parkpl. Gasthof „Eibenwald“)
€ 21,- ; für Kinder bis 14 Jahre: € 9,-

TA109-450C

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 Ge-

legenheit, 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. Anmeldeschluss: 17.10.2025. Die Kursgebühr beinhaltet Berg- und Talfahrt. In Kooperation mit der vhs Garmisch-Partenkirchen.

Dr. Till Rehm / Sonja Böll / zertif. Gästeführer
Hubert Oswald

Fr. 24.10., 08.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P.,
Olympiastr. 31, 82467 GAP
€ 76,-

TA109-460

Fackelwanderungen durch die Partnachklamm

Funkelnder Sternenhimmel und geheimnisvolle Schatten, die im Licht der Fackeln durch die dunkle Partnachklamm tanzen – eine geführte Fackelwanderung ist ein unvergessliches Erlebnis. Rückweg erfolgt wieder über die Klamm. Teilnahme ab 8 Jahren möglich (unter Aufsicht der Eltern).

Thomas Walser

Fr. 06.02., 18.00 – 19.15 Uhr

Treffpunkt: Graseckbahn Talstation,
Wildenau 3A, GAP
€ 35,50 inkl. Eintritt und Fackel;
8-17 Jahre: € 24,-

Naturwissenschaften & Technik

TA110-120C

Neu

Der Weg zum Leben – Vom Sternenstaub zu den ersten Fossilien

Die ältesten sicher identifizierten Fossilien sind 3,5 Milliarden Jahre alt. Es sind schon weit entwickelte Bakterienkolonien (Stromatolithen), die wahrscheinlich schon Licht als Energiequelle nutzten. Wie konnte sich das Leben auf der Erde und auch vielleicht auf dem Mars entwickeln? Beginnend mit der Entstehung organischer Stoffe in den Entstehungsgebieten, die der Chemie des Lebens schon sehr ähneln. Durch das große Asteroiden-



bombardement wurde dann das innere Planetensystem bewohnbar gemacht und bringt das Wasser für die Ozeane und organischen Verbindungen zu den jungen inneren Planeten. Von hier folgt man der Spur des Lebens von den ersten Hinweisen in Gesteinen bis zu den ersten Fossilien und dem ersten Massensterben durch die „Sauerstoffvergiftung“ der Ozeane. In Kooperation mit der vhs Murnau.

Dr. Ingo Schäfer
Di. 07.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Kultur- und Tagungszentrum Murnau
€ 8,-

TE110-101 Landschaftsentstehung und Geologie

Wie ist unsere Landschaft in Oberbayern entstanden und welche Faktoren sind hierfür verantwortlich? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig. Über die geologischen Voraussetzungen wird der Bogen von den Eiszeiten bis zur Gegenwart gespannt. Man würde kaum vermuten, wie stark sich die Natur in den letzten 10.000 Jahren verändert hat, aber die Forschung hat inzwischen ein fast lückenloses Bild gewonnen. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Mark Meinert
Mo. 29.09., 18.00 – 19.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I,
Weilheim
€ 12,-

TE110-102 Die Landschaftsformen Oberbayerns

Unter den Einflussfaktoren Boden und Klima sind seit der letzten Eiszeit Landschaftsformen entstanden, die für Oberbayern typisch sind: Seen, Flüsse, Moore, Auen, Wiesen und Wälder. Unter welchen Bedingungen welche Landschaftsform entsteht, was eine Naturlandschaft von einer Kulturlandschaft unterscheidet und welche Lebensgemeinschaften in welcher Landschaftsform zu finden sind, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Mark Meinert
Fr. 10.10., 18.00 – 19.30 Uhr
Eisenkramergasse 13, Seminarraum I,
Weilheim
€ 12,-

TA110-200 Führung im Meteorologischen Observatorium Hohenpeißenberg

Seit 243 Jahren wird auf dem Hohenpeißenberg das Wetter erfasst. In den vielen Jahren hat sich das Spektrum der Arbeit in der ältesten Bergwetterwarte der Welt und im gesamten Observatorium stark geändert. Tauchen Sie im Rahmen einer Führung in die vielseitigen Aufgaben hier am Observatorium ein und lernen Sie beim anschließenden Vortrag die abwechslungsreiche Geschichte der Forschungseinrichtung kennen.

Stefan Schwarzer
Sa. 11.10., 11.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Haupttor des Observatoriums,
Albin-Schwaiger-Weg 10
€ 9,-

TA110-201D Ist mein Gebäude fit für den Klimawandel?

Mit dem fortschreitenden Klimawandel nehmen auch Extremwetterereignisse wie Starkregen, Hagel, Hitze und Dürre zu. In diesem Online-Vortrag werden mögliche Ereignisse und ihre Auswirkungen auf das eigene Wohnhaus oder Gebäude beleuchtet und diskutiert. Außerdem werden Hinweise darüber gegeben, wo man sich informieren, welche Vorbereitungen man treffen kann und welche Themen sonst noch relevant sein könnten (etwas der Versicherungsschutz). Eine Kooperationsveranstaltung mit der Energiewende Oberland.

Susanne Seeling,
Energiewende Oberland
Mi. 22.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 6,-

Angebote für Ehrenamtliche

Eine Kooperation der Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBÉ) des Landkreises Weilheim-Schongau mit den Volkshochschulen im Pfaffenwinkel und „digital verein(t)“. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Digitales. Die Kurse sind für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau **kostenfrei**, um Anmeldung wird gebeten.



Workshop: Gestalten mit Canva

In diesem Workshop geht es um alles Wissenswerte über Canva, die beliebte Software zur Designgestaltung. Canva bietet Ihnen eine Fülle an Tools und Funktionen, um beeindruckende Social Media Posts, Flyer, Logos, Visitenkarten, etc. zu erstellen. Der Workshop richtet sich an Einsteiger in das Thema. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugierde und Kreativität mit, um in die faszinierende Welt von Canva einzutauchen.

TD102-600 Neu
Sa. 11.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr
Tourist-Information,
Weinstraße 11, 86956 Schongau

TC102-600 Neu
Do. 23.10.25, 18.00 – 20.00 Uhr
Rathauspassage, Raum 02,
Karlstraße 23, 82377 Penzberg

TA102-605 Workshop: Datenschutz & Mitgliederdaten

Schützen, verwalten und verwenden
Der korrekte Umgang mit personenbezogenen Daten ist auch im Verein Pflicht. Dieser Workshop gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Anforderungen der DSGVO und vermittelt praxisnah, was Vereine konkret beachten müssen. Was regelt die DSGVO – und für wen gilt sie? Was zählt zu personenbezogenen Daten? Wann dürfen Daten verarbeitet werden?

Di. 20.01.26, 17.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus "Flöz",
Bergwerkstr. 1, 82380 Peißenberg

TE102-600 Neu Mein Weg zum Ehrenamt

Sie haben Zeit und wollen sich engagieren, wissen aber noch nicht, wo und wie? Egal, ob Sie sich erstmals dafür interessieren oder schon Erfahrung im Ehrenamt haben: gewinnen Sie einen Überblick über die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten und finden Sie heraus, welche ehrenamtliche Tätigkeit zu Ihnen passen könnte. Eine Kooperation mit der vhs Weilheim.

Do. 29.01., 18.00 – 20.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Johann-Baur-Str. 5,
3. OG, 82362 Weilheim

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Kultur und Gestalten

Literatur

TA201-100

Semesterthema

Ulysses Lesekreis III

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.

Uwe Stenzel

ab Fr. 19.09., 19.30 – 21.30 Uhr, 9 x, 14-tägig
Bücherei Peißenberg, Schongauer Straße 2
Gebührenfrei

TA201-200

Neu

Märchenerzählabend für Erwachsene

- Vom Zauber des Apfels

Der Apfel, eine alltägliche Frucht und dennoch voller zauberhafter Anziehungskraft und vielfältiger Heilkräfte. Bereits in der Antike, bei den Germanen und Kelten, selbst in der Bibel ranken sich viele Mythen um den Apfel. Häufig ist er golden, wird von einem Drachen bewacht oder ist nur unter schwierigsten Bedingungen in einem fernen Garten zu finden. Mit einigen dieser spannenden „Apfel-Geschichten“ aus verschiedenen Ländern der Welt werden wir Sie an diesem Abend fesseln und unterhalten. In Kooperation mit der Bücherei Peißenberg.

Maria Schumacher, Tanzpädagogin, Märchenerzählerin / Margaretha Mayr, Märchenerzählerin
Di. 28.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, Bücherei, Schongauer Str. 2
€ 10,-

Tanzpraxis

Salsa Cubana – Workshop

Dieser Schnupper-Workshop entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen

Rhythmen und Musikstile. Er bietet Einblicke in das Lebensgefühl Salsa mit dessen traditionellen Tänzen wie beispielsweise der Mambo, Cha-cha-cha, Merengue oder auch Bachata. Eine Anmeldung ist auch für Einzelpersonen möglich! Dieser Workshop richtet sich an Anfänger und Teilnehmer, die Ihre Vorkenntnisse auffrischen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Strasschuhe), Getränk.

Manuel Baró Miyares / Nicole Avramidis
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 20,-

TA205-103

Fr. 10.10., 18.00 – 20.30 Uhr

TA205-104

Fr. 16.01., 18.00 – 20.30 Uhr

Tanz

TA205-106

Semesterthema

Tanzkurs für Paare – Grundkurs mit einfachen Schrittfolgen (Standard und Latein)

Tanzen – ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Dieser Kurs richtet sich an Tanz-Neulinge ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Langsamen 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. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk für Tanzpausen. Kurstage: 05.10., 19.10., 2.11., 30.11., 7.12. und 21.12.2025

Birgit Handel,
Trainerin C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 05.10., 13.30 – 15.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

TA205-108

Tanzkurs für Paare, Fortgeschrittene (Standard und Latein)

Tanzen – ein Vergnügen für alle Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben. Wir lernen weitere Figuren in Langsamen und Wiener Walzer, Quickstepp, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Voraussetzung gute Vorkenntnisse von z.B. 5 Semester vhs-Kurse oder vergleichbare Tanzkurse. Anmeldung paarweise! Die Kursgebühr ist pro Person angegeben. Kurstage: 05.10., 19.10., 2.11., 30.11., 7.12. und 21.12.2025

Birgit Handel,
Trainerin C Landestanzsportverband Bayern
ab So. 05.10., 15.30 – 17.30 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

TA205-110

Tango Argentino Workshop

Erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz kann man an einem Tag erlernen. Die Themen sind geeignet für komplette Anfänger und für Wiedereinsteiger: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartnern aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinandergehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, einfache Bewegungen und Schritte, kleine Kombinationen, Improvisation. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Auch Damen-Damen sowie Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich.

Susanne Mühlhaus,
Tangolehrerin
Fr. 17.10., 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 34,- p. Person

**TA205-200****Discofoxkurs mit Figuren – Grundkurs 2. Teil**

Wir bauen auf dem ersten Grundkurs vom Herbst 2024 und Frühjahr 2025 auf, wiederholen die gelernten Figuren, verfeinern die Schritt-Technik und bauen Figuren und Kombinationen aus. Zum Kursabschluss tanzen wir eine gemeinsame Formation mit ein paar der gelernten Figuren, inkl. Video. Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Voraussetzung ist das sichere Beherrschen des Discofox-Grundschrilles + ein paar Grundfiguren. Anmeldung nur Paarweise! Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin /
Horst-Dietmar Klein, Trainer
ab Mo. 20.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 136,-

TA205-201**Boogie-Woogie – Grundkurs**

Tanzen im Stil der 50er und 60er Jahre! Lernen Sie mit viel Spaß den Boogie-Woogie 6er und 8er-Grundschrift und leichte Tanzfiguren. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle, der Kurs ist für Erwachsene und für Jugendliche gleichermaßen geeignet und ist ein toller Ausgleich zum Alltagsstress, Körper und Geist werden gleichermaßen trainiert. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin /
Horst-Dietmar Klein, Trainer
ab So. 26.10., 17.45 – 19.15 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 102,-

TA205-202**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 gelernten Figuren incl. Video, denn der Spaß steht bei uns im Vordergrund! Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Voraussetzung ist das „sichere“ Beherrschen des 6er-Grundschrilles und auch etwas schwierigere Figuren. Anmeldung paarweise. Kursgebühr gilt pro Person!

Gabi Lengger, Trainerin /
Horst-Dietmar Klein, Trainer
ab So. 26.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 6 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 102,-

TA205-300**Schnupperabend: Line-Dance – Tanzen,****auch ohne Partner*in für Anfänger**

Dieser Schnupperabend ist für Alle, die Line-Dance kennenlernen wollen. Line Dance wird in der Gruppe in Reihen neben- und hintereinander zu festgelegten Choreographien getanzt. Zu mitreißender Musik lernen Sie innerhalb kurzer Zeit Tänze verschiedener Stilrichtungen (Cha-Cha, Walzer, Night-Club Twostep, East Coast Swing, Polka usw.). Wenn es Ihnen gefällt, können Sie dann ab dem 8.10. in den Kurs TA205-303 einsteigen.

Sylvia Altmann
Mi. 01.10., 18.15 – 19.15 Uhr
Realschule Peißenberg, Aula
€ 8,-

TA205-400**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 Gesundungsprozess. 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. 13.10., 18.00 – 19.30 Uhr, 13 x
Realschule Peißenberg, Aula
€ 110,50

TA205-500H**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. 02.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 17 x
Haus der Vereine,
Nordstr. 3, Hohenpeißenberg
€ 85,-

Repaircafé Peißenberg

10. Oktober
07. November
05. Dezember
09. Januar
06. Februar

Bürgerhaus
Bergwerkstraße 1

freitags von
13:00 - 17:00

**TA205-600****Neu****Lindy Hop & Lebensfreude – Zweitägiger Swing-Workshop**

Die wilden 20er-Jahre sind zurück. Und mit ihnen der Swing! Dank Filmen und Serien erlebt das Swingtanzen ein großes Revival. Tanzstile wie Charleston, Shag, Balboa und Lindy Hop erobern den Dancefloor und bringen die Lebensfreude und Vergnügungslust der 20er- und 30er-Jahre ins neue Jahrtausend. Ob allein oder als Paar – dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Neugierige, die Freude an Bewegung, Musik und Rhythmus haben. Locker, schwungvoll und mit viel Spaß – ideal, um das Wochenende in Bewegung zu genießen!

Simon Viktor / Leonie Viktor, Tanzlehrer
Sa 07.02. und So. 08.02.2026,
jeweils 10.00 – 15.00 Uhr, inkl. 1 Std. Pause
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 99,-

DOZENTENPORTRAIT**Leonie und Simon Viktor**

Leonie und Simon Viktor betreiben gemeinsamen das Tanz-Label „ichgehhopsen.de“. Leonie begann ihre Tanzkarriere im Teenager-Alter als Boogie-Tänzerin. Nach Ausflügen in die Turnier- und Showtanzwelt entdeckte sie Lindy Hop für sich. Und schnell stand fest: Leonie möchte nicht nur selbst tanzen, sondern die Lebensfreude, die ihr das Tanzen gibt, auch an andere Menschen weitergeben. Sie unterrichtet seit vielen Jahren Swingtanzen. Simon studierte Komposition, tourte als Schlagzeuger und betrieb ein Plattenlabel. Lindy Hop lernte er auf Partys, Konzerten und Workshops im In- und Ausland. Mittlerweile ist er als Tanzlehrer, Künstleragent sowie Autor tätig – und genießt die Geselligkeit der weltweiten Lindy-Szene.

Malen / Zeichnen**TA207-403****Semesterthema****Malen in „Nass-in-Nass-Technik“ – Rentier**

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 „Rentier“ gemalt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann

Sa. 13.12., 10.00 – 17.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Werkraum, Schulweg 2
€ 90,- inkl. Material

**TA207-404****Malen in „Nass-in-Nass-Technik“ – Nacht am Strand**

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 – „Nacht am Strand“ gemalt. Beachten Sie bitte, dass das Ölgemälde am Ende des Kurses noch nicht trocken ist!

Nicole Hartmann

So. 09.11., 10.00 – 17.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Werkraum, Schulweg 2
€ 90,- inkl. Material

Töpfern**Töpfern****Semesterthema****(mit oder ohne Vorkenntnisse)**

Ob als Dekoration für Haus/Garten oder für ein Geschenk, im Kurs töpfern Sie entweder nach eigenen Vorstellungen oder nach vorgegebenen Ideen. Mit Tipps und Tricks führt Sie die Kursleiterin in das faszinierende Handwerk des Töpfern 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

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 65,-

TA208-100

am Di. 14.10. und 28.10., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x

TA208-102

am Di. 13.1. und 27.1., 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x

Textiles Gestalten**TA209-112****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. 22.11., 10.00 – 15.30 Uhr
Grundschule St. Johann, Raum 112
€ 38,70

TA209-113

Nähworkshop – Kleidung nähen mit Schnittmuster & Stretchstoffen

Sie möchten bequeme Kleidung für Babys, Kids oder für Erwachsene nähen? Hier erlernen Sie den Umgang mit dehnbaren Stoffen und Schnittmustern. Schnittmuster werden im Kurs gestellt oder können selbst mitgebracht werden. Voraussetzungen: Anfängerkenntnisse und sicherer, technischer Umgang mit der Nähmaschine (evtl. vorab Nähmaschinenführerschein). Benötigtes Material wird vorab mit der Kursleiterin besprochen. Im Kurs kann eine Overlockmaschine ausprobiert werden.

Julia Zerruhn

Sa. 07.02., 10.00 – 17.00 Uhr
 Grundschule St. Johann, Raum 112
 € 48,70

Goldschmieden



TA210-201

Ringe, Ohringe, Anhänger – Goldschmieden-Crash-Kurs

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück – Ringe, Ohringe, Anhänger-, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Gold-

schmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber und Platin können im Kurs käuflich erworben werden.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister

Fr. 21.11., 10.00 – 14.00 Uhr
 Josef-Zerhoch-Mittelschule, Werkraum
 (Untergeschoss), Pestalozzistr. 2
 € 64,-

Fotografie

TC211-202

Sitz, Platz, Foto!

Der Fotokurs rund um den Hund
 Hundefotografie in Action: Lerne, emotionale und dynamische Bilder deines Hundes festzuhalten. Fotografin Petra Selbertinger zeigt Tricks für spektakuläre Aufnahmen – mit Terrier Sammy als Modell oder deinem eigenen Hund. DAS ERWARTET DICH: Wie stelle ich Autofokus, Belichtung und Weißabgleich richtig ein? Wie wirkt Bewegungsunschärfe? Wie entwickle ich einen persönlichen Bildstil? Alle Themen werden erklärt und direkt praktisch umgesetzt. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel, organisiert von der vhs Penzberg.

Petra Selbertinger

Fr. 17.10., 13.00 – 17.30 Uhr
 Parkplatz am Fohnseestüberl, 82393 Iffeldorf
 € 39,-

Musikalische Praxis

TA213-200

Didgeridoo Playshop

In diesem „Playshop“ geht es um mehr als nur das Erlernen eines der ältesten Windblasinstrumente der Erde; es geht auch um Entspannung, tiefe Verbindung zu unserem Atem und um pure Freude am Spiel. Es ist einfach, das Didgeridoo zum

Klingen zu bringen, denn es gibt keine falschen Fingersätze und keine Noten. Die Zirkulationsatmung, mit der man den Ton über lange Zeit ohne Unterbrechung spielen kann, wird vermittelt. Instrumente stehen kostenlos zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk.

Ute Jayas Peters, Dipl. Pädagogin

Sa. 17.01., 15.00 – 18.00 Uhr
 vhs Kurszentrum, Yagaraum
 € 39,-

Theaterfahrten

Die vhs Peißenberg bietet auch im kommenden Semester wieder Theaterfahrten an. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 08803 690400 oder unter vhs@peissenberg.de melden, um mehr Informationen zu erhalten und sich anzumelden. Das Programm ist vielfältig und abwechslungsreich gestaltet. Die Fahrten erfolgen gemeinsam mit dem Bus, mit Zustiegsmöglichkeiten von Peiting bis Weilheim. Alle angemeldeten Teilnehmer werden von der vhs informiert, sobald eine neue Theaterfahrt ansteht. Erleben Sie unvergessliche Theaterabende in guter Gesellschaft und ohne Stress. Melden Sie sich noch heute an und genießen Sie kulturelle Highlights!




PeissenBUCH

Lesen ist wie Reisen!



Kaffee &
Cookies

Buchhandlung und Cafe Peissenbuch
 Di.–Fr. 9.00–12.30 und 14.30–18.00 Uhr | Sa. 9.00–13.00 Uhr
 Hauptstr. 24 | 82380 Peißenberg | Tel. 08803-498581 | www.peissenbuch.de


**Musik-
förderverein
Peißenberg
e.V.**

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



Gesundheit

Pflegeworkshops

TA300-100

Neu

Ergonomie und Lagerung im Pflegealltag – Ergonomisch pflegen

Zwei Workshops für mehr Souveränität im Pflegealltag – praxisnah, nachhaltig und entlastend. Pflegenden stehen täglich vor körperlich fordernden Aufgaben. In dieser zweiteiligen Schulungsreihe lernen Sie, wie Sie sich selbst entlasten und gleichzeitig die Pflegequalität verbessern können. Für alle Pflegenden: pflegende Angehörige, Pflegefachkräfte, Pflegefachhilfskräfte, Interessierte. Modul 1: Ergonomisch pflegen – gesund bleiben im Pflegealltag: Wie können Sie bei pflegerischen Tätigkeiten Ihren Rücken schonen? Welche Rolle spielen Haltung, Kleidung oder kleine Pausen im Pflegealltag? In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien ergonomischer Pflege kennen und probieren rücken-schonende Bewegungsabläufe praktisch aus. Ziel ist es, Belastungen zu minimieren und dabei die eigene Gesundheit zu stärken. Nähere Informationen auf www.vhs-pfaffenwinkel.de

Julia Mejdrech,
Physiotherapeutin, Pflegeberaterin
Fr. 24.10., 09.30 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

TA300-101

Neu

Ergonomie und Lagerung im Pflegealltag – Lagerung bei der Pflege

Zwei Workshops für mehr Souveränität im Pflegealltag – praxisnah, nachhaltig und entlastend. Pflegenden stehen täglich vor körperlich fordernden Aufgaben. In dieser zweiteiligen Schulungsreihe lernen Sie, wie Sie sich selbst entlasten und gleichzeitig die Pflegequalität verbessern können. Für alle Pflegenden: pfle-

DOZENTENPORTRAIT



Julia Mejdrech

Ich bin Beraterin für Pflegepersonal und Pflegeeinrichtungen, sowie für Betroffene und Angehörige. 1992 kam ich im wunderschönen 5-Seen-Land auf die Welt. In meinen Schulungen geht es um ergonomisches Arbeiten und um den Erhalt und die Ausweitung der Autonomie der Pflegekräfte, der pflegenden Angehörigen und den Betroffenen. Durch meine Arbeit als Physiotherapeutin wurde mir klar, wie wichtig ein ganzheitlicher Ansatz bei der Behandlung von PatientInnen ist. 2017 absolvierte ich erfolgreich das Staatsexamen und arbeite seither im Fachbereich der Neurologie und Orthopädie. Die Erfahrungen die ich im Sport sammeln durfte und mit dem Hintergrund, dass meine Familie seit jeher im Gesundheitswesen arbeitet, veranlasste mich schlussendlich die Ausbildung zur Physiotherapeutin anzutreten.

gende Angehörige, Pflegefachkräfte, Pflegefachhilfskräfte, Interessierte. Modul 2: Lagerung in der Pflege – praxisnah und wirksam Lagerung dient nicht nur dem Komfort, sondern auch der Gesundheit Pflegebedürftiger. In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie Menschen schonend und fachgerecht lagern – auch ohne spezielle Hilfsmittel. Neben Grundlagen wie der 30°- und 90°-Lagerung liegt der Fokus auf dem praktischen Üben typischer Pflegesituationen. Weitere Informationen unter www.vhs-pfaffenwinkel.de

Julia Mejdrech,
Physiotherapeutin, Pflegeberaterin
Fr. 21.11., 09.30 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

Wassersport

TA300-405

Amtl. Sportbootführerschein See

(Küste), Theoriekurs

In diesem Kurs erhalten Sie die Theoriekenntnisse für den Sportbootführerschein. Er hat international Gültigkeit auf Küstengewässern für Motorfahrzeuge (ca. 15 PS). Mindestalter: 16 Jahre. Praktische Ausbildung und Prüfung in der Ammersee-Segelschule Dießen. Kursgebühr: Theorie 230 EUR, Prüfungsgebühr 145 € sowie Übungsfahrten (mind. 2 á 80 EUR) und Lehrmittel direkt an Segelschule zu zahlen. Nähere Informationen: Tel. 08807/8415. Anmeldung bei der vhs Peißenberg.

Stefan und Niki Marx, Segelschule Ammersee
Fr 7.11., 18.00 – 22.00 Uhr,
Sa. 8.11., 09.30 – 16.30 Uhr,
So., 9.11., 09.30 – 16.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
Kursgebühr ist an die Segelschule zu entrichten.



Entspannung / Stressbewältigung

TA301-103

Neu

Entspannt in den Advent mit PMR

Stress & Hektik in der eigentlich „staden Zeit“? Herzliche Einladung mit PMR (Progressiven Muskelrelaxation), einem Entspannungsverfahren nach Jacobson, die An- und Entspannung im eigenen Körper wieder zu erspüren. Das angeleitete Anspannen und Entspannen der verschiedenen Muskelgruppen stehen dabei im Mittelpunkt. Ein kurzer Bodyscan zu Beginn der Stunde und ein meditativer Abschluss sind hilfreich, um den eigenen Körper ganz bewusst wahrzunehmen und zu entspannen. Gesundheitliche Probleme bitte vorab ärztlich bzw. therapeutisch abklären lassen.

Sonja Andrea Nießing, Entspannungstrainerin
ab Fr. 28.11., 17.00 – 18.00 Uhr, 4 x
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 32,-

TA301-180

Neu

Im Einklang mit mir – Körperwahrnehmung und Haltung mit Alexandertechnik

Die Alexandertechnik ist eine bewährte Methode zur Schulung von Körperbewusstsein, Haltung und Bewegungskoordination. In diesem Kurs lernen Sie, unbewusste Anspannungsmuster zu erkennen, ungünstige Bewegungsgewohnheiten abzulegen und sich im Alltag leichter, aufrechter und bewusster zu bewegen. Durch gezielte Anleitung und achtsame Übungen entwickeln Sie eine neue Qualität der Selbstwahrnehmung – im Sitzen, Stehen, Gehen und in typischen Alltagssituationen. Die Technik eignet sich für Menschen jeden Alters, die etwas für ihr Wohlbefinden tun und ihre Körperhaltung verbessern möchten – ob zur Stressreduktion, Vorbeugung von Verspannungen oder einfach für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Christoph Lutz, Lehrer der Alexandertechnik,
Dipl. Mus, Dipl. Mus Päd.
Sa. 29.11., 09.00 – 13.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 32,-

Yoga

TA301-200

Semesterthema

Yoga am Morgen

Früh am Morgen sind unsere Gelenke noch steif und weniger beweglich. Die Energie der frühen Morgenstunden hilft uns, mit sanften Yogapositionen in Bewegung zu kommen, den Körper und Geist zu mobilisieren, zu kräftigen und erfrischen. In jeder Stunde gibt es dynamische und statische Haltungen, intensivere Momente sowie Entspannung und Meditation.

Eugenia Schlegel, zertif. Yogalehrerin
ab Mi. 17.09., 08.30 – 09.30 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 108,40

TA301-201

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 Yogaübungen 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. Klangschaalen und Spaziergänge runden das Wochenende in der wunderbaren Umgebung am Starnberger See ab. Details zur Buchung und des Kurses auf unserer Webseite. Achtung nur noch wenige Restplätze!

Gabriela Bickel,
Yoga- und QiGong-Lehrerin,
Psychotherapeutin
Fr. 17.10., 18.00 – 22.00 Uhr,
Sa. 18.10., 09.00 – 22.00 Uhr,
So., 19.10., 09.00 – 13.00 Uhr
Kloster/Bildungshaus St. Martin, Bernried
€ 375,-

TA301-2020

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, zertif. Yogalehrerin
ab Di. 07.10., 17.00 – 18.15 Uhr, 14 x
Rathaus Oberhausen,
Schulstr. 1, Mehrzweckraum
€ 134,20

TA301-202

Neu

Loslassen & Auftanken – Yin Yoga trifft Atemreise

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist. In diesem zweistündigen Workshop erwartet Sie eine Kombination aus sanftem Yin Yoga und einer geführten Atemreise (Breathwork) – ideal, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu schöpfen. Yin Yoga fördert die Flexibilität und das Loslassen, während Breathwork dir hilft, deine Energie zu aktivieren und einen Zustand der inneren Balance zu erreichen. Die geführte Atemreise wird von intensiver Musik unterstützt.

Heike Zafuta, Yogalehrerin
Fr. 14.11., 19.00 – 21.00 Uhr
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 21,90

TA301-207

Die magische Wirkung von Yin Yoga

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
Di. 14.10., 21.10., 28.10., 18.11., 02.12.,
09.12. und 16.12.
jeweils 15.00 – 16.30 Uhr, 7x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 87,50

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Hatha Yoga

Sie können Yoga auf verschiedene Weise 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
€ 157,50

TA301-211

ab Do. 02.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 15 x

TA301-212

ab Do. 02.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 15 x

TA301-213

Mit Yoga der Energie ins Wochenende

Yoga der Energie ist eine Form des Hatha Yoga. Mit fließenden Bewegungen und Schulung des Atems wird die Atemqualität verbessert. Um sich mental auszurichten werden die klassischen Yogahaltungen statisch ausgeführt. Einen großen Stellenwert hat das Nachspüren im Yoga der Energie, um die Wirkung und das sich entwickelnde Wohlbefinden wahrnehmen zu können. "Yoga der Energie" ist ein langsamer, ruhiger Yogastil. Kurze Meditationsübungen bzw. eine Schlussentspannung schließen die Stunde ab.

Eugenia Schlegel, zertif. Yogalehrerin
ab Fr. 10.10., 17.30 – 18.45 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 134,20

TA301-215

Yoga für Seniorinnen und Senioren

– Für mehr Beweglichkeit im Alltag –

Im Alltag merken Sie, dass Sie unbeweglicher werden und Ihnen der Körper zunehmend zu schaffen macht? Dieser Kurs ist für alle, die sanft und besonders gelenkschonend Yoga üben möchten. Für Menschen die nach einer längeren Pause oder mit körperlichen Einschränkungen moderat zu mehr Beweglichkeit und Kraft kommen wollen, die ihr Gleichgewicht trainieren, den Atem vertiefen und

den Stoffwechsel aktivieren möchten. Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit und einen gesunden Schlaf. In ungezwungener und entspannter Atmosphäre üben wir beweglich zu bleiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Übungen auf dem Stuhl oder auf der Yogamatte möglich.

Christine Egner, Yoga-Lehrerin (BDYoga/EYU)
ab Fr. 26.09., 15.45 – 17.00 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 143,80

TA301-217O

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. Dich erwartet eine kraftvolle Vinyasa Yoga Praxis mit gezielten Core-Übungen, wohltuenden Dehnungen und einer energetisierenden Playlist, die Dich durch die Stunde begleitet. Der Kurs richtet sich an sportliche Anfänger:innen und erfahrene Yogis.

Lucie Scholz, zertif. Yogalehrerin
ab Fr. 10.10., 08.30 – 09.30 Uhr, 14 x
Rathaus Oberhausen,
Schulstr. 1, Mehrzweckraum
€ 107,30

TA301-225

Rückenyooga und Entspannung

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

Robert Schmid, Yogalehrer und Entspannungskursleiter (BYV)
ab Do. 09.10., 16.45 – 18.15 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 149,50

TA301-226

Yoga am Abend

Yoga kann viel mehr als nur Entspannen! Sanfte Yoga-Übungen führen zu mehr Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Stärke dein inneres Potential, sammle Kräfte 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, zertif. Yogalehrerin
ab Di. 07.10., 19.00 – 20.15 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 134,20

TA301-241

Ruhe im Gedankenkarussell durch Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine wissenschaftlich fundierte Meditationstechnik, die hilft in einen erholsamen Zustand der Ruhe einzutauchen. Diese Praxis lenkt unsere Aufmerksamkeit nach innen, während wir uns zwischen Wachzustand und Schlaf bewegen. Es hat sich gezeigt, dass Yoga Nidra eine wohltuende Muskelentspannung bewirkt, Blockaden beseitigen kann und auch Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen u.v.m. lindert. Neben einer theoretischen Einführung, dehnen wir den Körper mit sanften Yogaübungen, bevor er schließlich in die Entspannung im Liegen übergeht. Vorbereitet folgen wir dem klaren, systematischen Ablauf der Anweisungen. Es ist intensiv und effektiv. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yoga Nidra Lehrerin
Sonntag 25.01. und 08.02., 15.00-18.00 Uhr, 2x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 50,-

TA301-242

Yoga für die Augen

Ein gesundes und klares Sehen ist der Wunsch von uns allen, jedoch nicht selbstverständlich. Zudem geben unsere Augen auch Auskunft über unsere Stimmungslage und unsere Empfindungen. Augenübungen aus dem Yoga können auf der körperlichen Ebene nicht nur helfen, die Sehkraft zu verbessern – sie helfen auch, weitere Verspannungen zu lösen. Dieser Workshop gibt die Möglichkeit, dem Augenblick mal gezielt etwas Gutes zu tun. Sie lernen: Fakten und Wissen zu den Au-



gen und einfache Übungen, die stimulieren und mobilisieren. Die Praxisübungen sind so ausgelegt, dass sie diese im Alltag ohne Weiteres anwenden lassen.

Natalie Stenzel, Zertifizierte Yogalehrerin
Fr. 23.01., 14.30 – 17.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 26,-

Taiji Chan

TA301-300

Semesterthema

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. 09.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 120,-

TA301-301

Taiji Chan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taiji Chan! Es vereint die Schulung des Körperbewusstseins, harmonische Atmung und geistige Konzentration. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ab Übung Nr. 6.

Alfons Bolley, Taiji-Chan Lehrer
ab Mo. 06.10., 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 120,-

TA301-302

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. 09.10., 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 120,-

Qigong

TA301-303

Qigong am Vormittag – Herbstkurs

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. 19.09., 08.30 – 10.00 Uhr, 10 x
(am 10.10.2025 kein Kurstag)
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 125,-

TA301-304

Qigong am Vormittag – Winterkurs

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.

Lisa Ruzicka, Qigong-Lehrerin
ab Fr. 09.01., 08.30 – 10.00 Uhr, 5 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 62,50

TA301-350

Qigong Ausgleich für Körper und Seele

Qigong sind sanfte Bewegungs-, Meditations- und Atemtechniken aus China zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Gesunderhaltung des Körpers. Durch einfache, in Ruhe ausgeführte Bewegungen werden die Muskeln und Faszien gedehnt und geschmeidig gemacht. Sehnen und Gelenke bleiben beweglich und die Körperwahrnehmung wird verbessert. Diese Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag. Qigong gibt Ihnen frische Energie und bietet zugleich einen Ausgleich durch bewusste Entspannung. Kurs findet auch am 6.11., in den Herbstferien statt.

Andrea Schleich, Qigong-Kursleiterin
ab Do. 02.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 110,-

Feldenkrais

Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung

„Harmonische und zweckmäßige Bewegungen verhindern Abnützungen“ (Zitat M. Feldenkrais). Durch das Erkennen Ihrer Gewohnheiten ergeben sich neue Möglichkeiten im „Sich-bewegen“ im ganzheitlichen Sinne. Auch bei schmerzhaften Einschränkungen verbessert sich die Koordination und damit der Bewegungsablauf im Alltag. Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, z.B. „Wie kann das Sitzen leichter werden?“. Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Diese Möglichkeit der Bewegung ist für alle geeignet und es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Regine Drechsler, Feldenkrais-Pädagogin,
Krankengymnastin
Kindergarten Regenbogen, Thalackerstr. 3
€ 120,-

TA301-400

ab Mi. 08.10., 17.15 – 18.30 Uhr, 12 x

TA301-401

ab Mi. 08.10., 18.45 – 20.00 Uhr, 12 x

Bewegung / Fitness

TA302-101

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. 06.10., 19.00 – 20.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 100,-

TA302-102

Fit in den Winter

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
ab Mi. 01.10., 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 104,-

TA302-104

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.

Michaela Diermeier, Fitnesstrainerin S-Lizenz
ab Di. 30.09., 18.30 – 19.30 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 120,-

TA302-106

SemestertHEMA

Kickboxen für Anfänger – Einführung in den dynamischen Kampfsport

Tauchen Sie ein in die Welt des Kickboxens und entdecken Sie einen dynamischen Sport, der Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Unser Kickboxen-Anfängerkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen dieser Kampfsportart in einer unterstützenden und motivierenden Umgebung zu erlernen. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und alle, die sich für einen spannenden und effektiven Kampfsport interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – unser erfahrener Trainer sorgt dafür, dass Sie Schritt für Schritt die Techniken und Prinzipien des Kickboxens meistern. Kursinhalte- und ziele finden Sie auf unserer Webseite.

Michael Kupplmayr, Trainer Selbstverteidigung; Übungsleiter
ab Di. 02.12., 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 36,-



TA302-200

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 Hauptmuskkelgruppen mit Schwerpunkt Rumpf/ Rücken, sowie die Mobilisation des Rückens. Mit einer Vielfalt von Übungen und Hilfsmitteln, sowie Elementen aus dem Pilatestraining und der Rückenschule bringen wir unseren Körper in Form. Um elastisch und beweglich zu bleiben, werden Übungen aus dem Faszientraining und dem „Faszien-Pilates“ integriert. Diese „Fasziengymnastik“ ist ein Trainingserlebnis mit fließenden und harmonischen Bewegungen.

Elke Drexler-Weigl, Übungsleiterin allgemein und Prävention / REHA

ab Do. 09.10., 09.00 – 10.00 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 112,-

TA302-204

Starker Rücken mit der Neuen Rückenschule (ZPP-anerkannt)

Im Kurs lernen Sie, auf angenehme Weise durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm Ihren Rücken zu stärken. Zusätzlich verbessern Sie Koordination, Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmung und bleiben beweglich. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und vor allem Einüben rückengerechten Verhaltens zur Umsetzung in den Alltag runden zusammen mit Entspannungsübungen den Kurs ab. Kurs findet auch am 7.11. (Herbstferien) statt.

Julia Melz, Physiotherapeutin, Rückenschullehrer-Lizenz
ab Fr. 10.10., 11.15 – 12.15 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 86,70

TA302-205

Rückenfit – Beweglich und stark im Alltag

In diesem Kurs stärken und mobilisieren wir gezielt die Rücken- und Rumpfmuskulatur, um Verspannungen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. Durch eine Kombination aus funktionellen Kräftigungsübungen, Dehnungen und entspannenden Elementen fördern wir die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule. Ergänzt wird das Training durch wertvolle Tipps für eine rückenfreundliche Haltung im Alltag. Der Kurs ist für alle geeignet, die aktiv etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten – unabhängig vom Fitnesslevel. Machen Sie mit und bringen Sie Ihren Rücken in Bestform!

Katharina Stredle, Personal Trainerin
ab Mo. 06.10., 08.00 – 09.00 Uhr, 8 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 64,-

Das Flexticket

Auf der Programmübersicht unserer Internetseite 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.





Pilates

TA302-230

Neu

Pilates Ganzkörpertraining für ein funktionelles Faszien-system mit Kleinhanteln

Die besondere Bewegung und Anwendung des Kleinhantels ist Teil des innovativen Ganzkörpertrainings, das das Faszien-system belastbarer macht. Die einzigartigen Schwing- und Pendelbewegungen fördern die Stabilität der Gelenke und stärken den Rumpf. Das Training wurde sorgfältig mit sechs Grundlagen des Bewegungsbewusstseins entwickelt, die die Struktur und biomechanische Grundlage für das Programm bietet. Erlernen Sie gesunde Strategien zur Gewichtsverlagerung mit Schlepp-, Hebe- und Wurfbewegungen, die die Ganzkörperbewegung, Kontrolle, Kraft und Koordination stärken, um Beschleunigungs- und Verzögerungskräfte zu bewältigen. Ausgewählte Übungen in diesem Workshop betonen Bewegungsvarianten und Faszienkonzepte. Bitte 1 Stunde vor dem Training nichts mehr essen und viel Wasser trinken. Die Lernziele finden Sie auf unserer Webseite.

Timea Witzmann, STOTT PILATES®-Trainerin
ab Mo. 29.09., 16.45 – 18.00 Uhr, 15 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 150,-

TA302-251

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Seele und Geist herstellt. Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Im Training geht es um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Doris Lutz, Staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor
ab Do. 09.10., 19.45 – 20.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

TA302-252

Pilates am Morgen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von

Körper, Seele und Geist herstellt. Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Im Training geht es um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Doris Lutz, Staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor
ab Mo. 29.09., 08.30 – 9.30 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 96,-

TA302-255

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 Drexler-Weigl, Übungsleiterin allgemein und Prävention / REHA
ab Do. 09.10., 10.15 – 11.15 Uhr, 14 x
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum
€ 112,-

ZUMBA® Fitness

TA302-300

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. 10.10., 08.30 – 9.30 Uhr, 10 x
TanzArt, Otto-Hahn Straße 5a
€ 90,-

Beckenboden

TA302-400

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. 08.10., 19.30 – 20.45 Uhr, 12 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 120,-

TA302-401

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
ab Mi. 01.10., 16.30 – 17.45 Uhr, 13 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 130,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Bewegung tut wirklich jedem gut!

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Auch bei gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Diabetes Mellitus, können Sie durch Bewegung eine positive Veränderung erzielen. Unter physiotherapeutischer Anleitung und mit musikalischer Begleitung bewegen wir uns gemeinsam und im eigenen Tempo, mit dem jede/r sich wohlfühlt. Im Stehen, Sitzen oder liegend auf der Matte mobilisieren und kräftigen wir die Muskulatur und stabilisieren die Gelenke durch Koordinations-, Stabilisations- und Dehnungsübungen. Mit Entspannungsübungen bringen wir Körper und Geist in Einklang.

Bozena Morrissey, Physiotherapeutin
vhs Kurszentrum, Bewegungsraum

TA302-450

ab Di. 02.09., 08.45 – 09.45 Uhr, 5 x
€ 40,-

TA302-451

ab Di. 07.10., 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x
€ 80,-

TA302-460

„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. 10.09., 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13
€ 53,40

TA302-470

Beweglichkeit sanft zurückgewinnen

nach Operationen und Reha

Nach einer Operation ist es wichtig, die während einer Reha erreichte Beweglichkeit weiter zu fördern. Doch oft fehlt im Alltag die Zeit oder Motivation. Mit gezielten Vorübungen und ausgewählten Übungen aus dem Yoga steht in diesem Kurs achtsames Dehnen, Kräftigen und das Vermeiden von Schonhaltungen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Grenzen und finden zurück zu mehr Leichtigkeit im Alltag. Keine Vorkenntnisse nötig, ideal zur Unterstützung nach der Reha.

Helmut Essig, Hatha-Yoga-Lehrer
ab Do. 09.10., 15.15 – 16.45 Uhr, 10 x
vhs Kurszentrum, Yogaraum
€ 105,-

Bogenschießen



TA302-500

Instinktives Bogenschießen kennenlernen

Semesterthema

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. Bogausrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können mitgebracht werden. Jugendliche bis 16 Jahren müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

Michael Pier, Schießsportleiter Bogen
Sa. 18.10., 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Paterzell,
Gut Moosmühle, Moosmühle 2
€ 61,-
inkl. € 13,- Platzgebühr

Gesundheitsvorträge



TA303-100

Neu

Cannabis als Medizin – Die Dosis macht das Gift

Vieles spricht für einen verantwortungsvollen Umgang mit dieser uralten Kultur- und Heilpflanze. Viele Patienten und interessierte Laien wissen noch wenig über die Möglichkeiten aber auch Gefahren, die der Einsatz von Cannabis mit sich bringt. Bei welchen Beschwerden wird Cannabis in der Medizin eingesetzt? Welche Darreichungsformen gibt es im privaten Gebrauch? Was muss ich beachten? Wie gefährlich ist die Pflanze wirklich? Welche Dosis ist die Richtige? „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht es, dass ein Ding kein Gift ist.“ Die Ent-Stigmatisierung, das bessere Verständnis der Pflanze und der richtige Umgang damit sind Ziel des Vortrages. Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet (ab 18 Jahre).

Sebastian Hirsch, Heilpraktiker
Do. 09.10., 19.00 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

TE303-100

Neu

Stress verstehen, Resilienz stärken

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

Sandra Blim
Mo. 01.12., 18.30 – 20.30 Uhr
Eisenkramergasse 13,
Seminarraum I, Weilheim
€ 16,-





TA303-101

Semesterthema Neu

Theorie und Praxis: Fit in die kalte Jahreszeit – Abhärtung und Eisbad

Wir besprechen die theoretischen Grundlagen und treffen uns regelmäßig in der Früh bei jeder Witterung um gemeinsam zu üben. Konzentration, Motivation, Überwindung (des „inneren Schweinehundes“), Atmung und Aufwärmphase. Vorher besprechen wir die gesundheitlichen Voraussetzungen für ein verantwortungsbewusstes Eisbaden. Nach Sebastian Kneipp kann Wasser, insbesondere kaltes Wasser wahre Wunder wirken. Es sollte unter 8 Grad Celsius kalt sein, damit es die optimalen therapeutischen Effekte bewirken kann. Das Eisbad ist sozusagen die „Königsdisziplin“ und einer der stärksten Wasser-Reize, die wir setzen können. Der Ort für die Praxistreffen wird im Vorfeld bekannt gegeben.

Sebastian Hirsch, Heilpraktiker
ab Mo. 13.10., 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 39,-

Vortrag / 3 optionale Praxistreffen

TA303-104

Neu

Emile Coué – der Meister des positiven Denkens Ein Gesundheitsvortrag

Gesundheitsvortrag über den französischen Apotheker Emile Coué (1857-1926) der die Beobachtung machte, dass Arzneimittel bessere Wirksamkeit zeigten, wenn er bei der Abgabe positive Bemerkungen zur Wirksamkeit eines Mittels machte. Er schuf den Begriff der „Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“. Der Wille und die Vorstel-

lungskraft beeinflussten seit jeher die Menschen auf vielfältige Weise. Keiner kann sich der Autosuggestion entziehen. Sogar in der modernen Arzneimittelforschung und -testung spielte dieser Vorgang eine erhebliche Rolle.

Marianne Porsche-Rohrer
Do. 16.10., 19.30 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 9,-

TA303-110

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. 11.11., 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 39,-

TA303-111

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 etwas über Zusammenhänge des Darms mit der Psyche und des Immunsystems. 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®
Di. 14.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-



TA303-112

Neu

Du kennst das auch, Du kannst ewig nicht einschlafen und wenn Du einschläfst, wachst Du nachts wieder auf?

Schlaf ist für uns unglaublich wichtig, denn im Schlaf können wir regenerieren, die Organe können sich erholen und das Gehirn „reinigt“ sich im Schlaf. Wer nicht gut schläft, ist nicht nur müde, sondern kann auch krank werden oder sogar an Gewicht zunehmen. Wie hängt das zusammen? Darüber sprechen wir heute. Außerdem gibt es ein paar Übungen bzw. Empfehlungen, wie es uns gelingen kann, abends besser in den Schlaf zu finden.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Di. 28.10., 19.00 – 20.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

TA303-113

Neu

Unser Schmetterling – die Schilddrüse

Welche Aufgaben hat die Schilddrüse und welche Laborwerte sagen uns, wie sich unsere Schilddrüse gerade fühlt? Wir hören in diesem Vortrag auch noch etwas über eine Schilddrüsenüberfunktion, Schilddrüsenunterfunktion, den Morbus Hashimoto und den Morbus Basedow. Aber auch ein kleiner Ausflug zu den Hormonen und der Psyche ist in diesem Vortrag vorgesehen. Denn die Schilddrüse, unser so genanntes Schmetterlingsorgan, ist sehr wichtig was unser Wohlfühl angeht, aber auch was die Sexualhormone anbelangt und letztlich auch unsere seelische Verfassung. Zudem ist sie manchmal auch daran beteiligt, wenn unser Gewicht sich verändert (in beide Richtungen möglich). Ein spannender Vortrag für alle, die mehr über dieses wichtige Organ erfahren möchten.

Petra Lutzenberger, Heilpraktikerin
Mo. 02.02., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

**TA303-114****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. 19.01., 19.00 – 20.30 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 13,-

Scheinfasten – Semesterthema Neu
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,-

TA303-120

Di. 07.10., 19.00 – 21.00 Uhr

TA303-121

Do. 29.01., 19.00 – 21.00 Uhr

Aquafitness**Aqua Gymnastik am Vormittag**

Aqua Gymnastik ist ein optimales Training für den gesamten Körper. Sämtliche Muskeln werden trainiert und Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert.

Auch für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist dieses Training geeignet. Durch die gefühlte Schwerelosigkeit fallen viele Bewegungen wesentlich leichter als an Land und schonen außerdem Bänder und Gelenke. Wir trainieren mit unterschiedlichen Trainingshilfen. Jede Stunde endet mit Relax- und Entspannungsübungen.

Gabriele Maisenbacher, Staatl. gepr. Sportlehrerin, Aquatrainer-Ausbilder
Schwimmbad „Rigi Rutsch’n“
€ 135,- inkl. € 5,- pro Eintritt Rigi Rutsch’n.

TA303-301

ab Mo. 22.09., 08.15 – 09.00 Uhr, 10 x

TA303-302

ab Mo. 22.09., 09.10 – 09.55 Uhr, 10 x

TA303-305

ab Mi. 24.09., 08.15 – 09.00 Uhr, 10 x

TA303-306

ab Mi. 24.09., 09.10 – 09.55 Uhr, 10 x

Gesundheitspflege**TE304-100****Letzte Hilfe****Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung**

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen. Dieser Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist praktizierte Mitmenschlichkeit die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Weilheim.

Karin Sonnenstuhl / Ulrike Unsinn
Di. 13.01., 16.00 – 20.00 Uhr
Hospizverein Pfaffenwinkel,
Kirchplatz 2, 82398 Polling
Gebührenfrei

TA304-115
Semesterthema Neu
Mit Sonnenpflanzen gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit

Sobald die Tage kürzer werden und die dunkle und kalte Jahreszeit beginnt, werden viele

Menschen misslaunig, müde oder verfallen gar in die sogenannte Winterdepression. Dass dagegen so manches Sonnenkräutlein in der Natur gewachsen ist, das uns Menschen schon seit Urzeiten unterstützt diese dunkle Zeit strahlend zu überstehen, werden wir in diesem bebilderten Vortrag nicht nur hören sondern auch an Hand von vielen Beispieldpflanzen, Gewürzen, etc. erfahren.

Angelika Haschler-Böckle
Fr. 24.10., 18.00 – 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 21,-

TA304-120**Kräuter mit allen Sinnen erfahren**

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche bleibt den Augen verborgen.“ (Saint-Exupéry) Man muss kein/e Schamane/in sein um das Wesen und den Geist, der in jeder Pflanze wohnt, zu erfahren. Pflanzen sind mehr als nur Inhaltsstoffe bzw. Wirkstoffe. Jeder der offen und bereit ist, sich auf die innere Kommunikation mit Pflanzen einzulassen findet Zugang zur Pflanze und ihrer Heilkraft. Wir beschäftigen uns mit der paracelsischen Signaturenlehre.

Angelika Haschler-Böckle
Fr. 21.11., 18.00 – 21.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 21,-

TA304-300
Semesterthema Neu
Ätherische Öle – belebend und gesundheitsfördernd

Tauchen Sie ein in die sinnliche und heilende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie an diesem Abend, was ätherische Öle eigentlich sind und wie diese gewonnen werden. Sie bekommen Informationen über die Wirkungsweise von ätherischen Ölen und erfahren, wie und in welchen Konzentrationen Sie die Öle für Ihre körperliche, seelische und geistige Gesundheit anwenden können. Weiterhin vermittelt Ihnen die Referentin Kenntnisse über wichtige Qualitätsunterschiede und gibt Ihnen Tipps zum Öleinkauf. Anschließend können sich interessierte „Nasen“ an der „ÄTHERISCH ÖLBAR“ durch ca. 50 verschiedene Öle schnuppern. Gerne werden auch ganz individuelle Fragen beantwortet.

Claudia Waldmann, Aromaexpertin
Mi. 26.11., 19.30 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 12,-



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
Max-Biller-Haus, gr. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 93,40

TA304-303

So. 09.11., 10.00 – 14.00 Uhr

TA304-304

So. 08.02., 10.00 – 14.00 Uhr

TA304-600

Typgerechtes Tages-Make-up

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich perfekt und typgerecht schminken. Werden Sie sicher in der Auswahl Ihrer Farben und finden Sie das passende Make-up zum entsprechenden Anlass. In kleiner Runde erlernen Sie die wichtigsten Make-up Techniken und kreieren zusammen mit der Kursleiterin Ihren ganz persönlichen Stil.

Katja Hüglin, Make-up Artist
Sa. 10.01., 15.30 – 17.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 21,- inkl. € 2,- Material

Essen und Trinken / Ernährung

TA305-120

Von Kokos- bis Walnussöl – Leckere Pflanzenöle für Gesundheit und Genuss

Der Wunsch nach gesunder Ernährung mit den richtigen Fetten und Ölen wird immer größer. Gleichzeitig werden aber die Informationen für den Verbraucher immer verwirrender. Was bedeutet z.B. gesättigt und ungesättigt, kaltgepresst und nativ? Die Referentin gibt Ihnen einen Einblick in die Zusammensetzung der Pflanzenöle,

erklärt verständlich deren Wirkung auf den menschlichen Organismus und gibt Tipps für die optimale Verwendung in der Küche. Die besprochenen Öle dürfen anschließend gerne verkostet werden.

Claudia Waldmann, Aromaexpertin
Mi. 21.01., 19.30 – 21.00 Uhr
Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 12,-

TA305-150

Bio-Brot backen & gesunde Aufstriche selbst gemacht

Möchtest du lernen, wie man leckeres, vollwertiges Bio-Brot ganz einfach zuhause backt? Dann bist du bei unserem Kurs genau richtig! Gemeinsam entdecken wir die Kunst des Brotbackens mit hochwertigen, natürlichen Zutaten. Im Anschluss zeigen wir dir, wie du kreative und gesunde Aufstriche zubereitest – perfekt für dein frisch gebackenes Brot! Da ist für jeden Geschmack ist etwas dabei. Der Kurs ist ideal für alle, die Wert auf gesunde Ernährung legen und Spaß am Selbermachen haben. Lass uns gemeinsam backen, genießen und neue Geschmacksideen entdecken!

Semesterthema Neu

Melanie Kleider, Staatl. gepr. Technikerin Hauswirtschaft u. Ernährung
Sa. 17.01., 14.00 – 17.30 Uhr
Realschule Peißenberg, Schulküche, Sonnenstr. 29
€ 35,- inkl. € 12,- Material

TA305-170

Alpentapas – klein, fein und einfach köstlich

Alle lieben Tapas, denn die kleinen Häppchen bereichern einfach jede Runde, egal ob nur zu Zweit oder in einer größeren Gesellschaft. Hier in Häppchen, da ein Stückerl, da ein Schälchen, so futtert man sich quer durch. Im Kurs kochen wir uns gemeinsam quer durch die Köstlichkeiten der Alpen und genießen im Anschluss die Leckereien. Natürlich gibt es dann als krönender Abschluss ein, zwei oder auch mehr süße Häppchen. So steht den nächsten Einladungen mit neuen Rezeptideen nichts mehr im Wege.

Silvia Schlögel, Kochbuchautorin
Di. 21.10., 18.30 – 22.00 Uhr
Realschule Peißenberg, Schulküche, Sonnenstr. 29
€ 35,- inkl. € 15,- Material u. Rezepte

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

**TA305-250****Dim-Sum (Asiat. Finger-Food)**

Wir bereiten verschiedene asiatische Köstlichkeiten als Finger-Food oder Partyhäppchen zu: gedämpft, knusprig, mit verschiedenen Dips und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen.

Gaby Halim

Mi. 01.10., 18.00 – 21.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche

(Untergeschoss)

Pestalozzistr. 2

€ 33,- inkl. € 12,- Material

**TA305-251****Koreanisch kochen**

Semestertema

Sie werden mit landestypischen Gewürzen wie z.B. Bohnenpaste, Pepperonipaste und verschiedenen Soßen koreanische Gerichte zubereiten, die Ihren Gaumen verzaubern. Bulgogie – ein pikantes Gericht aus Rind und Schweinefleisch, dazu Kimchi Gemüse, Japchae Nudeln aus Süßkartoffeln, u.ä. stehen auf dem Speiseplan. Abgerundet mit einem Cocktail oder einer Nachspeise.

Gaby Halim

Mi. 10.12., 18.00 – 21.30 Uhr

Josef-Zerhoch-Mittelschule, Küche

(Untergeschoss)

Pestalozzistr. 2

€ 33,- inkl. € 12,- Material

Pralinenseminar in der Schokoladenmanufaktur

Der junge Konditormeister Michael Krönner-Bräu bzw. sein Bruder Max Krönner-Bräu ermöglicht es Ihnen, ein paar Stunden in die Welt der Pralinen einzutauchen, um so sich selbst als Chocolatier auszuprobieren. Sie lernen seine köstlichen 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 Krönner-Bräu,

Konditormeister

Schokoladenmanufaktur Murnau,

Seidlstraße 4

€ 85,-

TA305-350C

Sa. 25.10., 13.00 – 16.00 Uhr

TA305-351C

So. 26.10., 13.00 – 16.00 Uhr

Bierbraukurs im Schongauer Brauhaus

Tauchen Sie ein in die Welt des Bierbrauens und lernen Sie in unserem Kurs alles von der Auswahl der Zutaten bis zum Abfüllen eines eigenen Biers. Das Erlebnis beinhaltet: Zubereitung von hellem Vollbier unter fachkundiger Anleitung / Brotzeit und Freibier während des Kurses / Gemeinsame Verkostung von 3-5 Bieren / 2-3 Flaschen des gebrauten Bieres nach ca. 6-8 Wochen / Benötigte Zutaten und Equipment / Tour durch die Brauerei. Erleben Sie einen unvergesslichen Tag im Schongauer Brauhaus, der einzigen noch existierenden Brauerei Schongaus! Gesonderte Anmeldebedingungen: Für diese Veranstaltung müssen Sie sich bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn anmelden! Eine Veranstaltung der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel organisiert von der vhs Schongau.

Brauerei Oberland (UG)

Schongauer Brauhaus, Altenstadter Str. 13

€ 129,90

TD305-600

Sa. 11.10., 11.00 – 17.00 Uhr

TD305-601

Sa. 08.11., 11.00 – 17.00 Uhr

TA305-601**Weinseminar in Polling**

Sie erwartet ein Weinseminar mit Weinverkostung und Brotzeit im Rathauskeller bei der „Pollinger Wein GbR“. Dort erfahren alle Weinfreunde mehr über die Geschichte und die Verbindung zwischen Polling und Meran und der Herkunft der Weine. Freuen Sie sich auf einen informativen und genussreichen Abend! Die

Kosten für die Verpflegung sind bereits in der Teilnahmegebühr enthalten.

Gerhard Eichberger

Fr. 17.10., 19.00 – 22.00 Uhr

Rathauskeller Polling, Kirchplatz 11

€ 35,- inkl. Winzerteller und Wein

Achtsamkeit**TA306-100**

Semestertema

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 TA306-101.

Bettina Weiß, MBSR Lehrerin

Di. 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr

Meditationsraum Hohenpeißenberg,

Schendrichweg 6

€ 12,-

TA306-101**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, 6.12.2025, 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. 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11.,

2.12., 09.12., 16.12., 18.00 – 20.30 Uhr

und Sa. 6.12., 10.00-16.00 Uhr

Meditationsraum Hohenpeißenberg,

Schendrichweg 6

€ 330,-

Sprachen



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg



Englisch

TA406-105

Great! Englisch (A2) – Fortsetzung ab Unit 5

Es geht weiter mit dem Buch ‚GREAT! A2‘, wahrscheinlich ab Lektion 5. 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 dazu stoßen möchten, laden wir Sie herzlich dazu ein, über neue Teilnehmer freuen wir uns sehr. Wir arbeiten besonders daran, die Scheu vor dem Sprechen abzubauen. Das Lachen kommt bei uns nicht zu kurz. Alles ist natürlich nicht

einfach, aber wir haben trotzdem Spaß und kommen voran. Natürlich gibt es auch Hausaufgaben.

Jutta Geldsetzer

ab Mi. 08.10., 18.45 – 20.15 Uhr, 11 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 110,-

TA406-202

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.

Jutta Geldsetzer

ab Do. 09.10., 18.30 – 20.00 Uhr, 11 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 110,-

TA406-301

Easy English Conversation (B1/B2)

Ziel dieses Kurses ist ein gutes und flüssiges Ausdrucksvermögen, welches sich die Teilnehmer/innen stressfrei, in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß aneignen. Hörverständnis- und gelegentliche Grammatikübungen sind ebenfalls beinhaltet. Es wird kein Kursbuch verwendet. Die Themen (gerne auch Aktuelles) werden gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt. Das Unterrichtsmaterial wird entsprechend vor dem Kursvormittag per E-Mail an die Teilnehmer versendet und im Unterricht gemeinsam bearbeitet, die Texte analysiert und diskutiert. Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. 5 Jahren Schulenglisch o.ä.

Ingrid Schiebel

ab Do. 09.10., 10.00 – 11.30 Uhr, 9 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 94,50

**Wir kümmern uns um Ihre
Versicherungs- und Finanzfragen!**

LVM-Versicherungsagentur

Michael Wittmann

Schongauer Str. 32

82380 Peißenberg

Telefon 08803 6325592

<https://agentur.lvm.de/wittmann>



LVM
VERSICHERUNG

Lesbar
die buchhandlung

Lesbar, die Buchhandlung
Admiral-Hipper-Straße 2
82362 Weilheim

0881 9232585

lesen@lesbar-weilheim.de

www.lesbar-weilheim.de

Wir freuen uns auf Sie!

**TA406-302****Practice your English – Communication in English (B1)**

This course is for you if you can understand the main points of a conversation which uses a clear standard English. We will focus on the speaking skills to increase our vocabulary and our grammar skills. Input from the course members when it comes to topics, grammar repetition or any other features of the course are warmly welcomed. We will look at texts, play games to practise our vocabulary or grammar structures – altogether a lively course, come and see for yourself. Please check your B1 level either with the Common European Framework or with your tutor. You can also do an 'Einstufungstest' online either through the vhs-Homepage or publishers like Klett.

Jutta Geldsetzer

ab Di. 07.10., 18.15 – 19.45 Uhr, 11 x

Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2

€ 115,50

**TA406-303****Refresher Course (B1) am Vormittag**

The Wednesday Morning English course is about to finish the coursebook Refresh Now, Klett (ISBN 978-3-12-605189-7). Please don't buy it, if you want to join our course. We have reached unit 9 (approx) and go along the book, while also having lots of fun. Different game activities are included in the course to practice different grammar structures. We also look at cultural differences or similarities in England/America and Germany. Our aim is to practice the four basic skills: speaking, reading, writing, listening. We are welcoming new members to our group. Don't be afraid, come and see for yourself how much fun we have.

Jutta Geldsetzer

ab Mi. 08.10., 09.00 – 10.30 Uhr, 11 x

Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2

€ 115,50

Französisch**TA408-110****Französisch A1 Aufbaukurs**

Sie wollten immer schon einmal richtig Französisch können? Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die Vertiefung und Einordnung brauchen. Wir erlernen systematisch die Struktur der Sprache und ihren Wortschatz, auf die wir immer weiter ergänzend aufbauen. Schon vom ersten Kurstag an können wir uns in Alltagsfranzösisch unterhalten und ausdrücken. Anhand des Lehrwerks 'Perspectives, Allez-y, A 1' aus dem Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6 tauchen wir ein in den französischen Alltag und lernen die Lebensweise unseres wunderbaren Nachbarlandes kennen. Zuerst virtuell, und dann hoffentlich auch in Realität im nächsten Urlaub.

OstRn Angelika Werner, Gymnasiallehrerin

ab Mi. 15.10., 16.45 – 18.15 Uhr, 14 x

Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2

€ 140,-

Italienisch**TA409-120****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. 10.10., 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 108,-

Spanisch**TA422-100**

Semesterthema Neu

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. 01.10., 17.05 – 18.35 Uhr, 15 x

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 150,-

TA422-200**Spanisch A2 – ab Lektion 5**

Hola a todos! In diesem Kurs lernen Sie weiter Spanisch auf unterhaltsame und effektive Weise. Nuevos participantes son bienvenidos. Voraussetzung: abgeschlossene Niveau Spanisch A1. Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs und Arbeitsbuch, Hueber Verlag.

ISBN: 978-3-19-034545-8

Mariana Inés Lescano,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

ab Mi. 01.10., 15.30 – 17.00 Uhr, 15 x

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1

€ 150,-

TA422-600

Neu

**„Cocinar y charlar“
Kochen auf Spanisch**

Juntos prepararemos unas ricas tapas y practicaremos el vocabulario. Por favor traer: delantal de cocina, un recipiente para llevarse un poquito de comida a casa, un repasador y muchas ganas de pasarlo bien. Importante/Wichtig: Kurs-sprache ist Spanisch!

Mariana Inés Lescano,

zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Fr. 17.10., 17.00 – 21.00 Uhr

Realschule Peißenberg, Schulküche,
Sonnenstr. 29

€ 40,50 inkl. € 10,- Material

Digitale Kompetenzen & Beruf



Online

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

Grundlagen

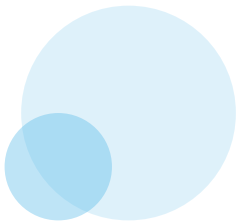
TA501-100

Grundkurs „Computer und Internet leicht gemacht“

- nicht nur für Senioren

Im ruhigen Tempo werden Schritt für Schritt alle wichtigen Techniken zur Bedienung eines PCs, Notebooks oder Tablets erklärt und von den Teilnehmenden praktisch geübt. Speziell auf die Belange von Senioren sind unsere Computerkurse für die ältere Generation zugeschnitten. In den 5 – Kurseinheiten à 90 Minuten lernen Sie das wichtigste Basiswissen kennen, dass Sie für den Umgang mit Ihrem Computer, Tablet, Handy benötigen. Detaillierte Informationen finden sie auf unserer Homepage. Der Kurs findet auch in den Herbstferien am 4.11. statt!

Michael Pier,
Schießsportleiter Bogen
ab Di. 28.10., 16.00 – 17.30 Uhr, 5 x
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 72,50



MS Office

TW500-250

"Gewusst wie" MS Office, Word – Textbausteine & Vorlagen

Im Büroalltag sind wiederkehrende Textpassagen die Regel. Statt die Texte jedes Mal neu zu erfassen, lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Textbausteine und Vorlagen anlegen und somit viel Arbeitszeit sparen können. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word. Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit der vhs Straubing.

Petra Urmann
Di. 28.10., 19.00 – 20.30 Uhr, Online
€ 18,-

TW500-351

"Gewusst wie" Excel – die wichtigsten Funktionen für Berechnungen

Sie arbeiten mit Excel, wollen aber das Programm noch effektiver nutzen? Mittels Formeln und Funktionen lassen sich viele Arbeitsschritte einsparen. Anhand anschaulicher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Excel-Funktionen kennen. Nötige Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel. Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit der vhs Straubing.

Petra Urmann
Mo. 13.10., 19.00 – 20.30 Uhr, Online
€ 18,-

Online

Online

Digitale Kompetenzen

TW501-450

Datenschutz für die gesamte Familie

Was gibt es beim täglichen Umgang mit Smartphone oder/und Computer zu beachten, so dass die gesamte Familie besser informiert ist? Typische Begriffe und Gefahren werden erklärt, Sie verstehen die Hintergründe und erkennen viele Einstellmöglichkeiten. Ein paar Beispiele aus dem Inhalt: Anonymität: Wann und wie bleibe ich lieber anonym? / App-Check: Worauf achte ich vor der Auswahl einer App? / Digitale Identität: Kennwortsystem, Zweifaktor, Phishing. Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit der vhs Straubing.

Matthias Weller
Di. 14.10., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 18,-

Online

TW501-452

(M)eine Cloud nutzen

Fast jeder Anbieter von E-Mails stellt ein kostenfreies Volumen für Online-Datenspeicher (Cloud) zur Verfügung. Doch wie kann ich dies sinnvoll nutzen? Welche Anbieter heben sich hier hervor? Wie nutze ich sie am einfachsten? Wie kann ich sie in Windows und Android

Online



MONTESSORI FÖRDERGEMEINSCHAFT
WEILHEIM - SCHONGAU e.V.

Schule mit offenem Ganztag in Peißenberg
sowie Kinderhaus mit Kinderhäuschen in Weilheim

Werde Teil einer Schule,
die nicht nur lehrt, sondern inspiriert!

LEHRER*innen SCHÜLER*innen ELTERN

Montessori-Fördergemeinschaft Weilheim-Schongau e.V.
Wörther Kirchstraße 10 - 82380 Peißenberg
info@montessori-schule.com www.montessori-schule.com

Tag der offenen Tür
Samstag, 15. November 2025





einbinden? Auf was sollte ich in Bezug auf Datensicherheit achten? Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit der vhs Straubing.

Matthias Weller
Di. 04.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 18,-

TW501-551 Semesterthema Online **KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney**

Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keiner mehr vorbeikommt. Früher oder später wird jeder mit künstlicher Intelligenz in Verbindung kommen. Das Berufsbild von Fotografen und Grafikern wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotografen bietet die bildgebende KI Einiges. Dieser Kurs zeigt wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selbst fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann. Er zeigt den

Einstieg in die KI-Bildgenerierung und ist die Basis zum "Promptologen". Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit der vhs Oberland.

Stefan Sporrer
Mi. 03.12., 19.00 – 21.00 Uhr
Online
€ 15,-

TW501-751 Online **Nachhaltig von A nach B – Mobilitäts-Apps für den Alltag**

Digitale Anwendungen können die Mobilität und die Selbstständigkeit von Menschen aller Altersgruppen verbessern. In unserer Online-Veranstaltung zeigen wir Ihnen, wie unterschiedliche Apps helfen können, sicher und bequem ohne PKW unterwegs zu sein. Die Referentin stellt Ihnen unterschiedliche Apps vor und zeigt Ihnen, wie diese funktionieren. Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit der vhs Südost.

Theresa Kuper
Mi. 08.10., 10.00 – 11.30 Uhr
Online
Gebührenfrei

TW506-352 Online **Gesund im Home Office – Interaktiver Vortrag**

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

Nora Lynn Rodiek
Do. 06.11., 19.00 – 20.30 Uhr
Online
€ 9,-

Stimmtraining

TE506-122 Semesterthema Neu **Stimmtraining**

Für wirkungsvolles und ökonomisches Sprechen

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

Lena Albrecht
Sa. 22.11., 10.00 – 16.00 Uhr
Obere Stadt 66, Bewegungsraum I, 2. Stock, Weilheim
€ 53,-

Blättern - zählen - gewinnen

In unserem Herbst-Programmheft hat sich der Igel versteckt - und das nicht nur einmal! Zählen Sie die Igel, die sich im Heft tummeln, und schicken Sie uns bis 30. Oktober die richtige Anzahl. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen VHS-Gutschein im Wert von 30 Euro! Und wer weiß, vielleicht entdecken Sie beim Durchblättern auch gleich Ihren nächsten Lieblingskurs. Viel Spaß beim Suchen und Mitmachen!

SCAN ME

Die Teilnahmebedingungen finden Sie hier.

vhs Volkshochschulen im Pfaffenwinkel
Peißenberg, Pasing, Penzberg, Schongau, Weilheim

Junge vhs

TA801-250

TA801-252

Selbstverteidigung für Kinder (7–9 J.) u. Jugendliche (10–14 J.) 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

(7–9 Jahre) TA801-250

Sa. 18.10., 10.00 – 11.30 Uhr

(10–14 Jahre) TA801-252

Sa. 25.10., 10.00 – 11.30 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-

TA801-251

TA801-253

Selbstverteidigung für Kinder (7–9 J.) u. Jugendliche (10–14 J.) 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

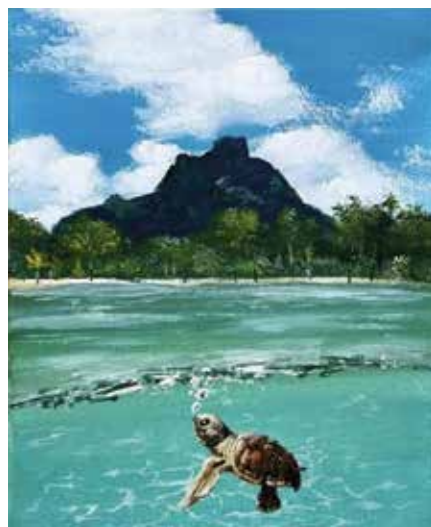
(7–9 Jahre) TA801-251

Sa. 29.11., 10.00 – 11.30 Uhr

(10–14 Jahre) TA801-253

Sa. 13.12., 10.00 – 11.30 Uhr

Bürgerhaus „Flöz“, Bergwerkstr. 1
€ 16,-



TA801-320

Kindermalkurs: „Schildkröte“ (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 originalen Bob Ross® Pinseln und Ölfarben malen die Kinder Schritt für Schritt mit der Dose Zentur 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 „Schildkröte“ 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. 08.11., 10.00 – 13.00 Uhr

Grundschule St. Johann, Werkraum,
Schulweg 2

€ 46,60 inkl. Material

TA801-405

Töpfern für Kinder (ab 7 Jahre) – Verrückte Fische

In diesem Kurs töpfeln wir gemeinsam kugelfunde Fische, die nach eigenen Vorstellungen verziert werden dürfen. Nach dem Töpfeln dürfen die Kinder ihre Werke anschließend mit Engoben bemalen. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei der Umsetzung.

Sylvia Hold

Mi. 01.10., 16.00 – 18.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 33,-

TA801-410

Töpfern

für Kinder (ab 7 Jahre) – Halloween

In diesem Kurs dreht sich alles um Halloween. Fledermäuse, Dracula und Kürbisse entstehen unter Anleitung von Kinderhand. Die Werke werden anschließend mit Engoben bemalt. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei Ideenfindung und Umsetzung.

Sylvia Hold

Mo. 20.10., 16.00 – 18.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 33,-

TA801-415

Töpfern

für Kinder (ab 7 Jahre) – Weihnachten

In diesem Kurs töpfeln wir Windlichter in Form eines Tannenbaumes und einen kleinen Unterteller dazu, der nach Belieben verziert werden darf. Die Kinder dürfen ihre Werke anschließend mit Engoben bemalen. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei Ideenfindung und Umsetzung.

Sylvia Hold

Do. 11.12., 16.00 – 18.00 Uhr

Sylvis Töpfer Eck, Staltmayrweg 5
€ 33,-

TA801-480

Neu

Näh-Workshop „Utensilio und Stifte-bzw. Pinselrolle nähen“ (ab 8 Jahre)

Meine selbst genähten Ordnungshelfer! Werde Designer! Wir nähen Utensilos und Aufbewahrungsrollen für Stifte oder Pinsel. 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. 21.11., 14.30 – 18.00 Uhr
Grundschule St. Johann, Raum 112
€ 19,50

TA801-500

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 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. 05.11., 09.00 – 12.00 Uhr
Mittelschule Schulküche,
Pestalozzistraße 2, 82380 Peißenberg
€ 26,- inkl. € 10,- Material

TA801-501

Neu

Ferien für den Gaumen – Süßes aus Urlaubsländern für Teens (12–16 Jahre)

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 wirst du ein paar davon selbst zaubern. Mit Spaß, Teamwork und vielen Backtipps zaubern wir kleine Köstlichkeiten, die an Sonne, Ferien und fremde Länder erinnern. Der Kurs richtet sich an Jugendliche, die in der Küche nicht mehr ganz neu sind. Du solltest die Backgrundlagen bereits kennen, z. B. wie man Teige zubereitet oder mit dem Handrührgerät umgeht. Wenn du zuhause schon öfter gebacken hast und Lust hast, Neues auszuprobieren, bist du hier genau richtig!

Daniel Illich, staatl. anerkannter Sozialpädagoge/Konditor
Mi. 05.11., 13.00 – 17.00 Uhr
Mittelschule Schulküche,
Pestalozzistraße 2, 82380 Peißenberg
€ 30,- inkl. € 12,- Material

TA801-502

Neu

Backspaß im Herbst – Einsteigerkurs für Kids (9–14 Jahre)

Wenn die Blätter fallen und es draußen kühler wird, beginnt die perfekte Zeit zum Backen. Der Herbst ist bunt – und genauso bunt wird es in unserer Backstube. In diesem Backkurs zaubern wir gemeinsam süße Leckereien mit typischen Herbstzutaten wie Äpfel, Birnen, Zimt oder Nüssen. Der Kurs richtet sich besonders an Back-Einsteiger*innen und zeigt, wie man mit einfachen Mitteln richtig leckere Sachen machen kann. Alles wird erklärt und gezeigt – du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Lust auf süße Abenteuer!

DOZENTENPORTRAIT



Daniel Illich

Ich bin Daniel Illich, gelernter Konditor und Sozialpädagoge. Während meiner Ausbildung zum Konditor habe ich durch verschiedene Ehrenämter die Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen entdeckt – so sehr, dass ich Soziale Arbeit studiert habe. Seit meinem Abschluss bin ich als Schulsozialarbeiter tätig. In meinen Kursen möchte ich beide Bereiche verbinden: Mit viel Freude am Tun vermittele ich Grundlagen des Backens, fördere Kreativität und gebe Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre Neues auszuprobieren und gemeinsam zu arbeiten.

Daniel Illich, staatl. anerkannter Sozialpädagoge/Konditor
Do. 06.11., 09.00 – 12.00 Uhr
Mittelschule Schulküche,
Pestalozzistraße 2, 82380 Peißenberg
€ 26,- inkl. € 10,- Material

TA801-503

Neu

Brandheiß & lecker – Kreatives Backen mit Brandmasse für Teens (12–16 Jahre)

Brandmasse – was klingt wie Feuerzauber, ist in Wahrheit die Basis für himmlisch leichte Backwerke. In diesem Kurs lernst du, wie man Brandmasse richtig herstellt, aufdressiert, füllt und verziert. Unser wichtigstes Werkzeug wird der Spritzbeutel sein: Du lernst die richtige Handhabung sowie viele Tipps und Tricks. Außerdem probieren wir verschiedene Füllungen und Dekorationen aus. Der Kurs richtet sich an Jugendliche mit etwas Backerfahrung. Wenn du Spaß am genauen Arbeiten hast und gerne kreativ wirst, bist du hier genau richtig!

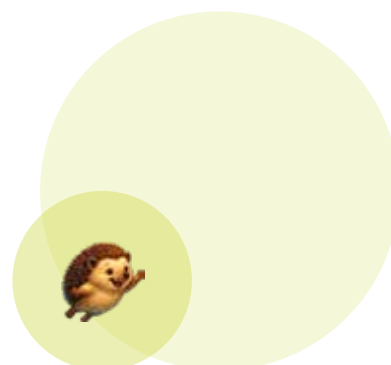
Daniel Illich, staatl. anerkannter Sozialpädagoge/Konditor
Do. 06.11., 13.00 – 17.00 Uhr
Pestalozzistraße 2, 82380 Peißenberg
€ 30,- inkl. € 12,- Material

TA801-600

Typgerechtes Tages-Make-up für Teens (11–15 Jahre)

Sich zu schminken will gelernt sein! In diesem Workshop erlernst Ihr erste Schminkschritte und Techniken (auch bei anspruchsvoller Haut). Ihr macht Euch selbst Schritt für Schritt ein schülergerechtes Alltags-Make-up unter Anleitung.

Katja Hüglin, Make-up Artist
Sa. 10.01., 14.00 – 15.00 Uhr
Max-Biller-Haus, kl. Gruppenraum,
Schongauer Str. 2
€ 13,- inkl. € 1,50 Material



TA801-700

Erlebnistanzen für Kinder von 3–5 Jahren

Habt ihr Lust auf fröhliches Tanzen und viel Bewegung? Gemeinsam lernen die Kinder einfache Grundschritte von Ballett und Jazztanz, bewegen sich zu fröhlichen Liedern und entdecken die Freude am Tanzen. Dabei steht der Spaß im Vordergrund – keine Angst vor Fehlern, nur pure Freude an der Bewegung! Unsere kleinen Tänzerinnen und Tänzer fördern ihre Koordination, Balance und das Körpergefühl, während sie ihre Fantasie ausleben. Bitte kommt in bequemer Sportkleidung mit Schläppchen mit dünner Sohle oder Socken und bringt ein Getränk mit.

Katharina Mayr

ab Sa. 15.11., 14.00 – 15.00 Uhr, 4 x

vhs Kurszentrum, Bewegungsraum

€ 24,-

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

Kletterhalle des DAV, Alpstützstraße 13

€ 85,- / Paar,

jedes weitere Kind in der Seilschaft € 30,-

TA801-800

Sa. 18.10., 09.00 – 14.00 Uhr,

So. 19.10., 09.00 – 14.00 Uhr

TA801-801

Sa. 07.02., 09.00 – 14.00 Uhr,

So. 08.02., 09.00 – 14.00 Uhr

TA801-810

Schnupperkurs: Klettern (ab 8 Jahre und Erwachsene)

Klettern gewinnt in den letzten Jahren immer mehr begeisterte Anhänger. Vor allem für Kinder ist Klettern eine wun-

derbare Sportart: Vielseitigkeit, spielerisches Erlernen und Spaß an Bewegung machen es zu einer idealen und sinnvollen Beschäftigung. Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene erhalten in dem Kurs einen spielerischen Einstieg in die Welt des Kletterns. Unter fachkundiger Leitung erlernen die Teilnehmer wichtige Knoten sowie einen Einstieg ins Klettern und die Seilsicherung von oben (Toprope). In der Kursgebühr sind Halleneintritt und Leih-ausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten.

Deutscher Alpenverein Peißenberg

Sa. 22.11., 10.00 – 13.00 Uhr

DAV Kletterhalle, Alpstützstraße 13

€ 30,-

vhs groß & klein

TA803-302

4D Indoor Bogenschießen – für die ganze Familie

Die neueste Entwicklung im Bogensport ist das Schießen im Bogenkino. Es macht großen Spaß und begeistert Menschen jeden Alters, ob als Familienevent oder Alleine. Geschossen wird hierbei auf eine Wand aus Zielscheiben, worauf verschiedene Zielscheiben, Bilder, Videos und Games projiziert werden. Die große Auswahl an Zielen lassen dieses Event nie langweilig werden. Von der normalen Zielscheibe über Jagdszenarien bis hin zum Urzeitmonster und diversen Schießspielen (rotierende Feuerringe, Wild West, fliegende Halloweenkürbisse, sich auflösende Tablette, und vieles mehr...) ist alles möglich. Geschossen wird hierbei natürlich mit echten Pfeilen und professionellen Bögen!

Christian Kuffer

So. 08.02., 11.00 – 13.00 Uhr

Tiefstollenhalle, Saal

€ 52,-

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 Kursge-

bühr sind Halleneintritt und Leih-Ausrüstung (Gurte und Schuhe) enthalten.

Deutscher Alpenverein Peißenberg

DAV Kletterhalle, Alpstützstraße 13

€ 90,-, Jugendliche 14–17 Jahren € 60,-

TA803-320

Sa. 15.11., 9.00 – 14.00 Uhr,

So. 16.11., 9.00 – 14.00 Uhr

TA803-321

Sa. 24.01., 9.00 – 14.00 Uhr,

So. 15.01., 9.00 – 14.00 Uhr

TA803-380

Schneeschuh- Erlebniswanderung für Alle (ab 16 Jahre)

„Und wann der Schnee staubt, und wann die Sun scheint... dann fühl i alles Glück in mir vereint!“ – die 2,5 Std. Wanderung startet in Klais, Grundkondition ist erforderlich. Bitte mitbringen: Feste Schuhe (keine Moon Boots), Gamaschen und Skihose, Brotzeit und Getränk (keine Einkehrmöglichkeit), Schneeschuhe und Stöcke können gegen Gebühr ausgeliehen werden, bitte bei Anmeldung angeben. Zugabfahrt Bahnhof Huglfing: 10:17 Uhr, Zugticket nicht in der Gebühr enthalten. Ausweichtermin bei schlechter Witterung (nach Absprache mit Kursleiter): Samstag, 14.2.2026

Birgit Bieber, Übungsleiterin Prävention

Sa. 07.02., 10.00 – 16.00 Uhr

Treffp.: Bahnhof Huglfing

€ 36,-

KINDERKINO

Landratsamt Weilheim-Schongau

Peißenberg

im Flöz (Bürgerhaus), Bergwerkstr. 1
ab 6 Jahren jeweils ab 10.00 Uhr

Samstag, 11.10.2025

Ratatouille

Samstag, 22.11.2025

Louis und Luca und
die Schneemaschine

Eintritt 1 €



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 Lastschriftinzug 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 abzubreaken. Es wird die anteilmäßige Gebühr erstattet. Weitergehende Forderungen oder Schadensersatzansprüche der Teilnehmenden werden ausdrücklich ausgeschlossen.

8. Mindestteilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl festgesetzt. Die Kurse können auch dann durchgeführt werden, wenn diese nicht erreicht ist, sofern alle Teilnehmer*innen mit einer höheren Gebühr oder mit einer Kürzung der Veranstaltungsdauer einverstanden sind. Bei Sprachkursen und Gesundheitskursen mit Gebührenstaffelung wird die Gebühr in der 2. Kursstunde festgelegt und anschließend nicht mehr geändert.

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: 01.08.2025

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Weilheim e.V., die Volkshochschule Penzberg e.V. und die Volkshochschule Peißenberg e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Kinderkurse), kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Eingesetzte Konferenz-Tools

Wir setzen folgende Konferenz-Tools ein: Zoom. Anbieter dieses Dienstes ist die Zoom Communications Inc., San Jose, 55 Almaden Boulevard, 6th Floor, San Jose, CA 95113, USA. Details zur Datenverarbeitung entnehmen Sie der Datenschutzerklärung von Zoom: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen

(z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-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
Pfaffenrieder Str. 9, 82515 Wolfratshausen

Anzeigen:

Weilheimer Tagblatt, Maximilian Hensel (verantw.),
Am Weidenbach 8, 82362 Weilheim

Druckauflage: 18.365 Exemplare

Grafik:

Lara Mayrginther &
Martin Lobinger (PMS Penzberg)

Druck:

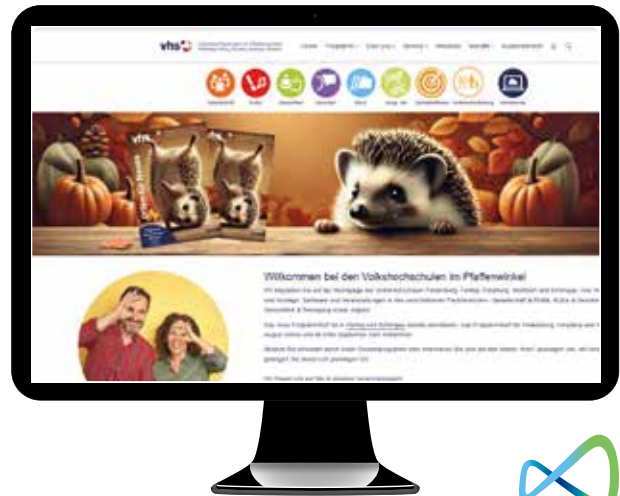
Mayr Miesbach

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!



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

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 Herbst-/Winter-Semester 2025/26
siehe Kalender unten!

vhs Volkshochschulen
Weilheim, Penzberg, Peißenberg

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
Mo	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
Di	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
Mi	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
Do	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
Fr	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
Sa	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
So	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29

 = unterrichtsfreie Tage:





© 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: 08/2025)
(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**

Biomichl

PREIS WERT.

ISS DICH SCHLAU!



DENN WEISHEIT

KANN MAN

DOCH MIT

LÖFFELN

ESSEN!

Heimat zum Anbeissen


Biomichl

Biō
Markt

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