



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

# #regional

– vielfältig & nah.

**Programm**  
**Frühjahr/Sommer 2024**  
Weilheim | Penzberg | Peißenberg





# Seit 138 Jahren jung, innovativ, regenerativ

Stadtwerke Weilheim i.OB - Kommunalunternehmen und - Energie GmbH - SWE. Wir sind gerne für Sie da, vor Ort!

Stets im Dienst für die Bürger\*Innen, gehören wir 100 % der Stadt Weilheim. Wir kümmern uns um alle kommunalen Belange Weilheims. Als Ihr Energiedienstleister bauen wir u. a. die erneuerbaren Energien vor Ort aus.

## Stadtwerke Weilheim i.OB Kommunalunternehmen

- Wir versorgen Sie rund um die Uhr mit einwandfreiem Trinkwasser und halten das Leitungsnetz instand
- Wir sammeln die Abwässer, betreiben das Kanalnetz und die Kläranlage
- Wir bieten öffentliche Parkplätze: in der Tiefgarage Altstadt-Center, im Parkhaus Am Öferl, auf den Außenparkplätzen Am Öferl
- Wir betreiben den Stadtbus umweltfreundlich, attraktiv
- Wir halten Straßen und Wege instand und leisten Winterdienst
- Wir sind Handwerker und Dienstleister für kommunale Einrichtungen wie das Rathaus, städtische Kindergärten oder Schulen
- Wir pflegen das kommunale Grün, damit Weilheim erblüht

**Kommen Sie zu uns. Wir sind persönlich für Sie da: Stadtwerkestraße 1 in Weilheim, per E-Mail ([tsc@stawm.de](mailto:tsc@stawm.de)) oder telefonisch: 0881/9420-0.**

## Stadtwerke Weilheim i.OB Energie GmbH - SWE

- Wir bieten faire, gute Tarife für Oberland Strom, Oberland Gas,
- Wir liefern Wärme aus regenerativen Energien
- Wir erzeugen regenerativ Strom aus Wind, Wasser und Photovoltaik und bauen die umweltfreundliche Energieerzeugung weiter aus
- Ihre E-Autos und E-Räder laden Sie umweltfreundlich an unseren Elektroladesäulen
- CNG-Autos tanken bei uns im Paradeis Biomethan
- Mit uns haben Sie kostenfreies WLAN im Zentrum
- Über unser High-Speed Glasfasernetz haben Sie Zugang zu schnellem Internet



Peter Müller; Vorstand und Geschäftsführer



StadtWERKE  
Weilheim i.OB  
Energie GmbH



GUT VERSORGT.  
TAG FÜR TAG.  
Oberland Strom



GUT VERSORGT.  
TAG FÜR TAG.  
Oberland Gas



**Immer günstig!**



**Wechseln Sie zu uns!**  
Gute Preise, guter Service  
Ansprechpartner vor Ort

www.stawm.de · Stadtwerke Weilheim i.OB Energie GmbH · Stadtwerkestr. 1 · 82362 Weilheim i.OB

## Weilheim fährt elektrisch!

Lärmarm und abgasfrei mit dem E-Bus durch die Stadt.

- + moderne Busse
- + 4 Linien
- + werktags 1/2-Stundentakt
- + weniger Lärm
- + Null Emissionen vor Ort



Stadtbus Weilheim - so muss Bus sein





GUT VERSORGT.  
TAG FÜR TAG.  
Stadtbus Weilheim



StadtWERKE  
Weilheim i.OB  
Kommunalunternehmen



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

*wieso nicht mal ein Vorwort von einer künstlichen Intelligenz erstellen lassen? Ist doch bestimmt schnell und einfach. Schau ma doch einfach mal...*

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe vhs-Interessenten,

ich freue mich sehr, Sie heute zur Vorstellung des neuen vhs-Programms begrüßen zu dürfen. Die Volkshochschulen sind ein wichtiger Bestandteil in unserem Landkreis. Sie bietet eine Vielzahl von Bildungsangeboten für alle Altersgruppen und Interessen. Damit trägt sie dazu bei, dass unsere Bürgerinnen und Bürger ihr Wissen und ihre Kompetenzen erweitern können und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln. Ich bin beeindruckt von der Vielfalt des neuen Programms. Ich bin sicher, dass Sie hier das Richtige für sich finden werden. Die Volkshochschule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß und Erfolg beim Lernen und Entdecken!

Ihre Künstliche Intelligenz

Das ist doch jetzt so verkehrt nicht, oder? Na ja, wenn man von der Tatsache absieht, dass dieses Vorwort auf jede beliebige vhs passen würde. Ist das der Preis den wir für diese technischen Möglichkeiten zahlen müssen? Mit diesen und ähnlichen Fragestellungen setzen sich einige Angebote in diesem Programmheft auseinander. Und in weiteren vielfältigen Themenbereichen sind tolle Inhalte zu entdecken. Auch das ist ein Grund warum die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel dieses Mal ihren Fokus auf die eigene Region richten. Es gibt viel Interessantes, Neues, Schützenswertes und Lehrreiches, direkt vor der Haustüre. Hier spielen die Volkshochschulen ihre Stärke aus, weil sie die Möglichkeiten vor Ort kennen und regional eng vernetzt sind. Machen Sie sich auch auf ihre persönliche „Schatzsuche“ und finden ihren ganz persönlichen Kurs oder Vortrag. Dabei wünsche ich Ihnen von Herzen ganz viel Spaß und Freude. Ganz in echt. Bleiben sie kritisch und interessiert.



Ihr Frank Zellner  
1. Bürgermeister Peißenberg

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

### vhs WEILHEIM AB SEITE 4

Admiral-Hipper-Passage 11  
82362 Weilheim i. OB

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

### vhs PENZBERG AB SEITE 50

Friedrich-Ebert-Str. 9a  
Rathauspassage  
82377 Penzberg

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

### vhs PEISSENBERG AB SEITE 90

Hauptstraße 116  
im Rigi Center  
82380 Peißenberg

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

- Iffeldorf
- Seeshaupt
- Bernried

Grußwort .....	3
Informationen vhs Penzberg .....	51
Stadtplan/ Kursräume .....	52
Anmeldeformular .....	53
AGBs / Impressum / DSGVO .....	128

## Gesellschaft und Leben

Politik .....	54
Geschichte .....	54
Besichtigungen & Führungen .....	54
Heimatkunde & Reisevorträge .....	56
Naturexkursionen & Wanderungen .....	56
Erziehung & Familie .....	58
Leben mit Tieren .....	57
Erziehung & Familie .....	57
Persönlichkeitsentwicklung .....	57
Ökologie, Umwelt- & Naturschutz .....	59
Reparatur-Café .....	59
Klimafrühling Oberland .....	60
Recht & Vorsorge .....	62
Verbraucherbildung, Geld und Finanzen .....	62
Energie und Wohnen .....	64
Daten und Internet .....	64

## Kultur und Gestalten

Lesungen & Schreiben .....	65
Kunst- & Kulturgeschichte / Kunstführungen ..	65
Malen .....	65
Nähen, Häkeln, Stricken .....	66
Garten & Gartengestaltung .....	66
Goldschmieden .....	67
Selbst gemacht! Handwerk & Reparatur .....	67
Singen & Musizieren .....	67



## Gesundheit

Gesundheitsvorträge & Heilverfahren .....	68
Entspannung & Körpererfahrung .....	69
Yoga .....	70
Gymnastik & Fitness .....	72
Tanzen / Selbstverteidigung .....	74
Outdoor .....	74
Naturkosmetik .....	74
Kochen & Backen .....	75

## Sprachen

Europäischer Referenzrahmen .....	76
Deutsch als Fremdsprache A1 – B1 .....	77
Englisch A1 – C1 .....	77
Französisch A1 – C1 .....	78
Italienisch A1 – C1 .....	79
Spanisch A1 – B2 .....	80
Weitere Sprachen: Kroatisch, Russisch, Chinesisch .....	81

## Beruf und EDV

Basic-Kurse .....	82
Fortgeschrittene & berufliche Anwendungen .....	83
Kommunikation .....	84
Internet & Social Media .....	84
Angebote von Frau und Beruf .....	85
Weiterbildungen für Kursleitende .....	85
Kurse für alle ab 60 .....	86
Digital-Senioren .....	86

## Junge vhs | vhs Spezial

Kinder und Jugend .....	86
Outdoor- & Freizeit Erwachsene .....	87

## Außenstellen

Iffeldorf, Seeshaupt, Bernried .....	89
--------------------------------------	----

## Liebe Leserin, lieber Leser,

In vielen Facetten beleuchten wir Volkshochschulen im Pfaffenwinkel im kommenden Semester das **Thema Regionalität**. Ganz bewusst möchten wir Sie in Zeiten von Globalisierung und weltweiten Herausforderungen mit dem in Verbindung bringen, was uns die eigene Region zur Verfügung stellt, was uns stärkt und was im ganz profanen Sinne „nahe“ liegt. Unsere Schwerpunktveranstaltungen finden Sie mit einem eigenen Symbol neben der Kursnummer.

„**Lebenslang lernen – wohnortnah**“ – so steht es in unserem Leitbild. Wir sind tatsächlich „naheliegend“, also gut erreichbar für jeden und jede und seit mehr als 70 Jahren fest verankert in Penzberg und Umgebung. Seit dieser Zeit verstehen uns als Partner unserer Teilnehmer/innen: Unser Ziel ist es, Ihnen lebenslanges Lernen zu ermöglichen und die Begeisterung für (neue) Themen und Inhalte zu wecken.

Bereits zum dritten Mal beteiligt sich die vhs Penzberg übrigens beim „**Klimafrühling Oberland**“. Eine Highlight-Veranstaltung ist sicher der Abend mit dem Naturfotografen Bernd Ritschel zu den (bedrohten) **Alpengletschern**, eine Kooperation mit den Sektionen Neuland und Tutzing des Alpenvereins. Alle Veranstaltungen der vhs zum Klimafrühling, der dieses Jahr vom 18. April bis 5. Mai stattfindet, finden Sie auf Seite 60. Unsere neue Ausstellung „**Klimagerecht leben**“ können Sie ab dem 19. April bis zum Ende des Semesters in der Rathauspassage sehen.

**Wir freuen uns wie immer über Ihre Anmeldung:** telefonisch, online oder persönlich. Und natürlich wünschen wir Ihnen viel Freude an unseren Angeboten. Schön, dass Sie Teil der vhs-Familie sind.

Herzlichst, Ihr Team der vhs Penzberg



Kerstin Fischer, Katja Wippermann, Heidrun Zölzer (v.l.n.r.)

### Geschäftsstelle der vhs Penzberg

Friedrich-Ebert-Str. 9a (Rathauspassage)  
82377 Penzberg  
Tel 08856 3615  
Fax 08856 93 23 88  
info@vhs-penzberg.de  
www.vhs-penzberg.de

### Öffnungszeiten:

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

### Wichtige Hinweise für unsere Teilnehmer\*innen:

Die AGBs und Datenschutzhinweise finden Sie auf Seite 128.

### Anmeldung

- Online unter [www.vhs-penzberg.de](http://www.vhs-penzberg.de)
- Per Mail an [info@vhs-penzberg.de](mailto:info@vhs-penzberg.de) unter Angabe der entsprechenden Daten
- Telefonisch unter 08856 3615 mit Erteilung einer Abbuchungsgenehmigung
- Persönlich zu den Öffnungszeiten
- Per Fax (s. Seite 55)

**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 4 Wochen vor Kursbeginn abgebucht; in der Regel jedoch erst kurz vorher.

### Der Verein:

#### Vorstand Volkshochschule Penzberg e.V.

- Vorsitzende: Susanne Meindl
  - Vorsitzende: Ursula Floßmann
- Schriftführer: Wolfgang Schweiger  
Beisitzer/innen: Maria-Walburga Probst, Markus Bocksberger, Rita Rodax (Seeshaupt). Geborenes Mitglied: Erster Bürgermeister der Stadt Penzberg, Stefan Korpan.

### Volkshochschulen im Pfaffenwinkel

Wir kooperieren in einer kommunalen Arbeitsgemeinschaft mit den benachbarten Volkshochschulen in Weilheim, Peißenberg, Schongau und Peiting als "Verbund der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel".  
Infos: [www.vhs-pfaffenwinkel.de](http://www.vhs-pfaffenwinkel.de)

### Mitgliedschaft im Verein

Werden Sie doch Mitglied im vhs-Verein! Fördermitgliedschaft: € 10,- jährlich; aktive Mitgliedschaft (Teilnahme an den Seniorenwanderungen / Ermäßigungen auf Kurse): € 24,- pro Jahr. Der Vorstand wird alle drei Jahre gewählt. Vielleicht haben Sie Lust, sich aktiv in die Gestaltung der vhs einzubringen? Wir freuen uns auf Sie.

### Social Media

Besuchen Sie uns auch auf



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



# EFQM®

QUALIFIED BY  
EFQM 2023



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



**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



info@vhs-penzberg.de | www.vhs-penzberg.de  
 Fax 08856 93 23 88 | Tel. 08856 3615  
 Friedrich-Ebert-Str. 9a | 82377 Penzberg

# Anmeldeformular

Weilheim

Penzberg

Peißenberg

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

Kursnummer

Kurstitel

1

2

3

\*

Teilnehmer/in: Name

\*

Vorname

\*

Straße, Hausnummer

\*

PLZ, Ort

\*

Telefonnummer

\*

Mobilnummer

\*

E-Mail

Geburtsdatum

weiblich

männlich

divers

Datum, Ort und Unterschrift für Kursanmeldung

vhs Penzberg e.V., Friedrich-Ebert-Str. 9a, 82377 Penzberg, Gläubiger-ID-Nummer: DE50vhs0000004889

Mandatsreferenz bereits vorhanden

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

\*

Kontoinhaber/in: Name

\*

Vorname

\*

Straße, Hausnummer

\*

PLZ, Ort

Kreditinstitut

\* IBAN:

DE

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

# Gesellschaft und Leben

## Politik

QC102-351

Online

### Das Europäische Parlament Wahl und Funktion

Im Juni 2024 finden die Wahlen zum 10. Europäischen Parlament statt. Die Veranstaltung skizziert das politische System der EU, zeigt, wie das Europäische Parlament strukturiert ist, welche Funktionen ihm im Rahmen des politischen Systems zukommen und führt in das Wahlsystem ein.

Martin Schneider

Do. 02.05., 18.30 – 20.30 Uhr

Online

€ 9,-



QC102-350

Online

### Quo vadis, Europa? Nachbetrachtung zur Europawahl 2024

Wir blicken zurück auf die Themen der Wahl, auf die Wahlbeteiligung und analysieren das Ergebnis. Was hat die Wahlentscheidungen bestimmt? Wie wurde über den Wahlkampf berichtet, welche Rolle spielten Fake News oder Desinformation in Sozialen Medien? Was kann über die künftige Politik des Parlamentes gesagt werden?

Martin Schneider

Do. 20.06., 18.30 – 20.30 Uhr

Online

€ 9,-

### vhs-Ringgespräch

Online

#### Politik für alle

Das Ringgespräch ist eine Tradition von Joseph Beuys, die bis heute fortgesetzt wird. Bertram Böhm, Mitglied des Bundesvorstands „Mehr Demokratie“, bietet das Ringgespräch für die vhs an. Acht Teilnehmer\*innen pro Abend haben die Möglichkeit zur offenen, vom Kursleiter moderierten Debatte. Bitte melden Sie sich für dieses Format spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung an. Der Abend findet via Zoom statt.

Bertram Böhm

Online, je € 10,-

QC100-150

Do. 14.03., 19.00 – 21.00 Uhr

QC100-151

Do. 02.05., 19.00 – 21.00 Uhr

QC100-152

Do. 20.06., 19.00 – 21.00 Uhr

## Geschichte

QC101-150

Online

### Die Wittelsbacher Eine bayerische Familiengeschichte

Die Wittelsbacher haben Bayern geprägt. Ihre Herrschaft beginnt im Jahr 1180, als Kaiser Friedrich Barbarossa einen Wittelsbacher mit dem Herzogtum Bayern belehnte und endet 1918 mit der Absetzung von Ludwig III.

Paul Gaedtke

Fr. 22.03., 16.00 – 17.30 Uhr

Online

€ 9,-

QC101-151

Online

### Das „Europäische Wunder“

#### Europas Aufstieg im 16. und 17. Jh.

Obwohl der Europäische Kontinent keine einheitliche Führung und Ordnung hatte und von einer Vielfalt an Völkern, Sitten und Sprachen geprägt war, erlangte Europa einen gewaltigen Vorsprung vor allen anderen Kulturen. Wie kam es dazu?

Roland Funk

Do. 04.07., 18.30 – 20.00 Uhr

Online

€ 9,-



### Online-Veranstaltungen:

Für die Teilnahme benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse. Ein Internetanschluss genügt. Sie melden sich an und erhalten von uns vor der Veranstaltung einen Link und weitere Informationen per E-Mail zu. Sie nehmen "live" von zu Hause an Ihrer interaktiven Veranstaltung teil.

**Tip:** Auf unserer Homepage unter "Service" finden Sie weitergehende Informationen zur Teilnahme an Onlinekursen und -vorträgen.

## Besichtigungen und Führungen

QC102-330

### Die NATO School in Oberammergau

Bei einem Vortrag mit Führung erhalten Sie Einblicke in dieses internationale Schulungs- und Ausbildungszentrum, an dem pro Jahr rund 11.000 Soldaten und Zivilangestellte aus allen NATO-Mitgliedsländern ausgebildet werden. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Hauptmann Christoph Brückner

Do. 21.03., 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.03.2024

Oberammergau, Eingang NATO Schule,  
Am Rainenbichl 54

€ 5,- / Verwaltungsgebühr

QC103-332

### Das George C. Marshall Center Europäisches Zentrum für Sicherheitsstudien

Die Bildungseinrichtung unter der Trägerschaft der USA und der BRD ist weltweit einzigartig. Nach einer Einführung in die Arbeitsfelder werden die Ausbildungsprogramme erläutert. Eine Diskussion über die Herausforderungen heutiger Sicherheitspolitik kann sich anschließen. Nicht barrierefrei! Bitte mitbringen: gültigen Personalausweis. Kooperation mit der vhs Garmisch.

Mark Winkler, Stabsfeldwebel

Der Termin war zur Drucklegung noch offen.

Wir informieren Sie auf unserer

Homepage, sobald dieser feststeht.

GAP, Marshall Center, Gernackerstr. 2

€ 5,-

QC108-200

### Führung durch die Ohel-Jakob- Synagoge in München

Am 9.11.2006 wurde in München die neue Hauptsynagoge feierlich eröffnet. Dieser Tag steht für die Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Jüdische Zentrum mit Synagoge, Gemeindezentrum, einer Schule und einem Kindergarten sowie dem städt. jüdischen Museum war eines der größten jüdischen Neubauprojekte in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg.

So. 14.04., 14.00 – 15.30 Uhr

Anmeldeschluss: Freitag, 05.04.

€ 10,- inkl. Eintritt

Treffpunkt: Jüdisches Gemeindezentrum,  
Eingang, St.-Jakobs-Platz 18, München  
Eigene Anreise /

bitte seien Sie 15 Min. vor Beginn vor Ort





### QC104-112

#regional

## Führung durch die Off-Mühle Sindelsdorf

### Regional aus Überzeugung

Die Mühle in Sindelsdorf befindet sich seit 1917 im Besitz der Familie Off. 2004 wurde die Mühle zertifiziert und trägt das Bio-Siegel. Seit 2014 produziert eine PV-Anlage Energie für die Mehlerzeugung. Regionalität wird hier aus Überzeugung gelebt. Erfahren Sie, welches Mehl wie zu Getreide vermahlen wird, wo es herkommt und wie der Mahlvorgang abläuft. Teilnahme ab 12 Jahren.

Martin Sonner

Sa. 23.03., 14.00 – 15.30 Uhr

Off Mühle KG,

Mühlgasse 10, 82404 Sindelsdorf

€ 5,- / Anmeldung erforderlich



### QC104-151

## Das Schneefernerhaus auf der Zugspitze

### Zentrum für Höhen- und Klimaforschung

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

Dr. Till Rehm / Sonja Boll

Fr. 07.06., 08.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17. Mai

Treffpunkt: Zugspitzbahnhof Garmisch-P.,

Olympiastr. 31, 82467 GAP

€ 70,- inkl. Berg- und Talfahrt sowie Führung

## Heimat- und Länderkunde, Reisevorträge

### Herzliche Einladung zu den Wanderungen der vhs-Seniorengruppe

Gewandert wird in der Umgebung, z.B. bei Bad Tölz, zur Moraltalm, zum Isarstausee, oder rund um Beuerberg. Eine gemütliche Einkehr rundet die Wanderungen, die einmal im Monat am Freitagvormittag stattfinden, stets ab. Sie möchten mitwandern? Rufen Sie uns gerne an für weitere Informationen. Eine nette Gruppe, die sich auf neue Mitwanderer freut, erwartet Sie. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft im Verein der vhs Penzberg sowie die Kondition für leichtere Wanderungen bis max. 5 km.

### QC109-101

#regional

## Glentleiten

### Museum nachhaltig betreiben

Erhalten Sie einen Einblick hinter die Kulissen des Freilichtmuseums: Welche technischen Voraussetzungen sind notwendig, um ein Museum dieser Größenordnung zu betreiben? Es geht um Infrastruktur, Energieverbrauch und die damit verbundenen Initiativen zur Umstellung auf Nachhaltigkeit. Kooperation mit der vhs Murnau und dem Freilichtmuseum Glentleiten.

Martin Wiedenbauer,

Leitung Handwerk & Bau

Freilichtmuseum

Di. 20.02., 19.00 – 20.30 Uhr

Freilichtmuseum Glentleiten,

Eingangsbäude, 1.OG,

€ 7,-

### QC109-203

#regional

## Der Lech

### Wie ein Fluss seine Spuren hinterlässt

Sebastian Streitberger vom Umweltbildungszentrum Augsburg nimmt Sie mit auf eine Spurensuche entlang des Lechs: Wie hat dieser Fluss die Menschen und die Natur an seinen Ufern beeinflusst? Wie machte der Fluss Augsburg zum Welterbe und vor welche Herausforderungen stellt er uns heute? Kooperation mit der vhs Schongau.

Sebastian Streitberger

Do. 29.02., 18.30 – 20.00 Uhr

Ballenhaus, Ratsstube

Marienpl. 2, 86956 Schongau

kostenfrei



### QC101-200

#regional

## Über Heimat reden

Der Begriff Heimat ist in aller Munde. Allerdings wird sich nicht immer genug Zeit genommen, über „Heimat“ zu sprechen und nachzudenken. Nach einem kurzen Impulsvortrag des Kreisheimatpflegers Jürgen Erhard sind die Teilnehmenden eingeladen, über die „Heimat“ und das Heimatgefühl zu philosophieren und zu diskutieren. Kooperation mit der vhs Schongau.

Dr. Jürgen Erhard, Kreisheimatpfleger

Mo. 29.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Ballenhaus, Ratsstube.

Marienpl. 2, 86956 Schongau

kostenfrei



### QC109-103

Neu

## 25 Jahre Abenteuerreisen Abenteuer-Lesung & Bildershow mit Live-Musik

Seit 25 Jahren zieht es den Reisebuchautor Thomas Bauer immer wieder hinaus in die Welt. Er ist der Donau im Kajak zum Schwarzen Meer gefolgt, den Mississippi im Velomobil entlang nach New Orleans gefahren, per Hundeschlitten durch Grönland gezogen und als Backpacker durch Südamerika gestreift. Hier versammelt er die unglaublichsten, witzigsten und spannendsten Momente in einer lebendigen Lesung, zeigt spektakuläre Reisebilder aus aller Welt und wird live von der Band „Angels' Share“ begleitet. Seien Sie dabei – und kommen Sie mit auf diese außergewöhnliche Weltreise!

Thomas Bauer

Do. 14.03., 19.30 – 21.30 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg

€ 10,- / VVK über vhs sowie Abendkasse



**QC109-1055**

**Seeshaupt**

**Die Provence**

**Lavendel, Licht und Lebensart**

Die Provence ist ein Sehnsuchtsort: Unweigerlich denkt man an scheinbar endlose Lavendelfelder, an Wein und Lebensart, mittelalterliche Dörfer und grandiose Bauwerke. Wir werden unsere Reise in der Camargue beginnen, Avignon und Arles besuchen, immer wieder ins Mittelalter eintauchen, grandiose Schluchten besichtigen sowie römische Erbstücke und den Mont Ventoux.

Werner Menner

Mo. 18.03., 19.30 – 21.00 Uhr  
Seeresidenz Alte Post, Festsaal,  
82402 Seeshaupt  
€ 8,- / Abendkasse

**QC109-107**

**Eine Liebe in und zu Indien**

**Eine Hochzeit und das Denkmal einer großen Liebe**

Es ist schwer, sich der Faszination Indiens zu entziehen. Trotz negativer Seiten und schockierender Erlebnisse, mit denen man bei einer Reise durch das Land konfrontiert werden. Hat man aber das Glück, mit einer indischen Familie befreundet und Ehrengast bei einer Hochzeit zu sein, dann öffnet sich eine Seite dieses vielfältigen Landes, die unvergesslich bleibt.

Werner Menner

Mi. 10.04., 19.30 – 21.00 Uhr  
Stadtbücherei, Karlstr. 23  
€ 8,- / Abendkasse



**Naturexkursionen  
und Wanderungen**

Bitte beachten Sie, dass unsere Wanderungen und Exkursionen bei fast jedem Wetter stattfinden (außer Starkregen, Sturm und Gewitter). Eine Anmeldung vorab ist stets erforderlich. Weitere (Berg-) Wanderungen finden Sie ab der Seite 87.



**QC109-401**

**Das Breitfilz in Penzberg**

**Naturkundliche Exkursion im Moor**

Siehe S. 60

Fr. 26.04., 14.00 – 16.00 Uhr

#regional



**QC109-200**

**Wanderung mit Lamas**

**Ein besonderes Erlebnis**

Am Wieshof in Marnbach haben Sie die Möglichkeit, bei einer Tour diese ganz besonderen Tiere kennenzulernen. Nach einer kurzen Einführung über die Vierbeiner mit dem lustigen Blick unternehmen wir eine gemütliche Wanderung (Gehzeit ca. 1,5 Std.) mit den Lamas. Am Ende der Tour bringen wir die Lamas auf die Weide und füttern sie: Eine Belohnung für die Tiere und ein Vergnügen für die Teilnehmer. Die Tour ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Verena Hausmann

Sa. 04.05., 14.00 – 16.00 Uhr  
Ausweichtermin bei Dauerregen: Sa. 08.06.  
Treffpunkt: Wieshof, Marnbach 1  
€ 27,- / Kinder ab 12 Jahren: € 20,-

Neu #regional

**QC109-405**

**Paterzeller Eibenwald**

**Naturkundliche Exkursion**

Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Baumarten. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr Regenerationsvermögen. Ihr Holz war so begehrt, dass sie in Mitteleuropa beinahe ausgestorben wäre. Doch im ehemaligen Klosterwald von Wessobrunn blieb uns Deutschlands größter Eibenbestand erhalten. Einige Bäume stammen noch aus dem Mittelalter.

Dr. Helmut Hermann, Biologe

Fr. 10.05., 14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt: vor dem Gasthaus  
Zum Eibenwald, Paterzell  
€ 12,-

#regional

Bitte bringen Sie zu allen Exkursionen Getränke, ggf. eine Brotzeit, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit, eventuell eine Sitzunterlage und ein Fernglas.

**QC109-403I**

**Iffeldorf**

**Osterseen**

**Ehemalige Eiszerfallslandschaft**

Am Südennde des Starnberger Sees trifft man auf eine merkwürdige Ansammlung von Hügeln, größeren und kleineren Seen, entstanden am Ende der letzten Eiszeit. Die Einmaligkeit der Landschaft spiegelt ihre Vielfalt wider: Quellgumpen, intakte Uferbereiche, Moore, Streuwiesen, naturnahe Wälder. Zu Recht wurde hier 1981 ein Naturschutzgebiet ausgewiesen.

Dr. Helmut Hermann, Biologe

Fr. 17.05., 14.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Iffeldorf, Vitusplatz, vor der Kirche  
€ 12,-

#regional

**QC109-202**

**Wanderung Wildflussrelikt  
Litzauer Schleife**

Eine der schönsten Naturlandschaften Bayerns und daneben die letzte freie Fließstrecke des bayerischen Lechs erleben wir bei dieser Wanderung. Hier bekommt man einen Eindruck, wie imposant die Wildflusslandschaft am Lech vor dem Bau der zahlreichen Staustufen gewesen sein muss. Kooperation mit der vhs Schongau.

Mathias Haunstetter

Fr. 07.06., 16.30 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Sportplatz, Schwarzkreuzstr. 2,  
86977 Burghgen  
€ 5,-

#regional



## QC109-404

### Hardtwiesen

#### Blumenzauber zwischen feucht und trocken

Auf engstem Raum finden sich hier erstaunlich viele Vegetationstypen des Alpenvorlandes mit einer außergewöhnlichen Artenfülle und vielen botanischen Raritäten – dank intensiver Naturschutzbemühungen haben sie sich erhalten.

Dr. Helmut Hermann, Biologe

Fr. 28.06., 14.15 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Gaststätte Steidl (v. d. Kirche) / Bauerbach b. Bernried

€ 12,-



## Erziehung und Familie

### QC106-510

#### Growth Mindset: Wachstumsdenken

##### Wie unsere Gedanken über Erfolg oder Niederlage entscheiden

In der Psychologie unterscheidet man zwischen zwei grundsätzlichen Haltungen (Mindsets) von Menschen: Growth Mindset (sich Neues zutrauen) und einem Fixed Mindset (Angst vor "Misserfolgen"). Kinder mit einem Fixed Mindset denken, dass ein Talent darüber entscheidet, ob sie etwas Bestimmtes lernen können oder nicht. Kinder, die ein Growth Mindset entwickeln, gehen davon aus, dass man alles lernen kann. Die Haltung führt zu einer positiven Einstellung zum Lernen, einer erhöhten Motivation und einem gestärkten Selbstbewusstsein. Mit einem Growth Mindset sind Kinder besser in der Lage, Hindernisse zu überwinden, Rückschläge als Lern-Chancen zu betrachten und Ziele zu erreichen.

Silvia Abeltshauser, Trainerin GFK,

Familien-, Kinder- u. Jugendcoach

Di. 09.04., 20.00 – 21.30 Uhr

Online

€ 10,-

Online

## QC105-457

### So macht Lernen Spaß!

Dieses Webinar soll Hilfestellungen geben: Welche Voraussetzungen brauche ich für effektives Lernen? Wie macht Lernen Spaß? Die Dozentin vermittelt außerdem Anregungen, wie Lernen spielerisch im Alltag stattfinden kann, welches „Mindset“ Kinder wachsen lässt und gibt Eltern praktische Tipps für zuhause mit.

Cecile Franz

Mo. 18.03., 19.30 – 21.00 Uhr,

Onlinevortrag

€ 11,-

Online

## Leben mit Tieren

### „Hundherum informiert“

Online

Die Reihe will interessierten Hundehalter\*innen einen kompakten Einblick in die Vielschichtigkeit des Zusammenlebens mit Hunden geben.

Vanessa Schmidt

Onlinevortrag, 2 Einzeltermine

Je € 9,-

## QC110-150

### Wie spielen unsere Hunde?

Hunde spielen viel und gerne – nicht nur als Welpen, sondern auch später. Oft wird Hunden dadurch auch ein Stempel aufgedrückt. Wer kennt sie nicht, die „Der tut nix – der will nur spielen“-Hunde. Oft werden hier hündische Signale fehlinterpretiert oder gar nicht erst erkannt und der Mensch schreibt seinem Hund eine Spiel-Motivation zu.

Mi. 06.03., 18.30 – 20.00 Uhr

## QC110-151

### Mein junger Hund

#### Von der Geburt bis zum Jugendalter

Welche entscheidenden Entwicklungsphasen durchlebt ein Welpe? Ab wann ist mein Welpe kein Welpe mehr? Was ändert sich mit Eintritt ins „Teenager-Alter“? An diesem Abend werden wir diesen und weiteren Fragen auf den Grund gehen.

Mi. 10.04., 18.30 – 20.00 Uhr



## QC105-255

### Das große Ja und das kleine Nein Wertschätzende Kommunikation mit dem Kind

Ein respektvoller Umgang ist der Türöffner für die natürliche Neugier und Offenheit der Kinder. Einfache aber sehr wirkungsvolle Anregungen werden besprochen. Ein Vortrag für Eltern von Kindern im Alter von 2-8 Jahren.

Sylvia Ziegler

Sa. 08.06., 14.00 – 15.30 Uhr, Online

€ 11,-

Online

## QC105-452

### Entspannte Kinder sind konzentrierter

Konzentriertes und fokussiertes Arbeiten sowie Eigenverantwortlichkeit werden in den Schulen immer öfter vorausgesetzt. Es ist die Aufgabe von Eltern, Kindern dafür das passende Umfeld zu schaffen. Der Vortrag behandelt die Themen Konzentration sowie Entspannung und gibt Tipps, wie Sie Ihre Kinder motivieren – und wie nicht.

Cecile Franz

Mo. 26.02., 19.30 – 21.00 Uhr, Onlinevortrag

€ 11,-

Online

## Persönlichkeitsentwicklung

## QC106-601

### Ausmisten und Entrümpeln

#### Wie befreie ich mich von unnötigem Ballast?

Sie können Zuhause nicht abschalten? Oder Sie können am Arbeitsplatz nicht konzentriert arbeiten? Die Ursache dafür kann an der Ordnung in Ihren Räumen liegen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Unordnung uns schwächen kann und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll angegangen, kann der Frühjahrsputz Ihnen Klarheit und Orientierung bringen und zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Katrin Crone

Di. 05.03., 19.00 – 21.00 Uhr,

Online

€ 16,-

Online

## QC105-253

### ADHS bei Erwachsenen?

Aktuell geht man davon aus, dass ca. 2-4% der Erwachsenen von ADHS betroffen sind. Wie kann man als Erwachsener erkennen, ob man von ADHS betroffen ist? Vortrag mit Informationen zu ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik, Abgrenzung zu anderen Krankheiten, Therapiemöglichkeiten etc.

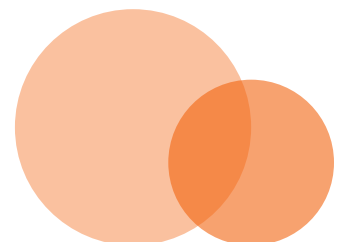
Cecile Franz

Mi. 10.04., 19.00 – 20.30 Uhr,

Online

€ 11,-

Online





**QC106-110**

**Was mich ärgert, entscheide ich!**

Dieser Vortrag vermittelt Ihnen Tipps für einen konstruktiven Umgang mit sich und anderen. Sie lernen, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu präzisieren und in unterschiedlichen Gesprächs- und Konfliktsituationen authentisch zu intervenieren.

Dr. Rainer Eggebrecht, Lehrtherapeut igf  
Mo. 15.04., 19.00 – 20.30 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03  
€ 14,- / Anmeldung erforderlich

**QC106-154**

**Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit durch positive Psychologie**

Die positive Psychologie setzt sich wissenschaftlich damit auseinander, welche Strategien und Verhaltensweisen zum Glück und Erfolg eines Menschen beitragen. So ist ein wertschätzender, vertrauensvoller Umgang miteinander nicht nur angenehm. Er trägt zur Gesundheit bei und kann sogar die Lebenserwartung erhöhen. Wir besprechen wichtige Erkenntnisse und wie Sie diese nutzen können.

Josef Maiwald  
Mi. 24.04., 19.00 – 20.30 Uhr  
Onlinevortrag  
€ 10,-

**QC106-150**

**Meine Mitmenschen besser einschätzen  
Konkrete Hilfe im Alltag**

Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder Kommunikation. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Beweggründe verstehen und diese artikulieren können. So können Sie auch die Motive anderer Menschen besser verstehen. Garry Baumeister ist systemischer Emotionscoach.

Garry Baumeister  
Mi. 12.06., 19.00 – 20.30 Uhr,  
Onlinevortrag  
€ 9,-

**QC106-512**

**Wertschätzende Kommunikation**

**Kommunikation für mehr Verbindung**  
Wir Menschen sehnen uns danach, in einer guten Verbindung mit unseren Mitmenschen zu sein. Und stellen immer wieder fest, dass es häufig an der Kom-

munikation scheitert. In diesem Seminar erlernen und trainieren Sie die Grundlagen für eine empathische, wertschätzende Kommunikation. Basis dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Marshall B. Rosenberg. Fünf Abende inkl. eines Spezials zum Thema "Wie gehe ich mit meinen Ärger um?"

Silvia Abeltshauer, Trainerin GFK,  
Familien-, Kinder- u. Jugendcoach  
ab Di. 25.06., 20.00 – 21.30 Uhr, 5x  
Rathauspassage, Raum 04  
€ 89,-

**QC106-155**

**Was hindert mich, klare Entscheidungen zu treffen?**

Das Gefühl, innerlich zerrissen zu sein und keine klare Richtung zu haben, kennen viele Menschen. Der Vortrag befasst sich mit der Frage, woher dieses Gefühl kommt und wie Sie damit konstruktiv umgehen können, so dass klare Entscheidungen möglich sind. Garry Baumeister ist systemischer Emotionscoach.

Garry Baumeister  
Di. 02.07., 19.00 – 20.30 Uhr, Onlinevortrag  
€ 9,-

Weitere Onlinekurse  
im Fachbereich  
Gesellschaft und Leben  
finden Sie hier:



**QC106-156**

**Wie Sie Herausforderungen meistern und mit ihnen wachsen können**

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre innere Stärke aktivieren und mit Ihren Herausforderungen wachsen können. Dozentin Anna Ludwig (zert. LifeCoach) zeigt Ihnen, wie Sie in Lösungen statt in Problemen denken lernen.

Anna Ludwig  
Do. 13.06., 19.30 – 21.00 Uhr, Online  
€ 9,-



**QC106-170**

**Souverän und selbstsicher auftreten**

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen und zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, auftreten gegenüber Kunden, Kollegen, Vorgesetzten. Die Methoden greifen auch in privaten Bereichen.

Michael Moesslang  
Di. 23.04., 19.00 – 20.30 Uhr  
Onlinevortrag  
€ 10,-



**QC106-250**

**In Achtsamkeit und Würde älter werden**

Altwerden ist Geschenk und Herausforderung zugleich! Der Vortrag geht der Frage nach, wie es gelingen kann, dem eigenen Älterwerden mit Achtsamkeit und Würde zu begegnen und ihn zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen.

Ursula Stein  
Di. 12.03., 19.30 – 21.00 Uhr  
Online  
€ 9,-



**QC106-155B Bernried**

**Entdecke Dich selbst  
Einführung in die Praxis der Selbsterkundung**

Wir haben gelernt, den größten Teil unserer Wahrnehmung auf die Außenwelt zu richten, und auf die Anforderungen, die diese an uns stellt. Dabei vergessen wir den Blick auf das, was uns am allernächsten ist: den Blick in unser Inneres. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit der inneren Erfahrung zuwenden, entfaltet sie sich. Einschränkende Muster werden durchschaut und wir kommen in Kontakt mit unserem Selbst. Die



Abende beinhalten Meditation, methodische Einführungen und Selbsterkundung. Ausführlicher Text s. Homepage.

Dipl. Psych. Christoph Keil / Franka Nagel  
ab Mi. 06.03., 19.00 – 22.00 Uhr, 6x  
Praxis Keil, Neuseebogen 5, 82347 Bernried  
€ 120,-

**QC106-255** Online  
**Entdecke das Geheimnis  
des erholsamen Schlafs**

**Grundsätze für einen guten Schlaf**  
Schlaf ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben! Möchten Sie morgens voller Energie aufwachen? Aufnahme- und Leistungsfähigkeit steigern? Stress und Schlafstörungen in den Griff bekommen? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige. Der Vortrag will Sie informieren, inspirieren und mit konkreten Maßnahmen ausstatten, um die Qualität Ihres Schlafes zu verbessern.

Katrin Felbermeir  
Do. 07.03., 18.30 – 20.00 Uhr  
Online  
€ 10,-

**QC106-252** Online  
**Achtsame Selbstführung  
Die sanfte Kraft der Veränderung**

Haben Sie schon mal erlebt, dass nicht Sie ein unangenehmes Gefühl hatten, sondern das Gefühl hatte Sie? Und zwar fest im Griff? Das kann passieren. Sich selbst führen, bedeutet, sich überschießenden Gedanken, Gefühlen und Reaktionsimpulsen nicht auszuliefern, sondern zu lernen, sich um sie zu kümmern. Wie achtsame Selbstführung gelingen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Ursula Stein  
Di. 19.03., 19.30 – 21.00 Uhr  
Online  
€ 9,-

**QC106-161**  
**Soul Collage®**  
**Der Seele mit Bildern  
Ausdruck verleihen**

In diesem Workshop lernen Sie eine kreative Methode kennen, die dem Erkennen, Stärken und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit dient. Sie suchen aus einer Fülle von Bildmaterial intuitiv die Bilder heraus, die Sie ansprechen. Mit SoulCollage® gestalten Sie daraus Karten, die dem Raum geben, was im Inneren geahnt wird, in Worten aber nur schwer ausgedrückt werden kann. Besondere Fähigkeiten und Talente sind nicht erforderlich.

Silvia Grandy, SoulCollage® Facilitatorin,  
Klangtherapeutin und Singleleiterin  
Sa. 13.04., 10.00 – 14.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 45,-

**Ökologie, Umwelt-  
und Naturschutz**

**QC104-115** Neu  
**The Week**

**Über die Herausforderungen des  
Klimawandels ins Gespräch kommen**  
Das freie Format „The Week“ bietet eine neue Möglichkeit, dem Thema Klimawandel zu begegnen. Bei Tee und Snacks schauen wir an drei Tagen jeweils einen Film und kommen danach ins Gespräch. Am Ende steht die Aussicht, an der Herausforderung zu wachsen statt zu verzweifeln. „The Week“ wurde von Frédéric und Helen Laloux initiiert und läuft mittlerweile in vielen Ländern. Wichtig: Die drei Termine bauen aufeinander auf!

Dr. Anja Schwarz / Caroline Killi  
3x: Mi., 13.03., Fr. 15.03. und Fr. 22.03.,  
je 19.30 – 21.30 Uhr.  
Rathauspassage, Raum 05  
kostenfrei



Reparieren statt wegwerfen! Das Reparatur-Café ist ein ehrenamtlicher Treff, bei dem kaputt gegangene Gegenstände repariert werden. Seniorenbeirat, Volkshochschule und Werkraum e.V. möchten so ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität setzen. Repariert werden können: Kleidung, elektrische Geräte, Spielzeug und vieles mehr.

**Organisation und Durchführung:**  
Herbert Preuß  
(Seniorenbeirat der Stadt Penzberg)  
sowie ehrenamtliche Fachleute  
Volkshochschule Penzberg e.V.  
Werkraum Penzberg e.V.

Wo: Werkraum e.V., Christianstr. 8  
Wie: kostenfrei / Spenden willkommen  
Wann: Je am dritten Freitag im Monat:  
16.02., 15.03., 19.04., 17.05., Fr. 21.06., 19.07.  
Je 14.30 – 17.30 Uhr, mit vorheriger  
Anmeldung über die vhs (Tel. 08856 3615)  
Wo: Werkraum Penzberg e.V.,  
Christianstraße 8, Penzberg



**HEINZ KREUTZ:**  
**Frankfurt, Paris, Penzberg**  
**23. März – 23. Juni 2024**



Di–So  
10–17 Uhr  
Am Museum 1  
82377 Penzberg  
museum-  
penzberg.de

MUSEUM PENZBERG  
SAMMLUNG CAMPENDONK

**Gollwitzer** GmbH  
Fußböden & Innenausbau

**Neuseebogen 3**  
**82347 Bernried am Starnberger See**

Telefon: 081 58/8642  
Mail: kontakt@gollwitzer-boeden.de  
Internet: www.gollwitzer-boeden.de

# Klimaf Frühling Oberland



## QC104-110 Ausstellung „Klimagerecht leben“

Eröffnung im  
Rahmen des  
Klimaf Frühlings  
Oberland

Wie können wir klimagerecht leben? Die Foto-Ausstellung präsentiert Fotoreportagen

von 19 Fotografinnen und Fotografen aus aller Welt. Sie dokumentieren die Ursachen und Folgen des Klimawandels und zeigen Projekte und Initiativen, die Lösungswege bieten. Die Ausstellung schlägt einen Bogen von lokalen Initiativen in Deutschland bis hin zu weltweit vernetzten Klimaprojekten. Sie versteht sich dabei als Hoffnungsträgerin. Wir bieten an diesem Abend eine Einführung in die Ausstellung mit anschließender Diskussion. Die Ausstellung zeigen wir vom 18.04. bis Ende Juli 2024. Eine Ausstellung von „Ausstellung leihen“, Evangelischer Presseverband für Bayern e.V.

Fr. 19.04., 18.30 – 20.00 Uhr  
Rathauspassage  
kostenfrei



Umbaukultur anhand von Beispielen vor. Danach erörtern wir, welche Formen politischer Arbeit helfen können, das Leben in Städten künftig nachhaltig zu gestalten.

Dr. Anette Völker-Rasor,  
Germanistin/Historikerin  
Do. 25.04., 19.30 – 21.00 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg  
€ 5,-

## QC104-113 Alpengletscher im Klimawandel Eine Hommage

Seit seiner Kindheit ist der Bergfotograf Bernd Ritschel den Gletschern der Alpen tief verbunden. Jetzt scheint all das, was ihm so ans Herz gewachsen ist, binnen weniger Jahrzehnte zu verschwinden. Schnell wurde ihm klar: es ist allerhöchste Zeit, das was von den Gletschern noch übrig ist in emotionalen, auch faszinierend schönen Bildern festzuhalten. Bernd Ritschel ist es eine Herzensangelegenheit, die Menschen mit seinen Bildern zu berühren, sie zu begeistern, sie mitzunehmen in eine Welt von abstrakter Schönheit und sie so auch zum Schutz der Bergwelt zu bewegen. Ein weiterer Schwerpunkt im Vortrag sind Touren zu den Gletschern der Alpen. Viele oft persönliche Geschichten runden diesen spannenden Vortrag ab. Eine Kooperation von vhs Penzberg u. Deutschem Alpenverein (Sektion Neuland, Sektion Tutzing).

Bernd Ritschel  
Sa. 27.04., 19.30 – 21.30 Uhr  
Stadthalle Penzberg  
€ 10,- / VVK bei der vhs, Abendkasse

## QC104-111 Vogelfreundliche Gärten

**Die Plakette des LBV und der Weg dorthin**  
Wie lässt sich mein Garten zu einem vogelfreundlichen Lebensraum umgestalten? Wie finden Vögel ausreichend Nahrung und was brauchen sie außerdem noch? Diese und weitere Fragen beantwortet Erika Huttner, Kräuterpädagogin und Gartenbewerterin des LBV im Projekt „Vogelfreundlicher Garten“ zusammen mit ihrer Tochter Anja Schwarz, die gerade ihren Garten in diesem Sinn verändert. Sie zeigen Wege auf, wie Sie mit einfachen Veränderungen der Natur im Garten mehr Raum geben können, geben Tipps zur konkreten Umsetzung und geeigneten Pflanzen.

Erika Huttner / Dr. Anja Schwarz  
Do. 02.05., 19.30 – 21.30 Uhr  
kostenfrei, Spenden erwünscht

## QC104-101 Rotwild und Heidelbeeren Führung über den Kreilhof

Auf insgesamt 24 Hektar leben auf dem Kreilhof drei Rotwildrudel. Doch auch die Blütenpracht der Staudengärtnerei kann bewundert werden, ebenso die Bienenvölker und Hühner. Bei einer Führung durch den Betrieb geht es um die ökologische Ausrichtung sowie um die Direktvermarktung der Produkte. Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Leonhard Spatz  
Sa. 20.04., 10.00 – 12.00 Uhr  
Kreilhof 6, 82386 Oberhausen  
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

## QC109-130 Wie kann Städtebau nachhaltig werden? Umdenken erwünscht!

Der Bausektor ist verantwortlich für rund 37 % aller globalen CO<sub>2</sub>-Emissionen. Ein Umdenken tut also not! Wie lassen sich Städte nachhaltig entwickeln, war auch Kernfrage der Architekturbiennale 2023: Die teilnehmenden Länder und Architekt/innen haben sich fast durchweg auf die Klimakrise bezogen. So stellt der Vortrag zunächst die Möglichkeiten einer neuen

## QC109-401

### Das Breitfilz in Penzberg Naturkundliche Exkursion im Moor

Das Breitfilz in Penzberg ist eines der wenigen Hochmoore im Alpenvorland mit einem intakten Moorkern. Auf unserer Tour lernen wir die Entstehungsbedingungen von Nieder- und Hochmooren sowie die dort vorkommenden hochspezialisierten Pflanzenarten kennen. Für die Exkursion sind Gummistiefel obligatorisch. Die Exkursion findet bei fast jedem Wetter statt (außer Starkregen, Sturm und Gewitter).

Dr. Helmut Hermann, Biologe  
Fr. 26.04., 14.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Penzberg, DB-Infoschalter  
€ 8,- (Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnahme)

## QC104-221

### Terra Preta – Schwarze Erde

Die Kapellgärten der Jaudenmühle Habach zeigen, wie Humusaufbau und Gemüseanbau miteinander vereinbar sind. Ignaz und Julia Freisl erläutern die Potentiale und Verwendungsmöglichkeiten von Pflanzenkohle in der Landwirtschaft. Kooperation mit der vhs Murnau.

Ignaz Freisl / Julia Freisl  
Sa. 20.04., 10.00 – 12.00 Uhr  
Jaudenmühle 1, Habach  
€ 8,-

## QC104-222

### Forum Kapellgärten Führung im Selbstversorgergarten

Ziel des Forums Kapellgärten ist eine moderne regenerative Landwirtschaft, Selbstversorgung und nachhaltiges Leben. Ignaz Freisl ist Müller in sechster Generation auf der Jaudenmühle. An diesem Nachmittag stellen Ignaz und Julia Freisl den Selbstversorger-Gemüsebau an der Jaudenmühle vor, werden auf die Bedeutung des Bodens, von Terra Preta (Pflanzenkohle) sowie die Humuswirtschaft eingehen.

Ignaz Freisl / Julia Freisl  
Sa. 04.05., 12.30 – 14.00 Uhr  
Jaudenmühle 3, Habach  
€ 8,-



### QC104-223

#### Schnupperkurs Holzrücken mit dem Pferd

Arbeitspferde erleben derzeit auch in der Waldarbeit wieder eine Renaissance. Ignaz Freisl arbeitet seit 2008 im Wald mit Pferden und wird den Kursteilnehmern/innen praxisnah folgende Themen vermitteln: Wo, warum und wie macht Pferdearbeit im Waldbau Sinn? Richtig eingespannt: Geschirr und Rückwerkzeug. Praxisteil im Wald: Holzrücken mit ruhigen und verlässlichen Rückepferden. Teilnahme nur mit Sicherheitsschuhwerk (Bergschuhe mit Stahlkappe). Kooperation mit der vhs Murnau.

Ignaz Freisl

Sa. 04.05., 12.30 – 14.00 Uhr  
Jaudenmühle 1, Habach  
€ 8,-

## Astronomie und Physik

### Einführung in die Astronomie

Online

Die Vortragsreihe bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der Astronomie. Erfahren Sie, was heute über die Entstehung der Welt und deren künftige Entwicklung bekannt ist. Alle Vorträge sind einzeln buchbar. Mit welchen Themen befasst sich die Astronomie heute?

Prof. Dr. Werner Becker  
Online  
3x, je € 11,-

### QC110-160

#### Oben die Götter, unten wir? (1)

Erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um astronomische Beobachtungen, Teleskope und das Licht als Träger fast aller Informationen.

Di. 05.03., 19.30 – 21.00 Uhr

### QC110-161

#### Sonne, Mond und Sterne (2)

Was kennzeichnet Asteroiden, Meteoriten, Sternschnuppen, Kometen, Monde, Planeten, Sterne und Galaxien? Lernen Sie die Kräfte kennen, die beim Aufbau der Welt zusammenspielen.

Di. 12.03., 19.30 – 21.00 Uhr

### QC110-162

#### Das Sonnensystem und seine Entstehung (3)

Wieso leuchtet die Sonne? Was ist über die einzelnen Planeten des Sonnensystems bekannt? Wie ist das Leben auf der Erde entstanden?

Mi. 20.03., 19.30 – 21.00 Uhr

### QC110-179

Online

#### Mit Einstein ins Weltall

##### Relativistischen Effekten auf der Spur

Erst mit dem Prinzip der Relativität konnte Albert Einstein neu entdeckte Phänomene erklären und änderte dadurch das Weltbild gravierend. Lernen Sie auf einer virtuellen Reise in den Weltraum Himmelsobjekte kennen, die sich nur mit Hilfe der Relativitätstheorien erklären lassen.

Dr. Markus Vossebürger

Do. 18.07., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

€ 9,-

### QC110-180

Online

#### Zukunft heute schon erleben

##### Wie arbeiten Quantencomputer?

Internationale Konzerne investieren Milliarden in Quantencomputer. Wo liegt der Unterschied zum klassischen Pendant? Was werden Quantencomputer tatsächlich leisten, was ist Fiktion? Wo zeigen sich Probleme? Der Vortrag beantwortet diese Fragen ohne komplexe technische Details.

Dr. Günter Spanner

Fr. 17.05., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

€ 10,-

### QC199-150

Online

#### Die neue Macht der Künstlichen Intelligenz Fluch oder Segen?

Im Webinar wird auf den aktuellen Stand der Forschung zur Künstlichen Intelligenz eingegangen. Was ist Intelligenz und wie kann sie auf Maschinen übertragen werden? Wenn die Leistungen von Computern unsere Intelligenz übersteigen, sind sie dann noch kontrollier- und abschaltbar? Ist die Existenz der Menschheit durch die „Technologische Singularität“ bedroht?

Dr. Günter Spanner

Mi. 15.05., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

€ 10,-

## „Stark im Ehrenamt“

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Bürgerengagement bieten die Volkshochschulen im Pfaffenwinkel Kurse für ehrenamtlich engagierte Menschen im Landkreis Weilheim-Schongau an. Ehrenamt hat im Landkreis eine große Bedeutung, die Fortbildungen sind daher kostenlos.



### QC102-600

#### Grenzen setzen

##### Für andere da sein, ohne sich selbst zu verlieren

Anderen zu helfen, ohne sich dabei selbst zu überfordern, ist eine wichtige Grundlage für ein erfüllendes Engagement. In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst abzugrenzen, ohne dabei die Aufgabe aus den Augen zu verlieren. Der Kurs wird von der Koordinierungsstelle Bürgerengagement des Landkreises Weilheim-Schongau bezahlt und ist für Ehrenamtliche aus dem Landkreis Weilheim-Schongau kostenfrei. Eine Anmeldung bei der vhs Penzberg ist erforderlich bis zum 10.05.

Nikola Richter,

Kommunikationstrainerin, Beraterin

Mi. 15.05., 17.30 – 20.30 Uhr

Bürgerbahnhof Penzberg

kostenfrei

### QE102-601

#### Eigene Potenziale erkennen und im Ehrenamt einsetzen

Auch im Ehrenamt stehen Sie oft vor neuen Herausforderungen oder Aufgaben, wie einer Präsentation, einem Vortrag oder Gespräch. Um Ihr Gegenüber von sich und Ihren Ideen zu überzeugen oder andere zu motivieren, kommt es darauf an, die eigenen Kompetenzen zu kennen und optimal einzusetzen. Ziel des Workshops ist es, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden, die vorhandenen Potenziale wahrzunehmen und weiterzuentwickeln. Ihre persönliche Ausstrahlung und nonverbale Kommunikation zu reflektieren und zu verbessern. Anmeldung bei der vhs Weilheim erforderlich.

Kerstin Kuner, Coach und Trainerin

ab Do. 07.03., 17.30 – 20.30 Uhr, 2x

Weilheim, Eisenkramergasse 13,

Seminarraum I

kostenfrei



## Recht und Vorsorge

**QC103-139**

**Online**

### Testamente gestalten und Steuern sparen

Grundbegriffe wie Berliner Testament, Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert. Dazu besprechen wir Freibeträge und testamentarische Gestaltungen. Auch Thema: Übergabe zu Lebzeiten. Was ist zu beachten? Ein Skript mit Mustern wird digital versandt.

Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Mo. 11.03., 18.30 – 20.00 Uhr, Onlinekurs  
€ 12,-

**QC103-140**

### Testament, Erbrecht, Erbchaftssteuer Europ. Erbrechtsverordnung

Wenn Sie kein Testament hinterlassen, kann dies im Erbfall zu Streit führen. Wir informieren Sie über mit dem Testament, dem Pflichtteilsrecht und der Erbschaftsteuer zusammenhängenden Fragen: Wie erstelle ich ein Testament? Kann ich mein Testament widerrufen? Ehegattentestament, Freibeträge u.a.m. Sie können eine Broschüre für € 10,- erwerben.

Andreas Völker LL.M.,

Rechtsanwalt, FA ErbR, FA StR

Mi. 05.06., 19.30 – 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 05

€ 12,- / Anmeldung erforderlich

**QC103-142**

**Online**

### Das Unternehmertestament

Wie lässt sich die Übergabe des Unternehmens zu Lebzeiten regeln? Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne, dass Kinder mit Pflichtteilsansprüchen ihrer Geschwister belastet werden? Wie wirkt eine Güterstandsschaukel? Steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert, Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Ein Skript wird digital versandt.

Bertram Böhm, Rechtsanwalt

Mo. 17.06., 18.30 – 20.00 Uhr, Onlinekurs  
€ 12,-

**QC103-141**

### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- verfügung, Patientenverfügung

Andreas Völker erläutert Ihnen, was zu tun ist, wenn Sie oder ein Angehöriger

infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Sie können im Kurs eine Broschüre für € 10,- erwerben.

Andreas Völker LL.M.,

Rechtsanwalt, FA ErbR, FA StR

Mi. 24.04., 19.30 – 21.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03

€ 12,- / Anmeldung erforderlich

## Verbraucherbildung: Geld und Finanzen

Seit 2022 ist die vhs Penzberg anerkannter Stützpunkt Verbraucherbildung. Das Siegel „Verbraucherbildung Bayern“ stellt die Qualität, Produkt- und Anbieterneutralität der Kursleiter und ihrer Angebote sicher. Gefördert durch das Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.



**QC103-155**

**Online**

### Kaufkraftverlust durch Inflation Wie schütze ich mein Ersparnis?

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Vermögen und Ihre Altersvorsorge gegen Kaufkraftverlust schützen können. Erklärt wird, wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle und andere Sachwerte in der Vergangenheit bei steigender Inflation entwickelt haben. Erfahren Sie, wie Sie Risiken streuen können und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist.

Ulrich Lohrer

Do. 16.05., 19.30 – 21.00 Uhr, Online

kostenfrei

**QC103-2500**

**Online**

### Nachhaltige Geld- und Kapitalanlage

#### Greenwashing oder sinnvoll?

Was bedeutet Nachhaltigkeit in der Geldanlage, und welche Begriffe sollte man kennen? Welchen Stellenwert hat Nachhaltigkeit in der Anlage-Vermögensberatung Welche Chancen, Risiken und Grenzen bietet die nachhaltige Geldanlage? Wie erkenne ich unseriöse Angebote? Allgemeine und nachhaltige Anlagegrundsätze in der aktuellen Niedrig-Zins-Inflations-Welt.

Dipl.-Kfm Arthur Wilm,

Trainer Verbraucherbildung

Fr. 12.04., 19.00 – 21.30 Uhr

Onlinekurs

€ 5,-

### Einführung in ETFs & ETFs auswählen mit System

**Online**

ETFs ermöglichen uns als Privatanleger, einfach in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Sie erfahren, wie Sie selbst geeignete ETFs mit System auswählen, ein Wertpapierdepot eröffnen und ETF-Anteile kaufen und verkaufen können.

Paulina Lolov,

zert. Trainerin Verbraucherbildung

2 Termine, auch einzeln buchbar

Je € 5,-



Paulina  
Lolov

**QC103-252**

### Teil 1

Mi. 24.04., 19.00 – 21.00 Uhr

**QC103-253**

### Teil 2

Do. 02.05., 19.00 – 21.00 Uhr

**QC103-255**

**Online**

### Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Eine kritische Überprüfung des Riester-Vertrages hinsichtlich Kosten, Rendite und Rentenhöhe ist sinnvoll. Optionen sind: Weiterspahren, stoppen, Anbieter wechseln oder sogar kündigen. Diese und weitere Fragen klärt der Vortrag von Susanne Gelbmann, Beratungsstellenleiterin, Ökonomin, Versicherungs- und Altersvorsorgeberaterin beim Verbraucher-Service Bayern. Mit Zeit für Ihre Fragen!

Susanne Gelbmann

Do. 25.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs

€ 5,-



# LEW

Hier  
geht's zu  
unseren Jobs!  
[karriere.lew.de](https://karriere.lew.de)

## Du suchst etwas, das hält? Bei LEW geht das

Treibe mit uns die Energiewende voran und  
mache so den Unterschied für die Region.

Die LEW-Gruppe – Ihr Partner für intelligente Energie

**LEW**

Lechwerke

**LEW**

Service &  
Consulting

**LEW**

TeilNet

**LEW**

Wasserkraft

**EWL**

Elektrizitätswerk  
Landsberg

**ÜWK**

Überlandwerk  
Krummbach

**LVN**





## Verbraucherbildung: Energie und Wohnen



### QC104-220 Solarstrom speichern

#### Energiespeicher für PV-Anlagen?

Lohnt sich die Anschaffung einer PV-Anlage mit Speicher? Welche Speichersysteme gibt es, mit welchen Anschaffungs- und Betriebskosten ist zu rechnen? Andreas Scharli, Energiemanager der Energiewende Oberland (EWO) gibt einen fachlichen Einblick in das Thema.

Andreas Scharli, Energiemanager (IHK)

Di. 09.04., 19.00 – 21.00 Uhr

Rathauspassage,

Besprechungsraum Musikschule

kostenfrei / Anmeldung erforderlich

### Onlinevorträge der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**Kostenfrei. Geeignet für Mieter\*innen und Eigentümer / Eigentümerinnen.**

Die Vorträge lassen sich live verfolgen, Fragen sind über einen Chat möglich. Bitte melden Sie sich vorab über den Link auf unserer Homepage bei Edudip an. Persönliche Daten müssen Sie dazu nicht eingeben.



### QC104-244 Energiekosten

#### Energierrechnungen verstehen

Di. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr

### QC104-245 Alles Einstellungssache

#### Die gute Heizung

Di. 27.02., 19.00 – 20.00 Uhr

### QC104-246

#### Die Wärmepumpe

##### Vorteile und Einsatzzwecke

Di. 12.03., 12.30 – 13.30 Uhr

### QC104-247

#### Heizungserneuerung

##### Wie packt man es richtig an?

Di. 19.03., 18.00 – 19.00 Uhr

### QC104-248

#### Heizungserneuerung ab 2024

##### Alles rund um das neue Heizungsgesetz

Di. 23.04., 19.00 – 20.00 Uhr

### QC104-250

#### Photovoltaik

##### Strom selbst erzeugen!

Mi. 17.04., 12.30 – 13.30 Uhr

### QC104-253

#### Balkonkraftwerk (Mini Photovoltaik)

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. Inkl. Infomaterialien per Download.

Andreas Weischer

Di. 16.04., 19.30 – 21.00 Uhr

Online / MS Teams

kostenfrei

### Wärmepumpe, günstige Alternativen

#### Haus Baujahr 1994 & Photovoltaik

Im Vortrag werden umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt, bis zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. Themen: Strombedarf für eine Familie (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom). Mögliche Preisentwicklungen? Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik? Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung? Arten von Wärmepumpen? Vorteile von Niedertemperatur- und Flächenheizungen? Inklusive eines Download-Links für weiterführende Informationen.

Andreas Weischer

Online / MS Teams, kostenfrei

### QC104-254

Do. 22.02., 19.30 – 21.00 Uhr

### QC104-255

Di. 23.04., 19.30 – 21.00 Uhr

### QC104-260

#### Die deutsche Energiewende

##### Möglichkeiten, Chancen und Folgen aus technischer Sicht

Die dt. Energiewende umfasst die Umstellung der bisherigen Energiegewinnung auf erneuerbare Quellen. Welche ökonomischen und technologischen Herausforderungen kommen auf uns zu? Welcher tatsächliche Nutzen ist von Energiequellen wie Sonne, Wind, Wasser, Biomasse und Erdwärme zu erwarten? Dr. Dieter Huttenloher war viele Jahre in der Energiewirtschaft tätig.

Dr. Ing. Dieter Huttenloher

Di. 30.04., 18.30 – 20.00 Uhr, Online

€ 9,-

## Verbraucherbildung: Daten und Internet

### QC501-256

#### Mobilfunktarife

Dieser Vortrag zeigt, was bei der großen Auswahl an Tarifen zu beachten ist und gibt klare, begründete Tipps. Themen: Laufzeitvertrag, Prepaid oder Postpaid? Ziel: flexibel und verbrauchsorientiert bleiben, Telefonatarife und -pakete u.a.m. Sie erhalten eine Kursunterlage mit Checkliste. Für alle Betriebssysteme.

Matthias Weller

Di. 16.04., 19.00 – 20.30 Uhr, Online / MS Teams

€ 18,-

### QC103-251

#### Digitale Sicherheit

##### Wie schütze ich mich gegen Gefahren im Internet?

Während wir die Haustüre der Wohnung abschließen, hat das Smartphone oft keine Sperr-PIN. Im Internet wird aber überall das gleiche Passwort verwendet. Dieser Vortrag im Rahmen der „Digital-Senioren Penzberg“ zeigt die wesentlichen Gefahrenquellen im Internet, z.B. Phishing Mails oder Trojaner und behandelt die grundlegenden Aspekte für einen sicheren Umgang mit dem Internet, wie sichere Gestaltung von Passwörtern und Virenschutz.

Gregor Biedermann,

Trainer Verbraucherbildung

Do. 21.03., 16.00 – 18.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

kostenfrei

**Tipp:** Weitere Kurse zum Thema Internet- und Datensicherheit finden Sie ab S. 83.



## Lesungen und eigene Schreibpraxis

### QC201-100I Iffeldorf

**Lesung: „zzzsst...Langspielplattengedichte, Volume 1“**  
**Achtung: Terminänderung auf den 09.02.2024!**

Langspielplatten sind Kult. Sie bieten einen besonderen Klang. Und zusammen mit den kreativ gestalteten Covern sind sie im besten Fall Gesamtkunstwerke. Stefan König ist Musikliebhaber und hat zahlreiche LPs im Archiv: Rock und Folk der 60er und 70er Jahre, aber auch Jazz und Klassik. Mit seiner Lesung ruft er die Erinnerungen einer Generation wach – und er bringt mit seinen Texten die Musik zum Klingen.

**Stefan König**  
Fr. 09.02., 19.30 – 22.00 Uhr  
Bürgersaal Iffeldorf, Staltacher Str. 34  
€ 10,-



### QC202-150B Bernried

#### Schreibwerkstatt Ein kreatives Wochenende im Kloster Bernried

Kaum jemand, der nicht schon mal einen Fall von Commissario Brunetti gelesen hätte. Mit dem 33. Buch hat die Donna Leon auch eine Autobiographie vorgelegt, ein „Leben in Geschichten“. Daraus geht hervor, was es zum Schreiben braucht: Wissen und Phantasie. So führt beim Gärtnern die Beobachtung von Bienen zu Lektüre und mehr Kenntnissen, bis diese schließlich „mein neues Buch bevölkerten, obwohl ich gar keine Ahnung hatte, welche Rolle sie darin spielen sollten.“ Für unser Wochenende nehmen wir noch einen Hinweis auf, den auf die Geschichten. Man kann sie schreiben/lesen, erzählen/anhören. Die Kunst des freien mündlichen Erzählens findet im digitalen Zeitalter immer größeres Interesse. Man kann sie für sich entdecken und üben und erkunden, welche Rückwirkung Erzählen und Schreiben aufeinander haben. Für das eine wie das andere erproben wir in diesem Seminar einige Techniken. Gesonderte Stornobedingungen! Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

**Dr. Anette Völker-Rasor,**  
Germanistin/Historikerin/Theaterpädagogin  
Beginn: Fr, 12.04., 18.00 Uhr –  
So., 14.04. ca. 13.30 Uhr  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. März 2024.  
Kloster Bernried  
€ 345,- /  
inkl. € 206,- Übernachtung im EZ/VP

## Kunst- & Kulturgeschichte/ Kunstführungen

### QC206-110

#### Heinz Kreutz

**Forschungen zum Licht in allen Techniken**  
Zum 100. Geburtstag von Heinz Kreutz zeigt das Museum Penzberg eine Retrospektive. Der gebürtige Frankfurter hat im Alter von fünfzig Jahren eine neue Heimat in Oberbayern gesucht. 2016 verstarb er in Antdorf. Wie nach einem geheimen Plan hat er sich durch alle Techniken der Malerei gearbeitet und ist mit einem breiten Werk in Sammlungen wie Museen vertreten. So verschieden die Ergebnisse der einzelnen Arbeitsphasen waren, so sehr ist „ein Kreutz“ immer erkennbar. Der Vortrag folgt seinem Lebensweg und v.a. dem roten Faden seines Arbeitens: der Erforschung des Lichts als wichtigstem Partner von Farbe und Form. Kooperation mit dem Museum Penzberg.

**Dr. Anette Völker-Rasor,**  
Germanistin, Historikerin  
Di. 16.04., 19.30 – 21.00 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg  
€ 9,- / Abendkasse

### QC206-200

#### Kunstführung: Highlights der Pinakothek der Moderne Von Beckmann bis Picasso

Bei dieser Führung beschäftigen wir uns mit der sog. „Klassischen Moderne“, damit ist die vielfältige Kunst in der ersten Hälfte des 20. Jh. gemeint. Die Pinakothek der Moderne zeigt Meisterwerke von Kandinsky, Max Beckmann, Picasso und vielen anderen. Kooperation mit der vhs Weilheim.

**Claudia Schleich,**  
Kunsthistorikerin, Kunstführerin  
Sa. 20.04., 11.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne,  
Barer Str. 40, 80333 München, Foyer  
€ 15,- / zzgl. Museumseintritt, dieser ist vor Ort selbst zu lösen

### QC206-205

#### 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. Landschaft, Haus und Umgebung wurden zur wichtigen Inspirationsquelle. 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, Maler u. Grafiker**  
Sa. 08.06., 10.00 – ca. 11.15 Uhr  
Münter-Haus, Kottmüllerallee 6, 82418 Murnau  
€ 18,-

### QC206-105

#### Picasso – Chagall – Mirò Ein Abend zur Ausstellung im Museum Penzberg

Das Museum Penzberg zeigt von Juli bis Oktober Arbeiten auf Papier der drei großen Künstler. Stefan Müller eröffnet mit seinem Vortrag einen inhaltlichen Zugang zu ihnen und gibt eine kunsthistorische Einordnung. Verbinden Sie diesen Vortrag mit einem Glas Wein. Ab 19.00 Uhr schenken wir einen guten Roten / Weißen aus. Kooperation mit dem Museum Penzberg sowie dem Freundeskreis Heinrich Campendonk.

**Stefan Müller M.A., Kunsthistoriker M.A.**  
Di. 23.07., 19.00 – 21.00 Uhr  
Museum Penzberg, Am Museum 1  
€ 9,-

## Malen



### QC207-200

#### Malen in netter Runde Aquarellmalen für Anfänger & Fortgeschrittene

Wer kennt das nicht: „Dieses Bild muss jetzt besonders gut werden!“ Damit ist der erste Schritt zum verkrampften Malen getan. In diesem Kurs möchte ich Ihnen



vor allem beibringen, locker zu malen. Auch mal zu riskieren, dass etwas daneben geht. Nur das bringt einen weiter. Ich möchte zeigen, wie man mit wenigen Mitteln zu einem eindrucksvollen Ergebnis kommt. Informationen zum Material finden Sie auf der Homepage der vhs; bei Fragen unterstützt Sie die Kursleiterin.

Heidi Singelstein

ab Do. 22.02., 17.30 – 20.00 Uhr, 8x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 04  
€ 88,-



### QC207-402

#### Malen wie Bob Ross

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild (40x 50 cm). Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Die Materialien (Leinwand, Ölfarben, Verdünner, Staffelei, Pinsel, Spachtel, Palette) werden zur Verfügung gestellt. Es wird das Bild „Valley of Tranquility“ gemalt. Mitzubringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk. Das Gemälde ist am Ende des Kurses nicht trocken! Kooperation mit der vhs Peißenberg.

Nicole Hartmann

ab So. 03.03., 10.00 – 17.00 Uhr,  
Grundschule St. Johann, Werkraum,  
Schulweg 2, Peißenberg  
€ 85,- inklusive Material

### QC810-300

#### Gemalte Grüße Karten in Aquarelltechnik

Wir malen Karten mit Aquarellfarben. Zarte Blumen, Landschaften oder auch abstrakte Motive. Farben und Pinsel können mitgebracht werden, sind aber auch vorhanden. Die Karten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Mappe für die fertigen Karten. Ein Kurs für Kids & Teens ab 12 Jahren und alle Erwachsene, die gerne kreativ sind.

Kerstin Dietsch

Sa. 27.04., 14.00 – 15.30 Uhr

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg  
Erwachsene: € 18,- /12-18 Jahre: € 13,-  
(je inkl. € 5,- Materialgebühr)

### QC207-310

#### Workshop Hand Lettering

Handlettering liegt voll im Trend – und macht richtig Spaß. Hier dreht sich alles um den richtigen Schwung bei den handgezeichneten Buchstaben. Die Materialgebühr umfasst einen Block fürs Lettering sowie zwei Stifte. Stifte können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte mitbringen: einen Bleistift, Radiergummi, Spitzer.

Annemarie Fontanelle

Sa. 11.05., 10.00 – 14.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 04

€ 43,- inkl. € 18,- Materialgebühr / max. 6 Teiln.

### Nähen, Häkeln, Stricken



### QC209-100

#### Kreativkurs für alle Nähbegeisterten und die, die es werden wollen

In diesem Kurs nähen Sie Ihr Wunschstück gemeinsam mit anderen Näh-Begeisterten. Ich unterstütze Sie bei Ihrem Projekt mit Tipps und Tricks an der Nähmaschine, beim Schnitt, Zuschnitt und Nähen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! Sie haben Fragen? Gerne können Sie mich im Vorfeld telefonisch kontaktieren.

Nanette Müller

3x Mo., 04.03., 11.03. und 18.03.,  
je 19.00-21.30 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 1  
€ 48,-

### QC209-110

#### Zeit für eine neue Dirndl-Schürze!

Ob Geburtstag, Hochzeit oder die Wiesn: Mit einem Dirndl ist Frau einfach immer gut angezogen. Wenn Sie Abwechslung bei Ihrem Dirndl wünschen, z.B. mit einer neuen Schürze, dann sind Sie hier genau richtig. Ich zeige Ihnen jeden Schritt und unterstütze Sie beim Zuschnitt und Nähen. Erste Erfahrungen im Nähen sind von Vorteil. Sie sind Neueinsteigerin? Dann empfehlen wir Kurs QC209-100 im Vorfeld.

Nanette Müller

2x Mo., 06.05. und 13.05., 19.00-21.30 Uhr  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 1  
€ 32,- bei 5 Teiln. / bei 4 Teiln.: € 36,-

### QC209-300

#### Socken stricken Für Fortgeschrittene

An vier Samstagen stricken wir Socken, vom Anschlag über die Ferse bis zur Spitze. Dabei können Sie wählen, ob Sie eine Kappchenferse, eine Bumerangferse oder nachträgliche Ferse stricken möchten. Vorkenntnisse: rechte und linke Maschinen stricken. Material kann im Laden erworben werden (ca. € 15,-).

Kerstin Dietsch

4x Sa. 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.,  
je 14.00 – 16.00 Uhr

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg  
€ 59,-

### QC810-401

#### Gehäkelte Utensilos und Taschen aus Textilgarn

Wir häkeln Taschen oder Körbe aus Textilgarn mit Böden aus Holz oder Leder. Ob Hand-, Einkaufs- oder Strandtasche, kleines Körbchen fürs Badezimmer, Schlafplatz für den Stubentiger oder ein ausgewachsener Wäschekorb, alles ist möglich! Ein Kurs für Kids & Teens ab 12 Jahren und Erwachsene. Materialkosten, je nach Größe i.H.v. 15,- bis € 40,-, werden im Kurs abgerechnet.

Kerstin Dietsch

ab Sa. 13.04., 14.00 – 16.00 Uhr, 2x  
Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg  
€ 33,- für Erwachsene /  
12-18 Jahre: € 21,-

### Garten und Gartengestaltung



### QC210-150

#### Gartengestaltung Workshop Von der Inspiration zur Realität Schritt für Schritt zum Wunschgarten.

Neu

Träumen Sie von einem Garten, der Ihren Wünschen entspricht? In diesem Workshop entwickeln Sie Ihren eigenen Entwurf zu Ihrem Wunschgarten! Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse im Bereich Gartengestaltung nötig. Unter der Kurs-



nummer auf unserer Homepage finden Sie weiterführende Informationen.

Carolin M.A. Faulhaber  
Sa. 16.03., 10.00 – 16.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 59,- inkl. € 10,- Materialgebühr

### Dozentinnen-Profil



**Carolin Faulhaber**

Schon immer schlägt mein Herz für Kreatives! Besonders reizvoll in der Disziplin des Gartendesigns ist für mich die sich ständig verändernde Natur und ihre natürlichen Prozesse, Formen, Farben und Texturen und zunehmend auch das Bewusstsein für nachhaltiges Gartendesign.

### Goldschmieden

#### QC210-200 Schmuckwerkstatt Gold- und Silberschmieden

Sie lernen die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens und erarbeiten sich ein eigenes Schmuckstück. Arbeiten können Sie in Silber, Gold oder Platin. Eheringe nach Absprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs entstehen Nebenkosten i.H.v. € 10,-, die Sie bitte direkt an den Kursleiter zahlen. Gold, Silber oder Platin werden nach Verbrauch abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedemeister  
Fr. 14.06., 14.00 – 18.00 Uhr  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 4  
€ 42,- (zzgl. Material) / max. 7 Teiln.

### Selbst gemacht!



#### PC810-450 Vogelnistkästen selbst gebaut Ein Kurs für Eltern und Kinder

Siehe S. 86  
Sa. 24.02., 10.00 – 12.30 Uhr  
€ 34,- inkl. € 16,- Material /  
1 Erwachsene\*r mit einem Kind

#### QC210-400 Flechten mit Weiden

In diesem Kurs fertigen Sie einen Rankkegel. Diese schöne Rankhilfe mit spiralförmigem Geflecht ist ein Blickfang für den Garten oder die Terrasse. Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Grundtechnik des Flechtens, den Umgang mit dem Material und unterstützt Sie bei Ihrem Weidenprojekt. Weiden werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Anna Jauß, Weidenkunst  
Sa. 16.03., 10.00 – 15.00 Uhr  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 4  
€ 50,- inkl. Materialgebühr

#### QC210-410 Neu Selbstgemacht – Geld gespart Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist, Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind, Bilder/Spiegel aufzuhängen sind, Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind, Silikonfugen zu erneuern sind. Alle Reparaturen werden für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Keine Grundkenntnisse notwendig! Inklusive einer Brotzeitpause. Bitte bringen Sie etwas zu essen und zu trinken mit. Im Kurs entstehen Materialkosten i.H.v. € 10,-, die Sie bitte direkt an die Kursleiterin zahlen. In Kooperation mit dem Verein Werkraum.

Lisa Vandea  
Fr. 22.03., 15.00 – 21.30 Uhr  
Werkraum, Christianstr., Penzberg  
€ 74,- (zzgl. Material)

#### QC210-411 Neu Minicamper selbst gebaut Individuell, kompakt, günstig!

Das Seminar vermittelt die wichtigsten Planungsschritte: Vor- und Nachteile eines Minicampers / welche Autos sind geeignet; welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar? Details

u.a. zu den Themenbereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum. Sicherung der Ladung, Lüften, wo kann/darf ich stehen? Wir erarbeiten eine Kostenkalkulation: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu – von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante. Im praktischen Teil erlebst du, wie aus einem „normalen Auto“ ein ausgebauter Minicamper wird, Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz... eingebaut/verstaute sind, was es an nützlichem Zubehör gibt. Inklusive einem 19-seitigen Skript, in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind und entsprechend der eigenen Bedürfnisse angepasst werden können.

Lisa Vandea  
So. 23.06., 10.00 – 17.00 Uhr  
Werkraum, Christianstr., Penzberg  
€ 74,- inkl. Skript

### Singen und Musizieren

#### PC213-401 Freude am Singen Mantren und einfache Lieder

Singen macht glücklich und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Hier geht es um das entspannte Zusammenkommen im Kreis, die eigene Stimme zu finden, sich tönen zu hören und einfache, berührende Lieder gemeinsam zu singen. Es sind keine Vorkenntnisse, wie Noten u.a. erforderlich!

Silvia Grandy,  
Singleiterin und Klangtherapeutin  
Fr. 19.04., 17.30 – 18.30 Uhr  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (Dachgeschoss)  
€ 13,-

#### QC213-105 Afrikanisches Trommeln mit der Djembe

Für (leicht) Fortgeschrittene  
Rhythmus ist ein Grundbedürfnis für den Menschen und macht einfach Spaß! Wir trommeln auf afrikanischen Djembes afrikanische, brasilianische und selbst geschriebene Rhythmen mit dem Heilpädagogen, Musiktherapeuten und Musiker Alex A. Tchelebi.

Alex A. Tchelebi  
6x Di. 20.02., 05.03., 19.03., 09.04.,  
23.04., 07.05., 19.00 – 20.30 Uhr  
Probenraum Musikschule (Bergstr. 14)  
€ 75,- bei mind. 8 Teiln. /  
bei 6 Teiln.: € 90,-  
Ggf. zzgl. Leihgebühr € 5,-

# Gesundheit

Nähere Informationen zur Förderung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen finden Sie auf S. 129.

## Gesundheitsvorträge und Heilverfahren

**QC303-151**

Online

### Diagnose Reizdarm

#### Effektive Hilfe durch die Naturheilkunde

Bei Reizdarm sind die Ursachen oft vielfältig. Neben Stoffwechselschief lagen (Übersäuerung, Nährstoffmangel u.v.m.) können auch Organschwächen (Verdauungsapparat, Nieren, Leber, Nebennieren, Schilddrüse, Hypothalamus u.v.m.) und zelluläre Probleme, aber auch funktionelle Probleme die Ursache sein. Der Kursleiter erläutert die Zusammenhänge, auch anhand von Praxisbeispielen. Dieser Kurs ersetzt nicht den Gang zum Arzt.

Thomas Gurniak

Di. 05.03., 19.00 – 20.30 Uhr, Online  
€ 10,-

**QC300-140**

Neu

### Reset für den Körper: Den Frühling zum Neubeginn nutzen

#### Wie wir vital und jung bleiben können

Starten Sie mal anders in das Frühjahr: Mit Wildkräutern, mit reinigenden „grünen“ Getränken, Kräuterbädern, die unseren Körper entschlacken können, dem Aufbau der Darmflora mit einem Immunfrühstück. An diesem Vormittag erfahren Sie, wie eine Frühjahrskur für den Körper aussehen kann und erhalten zahlreiche Tipps zur Umsetzung. Für ein starkes Immunsystem, neuen Schwung und Energie.

Claudia Meyer

Sa. 09.03., 10.00 – 12.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 01  
€ 15,- / zzgl. € 4,- für das Skript

**QC303-156**

Online

### Antientzündliche Ernährung

Chronische Entzündungen gelten als Ursache bei vielen Krankheiten, wie Arthritis, Darmerkrankungen, Diabetes oder Rheuma. Die richtige Ernährung trägt viel dazu bei, Entzündungen einzudämmen, denn die Natur liefert reichlich Lebensmittel und Gewürze, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

Anne Goldhammer-Michl

Do. 14.03., 19.00 – 20.30 Uhr  
Online  
€ 9,-

**QC303-153**

Online

### The Planetary Health Diet

#### Gesunde und nachhaltige Ernährung

Eine gesunde nachhaltige Ernährung heißt nicht, dass wir alle Veganer werden müssen. Was bedeutet eine gesunde und nachhaltige Ernährung und wie können wir diese in die Praxis umsetzen? Neben der Lebensmittelauswahl geht es hier vor allem auch um Regionalität, Saisonalität. Und damit dies alles nicht „nur“ nachhaltig, sondern auch gesund ist, gibt es dazu wichtige Infos aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Inga Blühm, Diätassistentin,  
Gesundheitsberaterin

Do. 14.03., 19.30 – 21.00 Uhr  
Online  
€ 10,-

**QC300-350**

Online

### Essen für die Seele?

#### Wie Essen uns (wieder) glücklich macht...

Nahrungsaufnahme ist oft verbunden mit schlechtem Gewissen, Frust und Unsicherheit. Wie kann Essen wieder Freude machen, Genuss bringen, Seele und Körper nähren? Welche Einflüsse hat dabei unsere Kindheit, haben Verhaltensmuster oder Stress? Dieser Vortrag behandelt das Thema Ernährung in Verbindung mit unserer Psyche, will aufklären und Ansätze zeigen, damit wir uns in unserem Körper wohl fühlen und das Essen genießen können.

Cecile Franz

Mi. 13.03., 19.00 – 20.30 Uhr  
Onlinevortrag  
€ 11,-

**QC303-152**

Online

### Ayurveda-Workshop zur Steigerung des Energielevels

#### Wie wir mit Ayurveda unser Energielevel steigern können

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen von Ayurveda. Sie lernen, welche Elemente Ihren Körper dominieren und welcher Konstitutionstyp Sie sind. Schritt für Schritt erarbeiten wir Techniken, um Ihr Energielevel zu steigern.

Franziska Bauer

Di. 19.03., 19.00 – 22.00 Uhr  
Online  
€ 22,-

**QC300-141**

Seeshaupt 

### 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 diese Ernährung helfen kann und wie Sie das basische Kochen in Ihren Alltag integrieren können.

Nadine Köhler, HP Psych.,

Fachberaterin holistische Gesundheit

Mi. 20.03., 19.30 – 31.00 Uhr

Seeshaupt, Kath. Pfarrheim, Weilheimer Str. 4  
€ 10,-

**„Knochengesund essen“**

Neu

### Aktiv gegen Osteoporose

7,8 Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen. Die Risikofaktoren sind vielfältig. Häufig liegt eine Unterversorgung mit Calcium und anderen wichtigen Nährstoffen vor. Die Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit und die Stabilität der Knochen und ist somit eine wichtige Säule der Osteoporose-Prävention. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Nährstoffe zentral sind, welche Rolle Calcium und Vitamin D spielen und wie Sie sich in jedem Alter (knochen)gesund ernähren. Wir erarbeiten praktische Umsetzungsmöglichkeiten für eine Optimierung Ihrer Lebens- und Kochgewohnheiten. Weitere Themen: Bewegungsformen und Übungen für den Alltag.

Monique Schilder, Diätassistentin

**QC303-111**

### Infoveranstaltung zum Kurs

Fr. 22.03., 19.00 – 20.30 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
kostenfrei

**QC303-112**

### „Knochengesund essen“: Aktiv gegen Osteoporose

#### Krankenkassen-zertifizierter Kurs

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100% der Kurskosten.

2 Abende, Mi. 10.04. und 17.04.,  
17.30 – 20.30 Uhr.

Rathauspassage, Raum 05  
€ 130,-

**QC303-113****Neu****Richtig Einkaufen****Praktische Tipps im Supermarkt**

Gesundes, genussvolles Essen und gute Ernährung fangen mit dem Einkaufen an – und dieses will gelernt sein: Worauf sollten Sie achten, welche Tricks verwendet die Industrie und das Lebensmittelgeschäft, um Sie zum Kauf zu bewegen? Was sagen uns Zutatenliste und Nährwerttabelle über ein Produkt? Mit praktischen Tools lernen Sie verschiedene Lebensmittel kennen und können so besser entscheiden, was wirklich gut tut.

Monique Schilder

Do. 18.04., 12.30 – 14.00 Uhr

Eingang Rewe,

Str. des 28. April 1945 28, Penzberg

€ 20,- / max. 6 Teiln.

**QC303-157****Online****Darmgesund essen!**

Viele Krankheiten hängen mit einem Ungleichgewicht des Darmmikrobioms zusammen. Unser Darm sollte deshalb gut gepflegt werden! Welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze dafür besonders geeignet sind und was noch darmgesund ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps und einfache Rezepte an die Hand.

Anne Goldhammer-Michl

Di. 23.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

€ 9,-

**QC303-158****Online****Gute Laune Essen****Wie Essen die Stimmung beeinflusst!**

Zusammenhänge zwischen Ernährung, mentaler und psychischem Wohlbefinden sind wissenschaftlich längst anerkannt. Erfahren Sie, wie man durch täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichen Lebensweise, Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen kann.

Dr. Eva-Mathilde Fuchs

Di. 23.04., 19.30 – 21.00 Uhr

Online

€ 10,-

**QC303-150****Online****Chronische Schmerzen und Entzündungen****Was kann dahinter stecken?**

Kaum ein gesundheitliches Problem ist so weit verbreitet wie chronische Schmerzen und Entzündungen. In diesem Vortrag

werden mögliche Ursachen aufgezeigt sowie neueste wissenschaftliche Veröffentlichungen zu diesen Themen besprochen.

Thomas Gurniak

Mi. 24.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Online

€ 10,-

**QC303-110****Ganzheitliches Seh- und Augentraining**

Im normalen Alterungsprozess des Menschen verlieren die verschiedenen Komponenten des visuellen Systems ihre Fähigkeiten präzise zu arbeiten. Die Augenmuskulatur wird schwächer, die Augenlinse verliert an Flexibilität, Gehirnleistung und Stoffwechsel verlangsamen sich und die Sehleistung lässt nach. Diesen Faktoren wirken wir mit Seh- und Augentraining entgegen!

Elisabeth Schmid,

Sehtrainerin, Sehtherapeutin

Termine: Do. 11.04. und 18.04.,

je 19.00 – 20.30 Uhr

Rathauspassage, Raum 05

€ 49,- inkl. € 3,- Skript

**Entspannung & Körpererfahrung**

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte jeweils mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

**QC301-100****Zeit für mich****Entspannung und Achtsamkeit**

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Klangmeditation zur Ruhe kommen, den Körper wieder spüren und einfach mal abschalten.

Sonja Staab, Entspannungstrainerin &amp; –pädagogin

ab Mi. 06.03., 16.45 – 17.45 Uhr, 10x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (Dachgeschoss)

€ 75,-

**QC301-102****Achtsamkeit****Mehr Gelassenheit im Alltag**

Für alle, die sich gerne einen Tag Auszeit nehmen möchten und die Methode der Achtsamkeit kennenlernen oder ver-

tiefen möchten, ist dieser Kurs gedacht. Achtsamkeit kann uns dabei unterstützen, das Gedanken-Karussell zu stoppen und den komplexen Anforderungen des Alltags mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Wir praktizieren verschiedene Übungen, um bewusst in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen. Alle Übungen eignen sich, um sie in den Alltag zu integrieren.

Ulrike Martin-Kellermann

Sa. 13.04., 10.00 – 14.00 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (Dachgeschoss)

€ 28,-

**QC301-501****Klangreisen:****Eine Auszeit vom Alltag**

Tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge und Töne: Die gesprochene Meditation wird untermalt von Instrumenten wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als zu lauschen und zu genießen. Erleben Sie, wie die Klänge entspannend auf Ihren Körper, Geist und Seele wirken und Sie zur Ruhe kommen.

Silvia Grandy,

Klangtherapeutin u. Singleiterin

Fr. 19.04., 19.00 – 20.30 Uhr

Bewegungsraum, Im Thal 1 (Dachgeschoss)

€ 25,-

**Dyaden-Meditation****Neu****Die Kraft der Empathie**

Die Dyaden-Meditation ist eine ganz eigene Form des Meditierens, bei der es darum geht, präsent zu sein und nicht zu bewerten. In der Meditation sitzen sich zwei Personen gegenüber, die einander gegenseitig zuhören ohne auf das einzugehen, was der andere sagt. Es ist oftmals überraschend, welche Sätze zu den Fragen auftauchen und kann sehr bereichernd sein, einen bewertungsfreien Raum zu bekommen, um sich mitzuteilen.

Silvia Abeltshauer,

Resilienztrainerin, Trainerin GFK

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 18,- / bei der Buchung von Kurs 106-159

und 106-160: € 35,-

**QC106-159**

Di. 23.04., 19.45 – 21.00 Uhr

**QC106-160**

Di. 14.05., 19.45 – 21.00 Uhr



**QC301-302I**

**Iffeldorf**

**Kleine Auszeit**

**Qigong und bildnerischer Ausdruck**

In kleiner Runde haben Sie hier Zeit, sich mal wieder selbst mit Achtsamkeit zu begegnen. Ein Nachmittag für Körper, Geist, Sinne und Seele – unterstützt und begleitet durch Übungen aus dem Qigong und kleinen kunsttherapeutischen Einheiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Sabine Grünwald

Sa. 11.05., 13.00 – 17.30 Uhr

Bürgersaal Iffeldorf, Staltacher Str. 34

€ 34,- inkl. € 4,- Materialgebühr

**Qigong**

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.

**QC301-301**

**Anfänger**

Sabine Grünwald

ab Do. 29.02., 15.45 – 16.45 Uhr, 11x

Rathauspassage, Raum 01

€ 74,- / Max. 10 Teiln.



**QC301-300**

**Fortgeschrittene**

Sabine Grünwald

ab Do. 29.02., 17.00 – 18.15 Uhr, 11x

Rathauspassage, Raum 01

€ 8250,- / Max. 10 Teiln.

**QC301-310**

Holger Weichenrieder

ab Mo. 26.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 14x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01

€ 95,- / Max. 8 Teiln.

**QC301-311**

Holger Weichenrieder

ab Mo. 26.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 14x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01

€ 95,- / Max. 8 Teiln.

**QC301-312**

**T'ai chi ch'uan – Kurz-, Schwertform und sitzende Meditation für Fortgeschrittene**

Korrektur und Vertiefung von Kurzform und Schwertform.

Holger Weichenrieder

ab Mi. 28.02., 16.45 – 18.00 Uhr, 14x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01

€ 105,- / Max. 8 Teiln.

**Die Feldenkrais-Methode**

**Bewegung ist Leben**

Viele Bewegungen des täglichen Lebens, die wir unter Stress oder mit Anstrengung machen, werden unbewusst zur Gewohnheit. Dies führt zu Verspannungen, Schmerzen oder gar Schäden. Durch das bewusste Hineinspüren und spielerische Variieren der Bewegungen, werden Sie behutsam die Einschränkungen überwinden und mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag bringen.

Kursort: Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

**QC301-400**

Lisa Eder

ab Mi. 28.02., 10.00 – 11.15 Uhr, 13x

€ 111,-

**QC301-401**

Lisa Eder

ab Mi. 28.02., 11.30 – 12.45 Uhr, 13x

€ 111,-

**QC301-410**

Regina Huber

ab Do. 29.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 10x

€ 75,-

**QC301-411**

Regina Huber

ab Do. 29.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 10x

€ 75,-

**Yoga**

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, ggf. Socken, Meditationskissen und Decke.

**Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

Margot Boos, Yogalehrerin BDY/EYU

Bewusst geführte Körperbewegungen, tieferes Atmen, Ruhephasen und soziale Interaktion bringen unsere drei guna, die energetischen Qualitäten und Gegenspieler, in Harmonie. Also macht die Yoga-Praxis wirklich „glücklich“, wie schon die Gheranda-Samhita sagt. Der Mensch bleibt gesund und wird resilienter, seine Selbstheilungskräfte werden unterstützt. Schmerzen und Unruhe verschwinden oft.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in der Rathauspassage, Raum 01, statt.

**QC301-200**

ab Mo. 26.02., 09.15 – 10.45 Uhr, 17x

€ 144,-

**QC301-201**

ab Mo. 26.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 17x

€ 144,-

**QC301-202**

ab Mo. 26.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 17x

€ 144,-

**QC301-203**

ab Di. 27.02., 16.30 – 17.30 Uhr, 17x

Mittelschule, Raum 01 (Bewegungsraum)

€ 124,-

**QC301-204**

ab Mi. 28.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 16x

€ 136,-

**QC301-205**

ab Mi. 28.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 16x

€ 136,-

**QC301-206**

ab Do. 29.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 16x

€ 136,-





**QC301-215B****Yogawochenende****Energie tanken im Kloster Bernried**

Das Wochenendseminar mit Yoga ist für alle Menschen, die auf entschlernigte und genießerische Weise etwas für sich tun wollen. Übungen aus dem Yoga und Meditationen schenken Lebensfreude, Kraft und Energie. Atemübungen, Meditationen, Entspannungsübungen und geführte meditative Körperreisen sorgen für Ausgeglichenheit und Regeneration. Achtung: Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Siehe dazu Kursbeschreibung im Internet.

Margot Boos,

Yogalehrerin BDY/EYU und ärztl. geprüft

Fr. 14.06., 18.00 Uhr bis

So. 16.06. gegen 13.30 Uhr

Kloster Bernried

€ 345,- (Kursgebühr: € 139,-,

Übernachtung mit VP im EZ € 206,-)

**Bernried****Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene**

Marianne Dörflinger, Yogalehrerin

Das Wechselspiel zwischen körperlich fordernder Anspannung und wohltuender Entspannung gibt uns mehr Kraft und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die Verbindung der Bewegung mit dem bewussten Atmen befreit uns von allem Stress. Es wirkt hinein in den Alltag. Sie spüren mehr Energie und Leichtigkeit.

**QC301-220**

ab Mi. 28.02., 18.10 – 19.40 Uhr, 16x

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01  
€ 128,-

**QC301-222 Benediktbeuern**

Wichtiger Hinweis: Dieser Kurs beginnt bereits kurz nach Erscheinen unseres Programmheftes: Ein späterer Kurseinstieg (mit reduzierter Gebühr) ist möglich! Kooperation mit der vhs Bad Tölz.

ab Do. 01.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 8x

Benediktbeuern: Da Giorgio, Bahnhofpl. 2,

Veranstaltungsraum, 1. OG

€ 90,-

**QC301-222****Benediktbeuern**

ab Do. 25.04., 09.00 – 10.30 Uhr, 8x

Benediktbeuern:

Da Giorgio, Bahnhofpl. 2,

Veranstaltungsraum, 1. OG

€ 90,-

**Yoga**

Barbara Glück, Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg, der Körper, Atem und Geist verbindet. Er führt uns zu besserer Beweglichkeit und Wohlbefinden. Neben dem Erlernen von Körperhaltungen (asanas), Bewegungsfolgen (karanas) und Atemübungen (pranayama) wird der Unterricht durch Entspannungsphasen und Meditation ergänzt. In diesem Kurs werden zusätzlich spezielle Übungen zum Faszien-Training vermittelt.

**QC301-240****Hatha-Yoga**

ab Mi. 21.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 15x

Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

€ 128,- / Max. 10 Teiln.



## Wir sind Roche.

Eine gesündere Zukunft. Das treibt uns an, innovativ zu sein. Wir bringen die Wissenschaft voran, damit alle die Gesundheitsversorgung erhalten, die benötigt wird - heute und für künftige Generationen.

Wir schaffen eine Welt, in der wir alle mehr Zeit mit den Menschen verbringen können, die wir lieben. Das macht uns zu Roche.

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



**QC301-241**

**Hatha-Yoga und Faszien-Training**

für Anfänger und Fortgeschrittene  
ab Fr. 23.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 16x  
Rathauspassage, Raum 01  
€ 136,- / Max. 10 Teiln.

**Yoga**

**Barbara Vecchi, Yogalehrerin BDY/EYU**  
Hatha Yoga in der Tradition des Yoga der Energie. Es führt uns zur besseren Wahrnehmung unseres Körpers, zur Stabilität und in die Balance. Yoga bietet einen Ausgleich zum Alltag, erfüllt unser Bedürfnis nach mehr Energie und Lebensfreude. Schwerpunkt der Kurse sind fließende Bewegungen, präzise Haltungen und die Verbesserung der Atemqualität. Gebühr für alle Kurse: € 119,-

**QC301-250**

ab Mo. 26.02., 16.30 – 18.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 01

**QC301-251**

ab Mo. 26.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 14x  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)

**QC301-253**

ab Di. 27.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 01

**QC301-254**

ab Di. 27.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 01

**QC301-252**

**Yoga auf dem Stuhl**

**Eine wunderbare Alternative**

Wir wollen YOGA auf dem Stuhl praktizieren, weil der Stuhl: Uns den Einstieg zum YOGA ermöglicht, bei der Aufrichtung unterstützt, den Ebenen-Wechsel vom Sitzen zum Stehen erleichtert, Sicherheit beim Üben gibt, uns beim Üben bei akuten/chronischen körperlichen Einschränkungen unterstützen kann u.a.m.

**Barbara Vecchi, Yogalehrerin BDY / EYU**

ab Di. 27.02., 10.15 – 11.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 01  
€ 119,-

**Yoga**

**Kerstin Wolf-Stefan, Yogalehrerin**

Yoga bietet eine ideale Möglichkeit, um den Körper effektiv und gleichzeitig behutsam wieder ins Lot zu bringen. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Minderung von Rückenbeschwerden. Abschließende

Entspannungsübungen & Körperreisen dienen dem sanften Nachwirken.

**QC301-262**

**Yoga – auch für Anfänger**

ab Di. 27.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14x  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)  
€ 119,-

**Yin-Yoga**

Yin Yoga ist eine ruhige und bewusste Yogapraxis, die entschlüsselt, Beweglichkeit fördert, Verklebungen und Verkürzungen löst und Achtsamkeit schult. Nach dem Aufwärmen und Hinführen werden die einzelnen Haltungen einige Minuten gehalten.

**QC301-260**

ab Mo. 26.02., 20.00 – 21.30 Uhr, 14x  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG), € 119,-

**QC301-261**

ab Di. 27.02., 09.30 – 11.00 Uhr, 14x  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG), € 119,-

**QC301-263S**

**Yin Yoga in Seeshaupt**

1x pro Monat, je Samstag, 16.03., 13.04., 11.05., 15.06., 09.30 – 11.30 Uhr  
FC Seeshaupt, Gymnastikraum,  
Bahnhofstr.12, Seeshaupt, € 56,-

**Lu Jong: Tibetisches Heilyoga**

**Dr. Gabriele Fiedler**

Lu Jong ist eine eigenständige Bewegungslehre aus den Klöstern Tibets, leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Fließende Körperbewegungen werden mit einem bestimmten Atemrhythmus und in achtsamer Geisteshaltung ausgeführt. Dadurch können physische, energetische und mentale Blockaden geöffnet, Heilprozesse unterstützt werden.

**QC301-230**

**Anfänger**

ab Mi. 28.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 01  
€ 120,-

**QC301-231**

**Fortgeschrittene**

ab Do. 29.02., 08.30 – 10.00 Uhr, 12x  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)  
€ 120,-

**QC301-232**

**Anfänger und Fortgeschrittene**

**Dr. Gabriele Fiedler**

ab Do. 29.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 12x  
Bewegungsraum, Im Thal 1 (DG)  
€ 120,-

**Gymnastik & Fitness**

Alle Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken bzw. hallentaugliche Sportschuhe sowie ggf. ein Getränk.

**QC302-150**

**Core & Stability Training**

**Für Bauch, Rücken, Beckenboden**

Core Training stärkt den Körperkern, die tief liegenden Stütz- und Haltemuskeln, in Bauch, Rücken und Beckenboden. In Kombination mit klassischen Pilatesübungen ist dieses Programm äußerst effektiv: Eine bessere Haltung und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg.

**Barbara Diehl**

ab Di. 27.02., 17.00 – 18.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG,  
Fitness Zimmer  
€ 95,-

**QC302-301**

**Latin Dance**

Deine liebste Art dich zu bewegen ist das Tanzen? Wenn du V-Step, Mambo, Cha-Cha und Salsa basic schon mal gehört hast, bist du bestens vorbereitet auf Latin Dance. Du lernst die Basic-Tanzschritte und noch viele mehr, die wir dann in Choreografien tanzen. Dazu streuen wir immer wieder Moves, die aus allen möglichen Stilen einfließen. Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Mittelpunkt, es gibt bei mir kein richtig oder falsch. Die Fitness kommt dann ganz von allein. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, bequeme Schuhe, Getränk und Handtuch.

**Marie Scheidler, Dance- und Fitnesstrainerin**

Do. 11.04., 19.45 - 20.45 Uhr, 10x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 75,-





### QC302-130

#### Bauch – Beine – Po

Nach dem Aufwärmen trainieren wir gezielt die Muskulatur in Bauch, Beinen und Po. Zahlreiche Übungen, stets in rückengerechter Ausführung und begleitet von Musik, bereiten Sie auf den Sommer vor. Dehnungs- und Entspannungsübungen beenden die Stunde.

Angelika Kottmann, Gymnastiklehrerin  
ab Mo. 26.02., 19.00 – 20.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 95,-

### QC302-200

#### Fit und in Balance

Wir bringen den Körper in Balance und stärken den Rücken. Nach dem Aufwärmen trainieren wir die (Halte-)Muskulatur, lösen Verspannungen und sorgen damit auch für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen runden die Stunde ab.

Angelika Kottmann, Gymnastiklehrerin  
ab Di. 27.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 95,-

#### Funktionelles Figurtraining

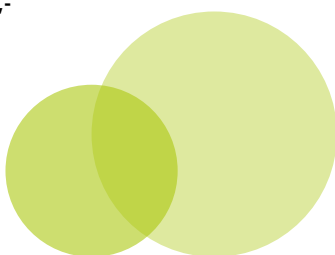
Jugendliches Aussehen und ein straffer Körper haben wenig mit den Pfunden zu tun. Vielmehr kommt es darauf an, dass die Proportionen stimmen. Das erreichen wir, indem wir nicht einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelketten trainieren. Das kurzweilige Training legt sehr viel Wert auf die Stärkung der tiefen Muskulatur.

### QC302-131

Angelika Kottmann,  
Gymnastiklehrerin  
ab Mo. 26.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 95,-

### QC302-132

Angelika Kottmann,  
Gymnastiklehrerin  
ab Di. 27.02., 19.00 – 20.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 95,-



## Pilates

Dieses ganzheitliche Körpertraining sorgt für eine Kräftigung der tiefer liegenden Muskulatur. Mit kontrollierten Bewegungen straffen Sie den Körper, verbessern ihre Kondition und entwickeln Körperbewusstsein. Die Übungen lassen sich nach Kenntnisstand variieren. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil.



### QC302-100

#### Pilates

Erika Fuchs  
ab Di. 27.02., 08.30 – 09.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage,  
Raum 01  
€ 95,- / Max. 10 Teiln.

### QC302-151

#### Pilates

Barbara Diehl  
ab Di. 27.02., 18.00 – 19.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 95,-

### QC302-120

#### Pilates

Tom Kappler, Tänzer, liz. Pilatestrainer  
ab Do. 29.02., 18.30 – 19.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage,  
Raum 01  
€ 95,-

### QC302-121

9x

€ 61,-

### QC302-122

9x

€ 61,-

### QC302-111

#### Pilates

Evdokia Hatzieleftheriadi,  
liz. Pilates Trainerin  
ab Fr. 08.03., 8.30 – 9.30 Uhr, 17x  
Rathauspassage, Raum 01  
€ 144,-

### QC302-190

#### Bodystyling

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun? Proportionen verändern und den Körper straffen? Muskeln aufbauen? Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen, wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effektiv alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung.

Angelika Wilke  
ab Mi. 06.03., 18.45 – 19.45 Uhr, 13x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 88,-

#### Wirbelsäulen- Gymnastik

Iffeldorf

In dieser Stunde mobilisieren wir die Wirbelsäule, kräftigen und dehnen Rücken- und Beinmuskulatur. Wir schulen das Körpergefühl, regen Übungen das Herz-Kreislauf-System an und entspannen am Ende der Stunde die Muskulatur.

Franziska Weisheit,  
Gesundheitsmanagerin, B.A.  
Pfarrzentrum Iffeldorf, Pfarrsaal, € 82,-

### QC302-210I

ab Mi. 06.03., 17.30 – 18.30 Uhr, 12x

### QC302-211I

ab Mi. 06.03., 18.45 – 19.45 Uhr, 12x

### QC302-220

#### Fit und Beweglich Ganzheitliches Körpertraining

Mit Bewegungsschulung, Herz-Kreislauftraining, Muskelkräftigung, Stretching, Atem- u. Entspannungsübungen wird degenerativem Funktionsverlust vorgebeugt. Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper!

Sylvia Weißenbacher  
ab Mi. 28.02., 09.30 – 10.30 Uhr, 14x  
Turnhalle am Wellenbad, Gymnastikraum  
€ 95,- / Max. 10 Teiln.

### QC302-140

#### Hit the Circle

Elemente aus dem Intervall- und Zirkeltraining zur Verbesserung der Kondition und zur Kräftigung aller Muskelgruppen. Alle Übungen werden in verschiedenen Levels angeboten, so dass der Kurs vom Einsteiger bis zum Profi geeignet ist.

Stefanie Niederstraßer  
ab Di. 27.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 12x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01  
€ 81,-



**QC302-180**

**Hiit-Training  
Intensiv und effektiv trainieren**

Hier schmelzen die Pfunde! Nach einem Warm-up besteht das Haupttraining aus Intervallen kurzer, aber intensiver Übungen (vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht) die sich mit weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen abwechseln. Hiit ist für jeden und jede geeignet, denn von jeder Übung gibt es leichtere und schwerere Varianten.

**Nina Schott**

ab Do. 29.02., 18.30 – 19.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 95,-

**Jumping Fitness**

Bei diesem dynamischen Fitnessstraining auf speziellen Trampolinen mit Musik sind Spaß, Fitness und Fettverbrennung garantiert. Der federnde Untergrund des Trampolins schont die Gelenke, fördert Gleichgewicht und Koordination. Das Workout steigert die Ausdauer, trainiert Bauch, Beine, Po.

**Marion Schneider**

Rathauspassage, 1. OG, Fitness Zimmer  
€ 85,-

**QC302-161**

ab Mo. 19.02., 17.30 – 18.30 Uhr, 10x

**QC302-160**

ab Mi. 21.02., 20.00 – 21.00 Uhr, 10x

**QC302-300  
Zumba® – für Anfänger  
und Fortgeschrittene**

ZUMBA® ist das Richtige, wenn du dich mal richtig auspowern willst, aber auf den Spaß nicht verzichten möchtest. Heiße Musikrhythmen, wie Salsa, Samba, Merengue und Reggae kombiniert mit Tanzbewegungen geben diesem Workout einen Partycharakter. Das macht Spaß, fördert die Koordination und Fitness. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Choreographien sind leicht zu merken, der Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt.

**Corradina Parisi**

ab Do. 22.02., 20.15 – 21.15 Uhr, 14x  
Be You Fitness  
€ 112,-



**QC205-120**

**Tango Argentino  
Workshop für Anfänger**

Erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz kann man an einem Tag erlernen. Die Themen sind geeignet für 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. Um paarweise Anmeldung wird gebeten. Auch Damen-Damen- Herren-Herren-Paare sind selbstverständlich möglich.

**Susanne Mühlhaus, Tangolehrerin.**

Fr. 19.04., 18.00 – 21.00 Uhr  
Rathauspassage,  
Raum 01  
€ 48,- pro Paar

**QC300-200**

**Selbstverteidigung für Frauen:  
Mehr als „Nein“**

Grundlagenkurs

Es gibt Situationen, in denen Sie sich körperlich oder mental bedrängt oder sogar angegriffen fühlen. Doch jede Frau hat Stärke(n) und Möglichkeiten, sich zu wehren und sich zu behaupten! Sie erfahren ganz praxisnah, wie Sie solchen Situationen vorbeugen und sich wehren können.

**Melanie Schlosser,**

Taekwondo- & Karate-Trainerin  
Sa. 13.04., 10.00 – 12.00 Uhr  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 01  
€ 29,-

**Outdoor**

Unsere Angebote zum Bogenschießen sowie die Wanderungen finden Sie ab S. 87.



**QC302-500**

**Frauenlaufkurs  
für Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an Läuferinnen, die bereits Erfahrung haben. Wir laufen verschiedene Strecken mit ca. 5 km Länge. Je nach Wetter kann der Kurs auch verlängert werden. Vor jeder Laufeinheit starten wir mit einem kleinen Warm-Up, Stretching rundet das Training ab.

**Sylvia Weißenbacher**

ab Mi. 10.04., 18.30 – 19.30 Uhr, 6x  
Treffpunkt: Posten 10 /  
Bahnübergang (Steigenberg)  
€ 42,-

**Naturkosmetik**



**QC304-300**

**Feine Seifen selbst gemacht  
Plastikfrei in Bad und Küche**

Selbst hergestellte Seife spart Ressourcen und jede Menge Plastik! Ein Kurs für alle, die von Renate Kreller („sauberundreni“) lernen möchten, wie man feine Naturseife herstellen kann: ganz ohne Chemie und ohne Plastik. In der Kursgebühr enthalten sind die Materialkosten sowie ein ausführliches Skript.

**Renate Kreller**

Sa. 14.04., 10.00 – 14.30 Uhr  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 40,- inkl. € 10,- Materialgebühr

**Kochen**

Bitte zu allen Kursen mitbringen: Schürze, Spüllappen, Geschirrtuch und einen Behälter für Kostproben. Alle Kurse finden statt in der Küche der Bürgermeister-Prandl-Mittelschule (Eingang Sonnenstraße, Raum U 2).



### QC305-200

#### Bayerisches Schmankerl-Menü

Deftig, bodenständig und raffiniert, die bayerische Küche hat eine lange Tradition und ist weltberühmt. In diesem Kochkurs zaubern wir ein 3-Gänge-Menü mit köstlichen Klassikern: eine herzhaft Griesnockerlsuppe, einen reschen Schweinekrustenbraten mit Semmelknödel und Kartoffelsalat und zum Abschluss Apfelkücherl. Sie erhalten Tipps und Tricks der Zubereitung.

Theresia Riesch

Fr. 15.03., 17.00 – 20.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 42,- inkl. € 18,- für Zutaten



### QC305-231

#### Tajine vegetarisch und vegan

Tajine bezeichnet ein traditionelles nordafrikanisches Gericht und gleichzeitig das traditionelle Kochgeschirr aus Lehm, in dem es zubereitet wird. Mit der Tajine kann auf allen Herdarten und über Lagerfeuer angebraten, geschmort, gedünstet und auch gebacken werden. In diesem Kochkurs widmen wir uns der Gemüse-Vielfalt und bereiten vegetarische sowie vegane Gerichte in Bio-Qualität zu.

Beatrix Budde

Sa. 16.03., 10.00 – 13.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 39,- inkl. € 15,- für die Zutaten /  
mind. 5 Teiln.

### QC305-240

#### Indisches Soulfood

Ein veganer Traum für alle Sinne  
Die indische Küche überrascht mit einer Vielfalt an Aromen, Farben und Gewürzen. In diesem Kochkurs gehen wir auf kulinarische Genussreise und werden folgende exotische Köstlichkeiten vegan zubereiten: Blumenkohl Kichererbsen Tikka, Shahi Baingan, Chapati/Naan, Reisbeilage, Samosas mit Raita.

Julia Lex

Sa. 27.04., 10.00 – 13.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 37,- inkl. € 13,- für Zutaten

### QC305-221

#### Ravioli e Tortellini

In diesem Kurs lernen wir, gefüllte italienische Pasta zuzubereiten. Wir kochen mit Zutaten, die auch in Deutschland leicht zu finden sind. Sie können alles ausprobieren: die Zubereitung der Pasta, die Füllung und das Formen. Gerne können Sie auch Ihre Pasta-Maschine mitbringen.

Cinzia Bedendo

Fr. 03.05., 17.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 44,- inkl. € 12,- für Zutaten

### QC305-220

#### Pasta Fresca

In diesem Kurs lernen wir, frische italienische Pasta zuzubereiten. Wir kochen drei verschiedene Arten von Nudeln: Tagliatelle mit Fleischsoße, Orecchiette mit Brokkoli und gebackene Lasagne mit Béchamelsoße & Ragu. Alles mit Zutaten, die auch in Deutschland erhältlich sind.

Cinzia Bedendo

Fr. 07.06., 17.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 44,- inkl. € 12,- für Zutaten

## Backen und Süßes

### QC305-430

#### Vegan backen

#### Himmliche Kuchen, Pralinen & Oatmeal Cups

Der perfekte Kurs für alle, die sich rein pflanzlich ernähren, sich selbst und Gäste mit veganen süßen Leckereien verwöhnen möchten. An diesem Vormittag werden wir einen Quark-Streusel-Kuchen, einen Karottenkuchen, Dattel-Nuss-Pralinen und Oatmeal Cups backen.

Julia Lex

Sa. 04.05., 10.00 – 13.00 Uhr

Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum U 2  
€ 37,- inkl. € 13,- für Zutaten

### QC305-501

#### Köstlichkeiten aus der PralinenManu-Faktur Schnittpralinen

In diesem zweitägigen Kurs erlernen Sie mit Manuela Haslinger von der Pralinen-„Manu“Faktur Sindelsdorf die Herstellung von handgemachten Schnittpralinen sowie das Temperieren. In der Kursgebühr enthalten sind ca. 30 selbstgemachte Pralinen, die Sie mit nach Hause nehmen werden.

Manuela Haslinger

Kurstage: Fr. 12.04., 16.00 – 18.00 Uhr und

Sa. 13.04., 10.00 – 12.00 Uhr

Bürgermeister-Prandl-Mittelschule, Raum U2,  
€ 50,- inkl. € 25,- Materialgebühr

### Unsere Kurse können Sie auch verschenken!

Schöne Gutscheine erhalten Sie in unserem vhs-Büro. Infos und Buchung per Mail: [Info@vhs-penzberg.de](mailto:Info@vhs-penzberg.de) oder telefonisch: 08856 3615, online: [www.vhs-penzberg.de](http://www.vhs-penzberg.de)



## Pflegetalente gesucht.

### Ausbildung zum Pflegefachhelfer (m/w/d)

- Ausbildungsdauer 1 Jahr, Start im September
- Zugangsvoraussetzung: Mittel- bzw. Hauptschulabschluss

### Ausbildung zur Pflegefachfrau/ zum Pflegefachmann (m/w/d)

- Ausbildungsdauer 3 Jahre, Start im September
- Zugangsvoraussetzung:  
mittlerer Schulabschluss bzw. Realschulabschluss



Rummelsberger  
Diakonie

### Berufsfachschule für Pflege

Seeshaupter Str. 73

82377 Penzberg

Tel. 0 88 56 93 47 92

[rummelsberger-diakonie.de/pflegeschule-penzberg](http://rummelsberger-diakonie.de/pflegeschule-penzberg)

# Sprachen

## Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der passende ist?

Kostenloser Sprachtest unter:  
[www.vhs-pfaffenwinkel.de/service/sprachen-lernen-an-der-vhs](http://www.vhs-pfaffenwinkel.de/service/sprachen-lernen-an-der-vhs)

Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

**Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:**

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind Europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

## Information zu unseren Sprachkursgebühren

Unsere Sprachkurse finden in der Regel an 10–15 Terminen à 90 Minuten statt. Wir möchten Sprachkurse ermöglichen, nicht absagen: Wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, entscheidet die Kursgruppe am zweiten Kurstermin anhand der Gebührentabelle gemeinsam, wie viele Kurseinheiten belegt werden. Dies sichert den Bestand der Lerngruppen (auch in weiter fortgeschrittenen Kursen).

## Niveaustufen

A1	A2	B1	B2	C1	C2
<p><b>A1</b></p> <p>Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.</p>	<p><b>Ich kann zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ jemanden begrüßen und mich vorstellen</li> <li>■ einfache Fragen stellen und beantworten</li> <li>■ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen</li> <li>■ eine kurze Notiz schreiben</li> <li>■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen</li> </ul>				
<p><b>A2</b></p> <p>Ich kann mich im Alltagszurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.</p>	<p><b>Ich kann zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ etwas zum Essen und zum Trinken bestellen</li> <li>■ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)</li> <li>■ eine kurze Notiz schreiben</li> <li>■ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen</li> </ul>				
<p><b>B1</b></p> <p>Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.</p>	<p><b>Ich kann zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ einfache Gespräche über vertraute Themen führen</li> <li>■ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird</li> <li>■ persönliche Briefe schreiben</li> <li>■ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen</li> <li>■ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen</li> </ul>				
<p><b>B2</b></p> <p>Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.</p>	<p><b>Ich kann zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen</li> <li>■ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen</li> <li>■ fachbezogene Korrespondenz lesen</li> <li>■ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben</li> <li>■ in Diskussionen meine Ansichten begründen</li> </ul>				
<p><b>C1</b></p> <p>Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.</p>	<p><b>Ich kann zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren</li> <li>■ komplexe Sachverhalte darstellen</li> <li>■ Berichte und Briefe aller Art schreiben</li> <li>■ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen</li> <li>■ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen</li> </ul>				
<p><b>C2</b></p> <p>Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.</p>	<p><b>Ich kann zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken</li> <li>■ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen</li> <li>■ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben</li> <li>■ Literatur- und Sachbücher lesen ohne Schwierigkeiten</li> <li>■ gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen</li> </ul>				



## Deutsch als Fremdsprache



### QC404-100 Deutsch als Fremdsprache A1 für Einsteiger

#### Montag & Mittwoch

For participants without any language skills. This course facilitates learning the German language without pressure and without an examination. Bitte beachten Sie: der Kurs findet montags und mittwochs statt. / Please note: the course takes part on Mondays and Wednesdays.

Sylvia Franke, B.A., DaF  
ab Mo. 19.02., 18.00 – 19.30 Uhr  
(je Mo. und Mi.), 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4  
€ 128,- inkl. € 2,- für Kopien

### QC404-101 Deutsch als Fremdsprache A1 Fortsetzung

#### Montag & Mittwoch

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung von Kurs PC404-100.

For participants with basic language skills. Continuation from PC404-100. Bitte beachten Sie: der Kurs findet montags und mittwochs statt. / Please note: the course takes part on Mondays and Wednesdays.

Sylvia Franke, B.A., DaF  
ab Mo. 22.04., 18.00 – 19.30 Uhr  
(je Mo. und Mi.), 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4  
€ 128,- inkl. € 2,- für Kopien

### QC404-102 Deutsch als Fremdsprache A1/A2 Montag & Mittwoch

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Um sich im Alltag und im Beruf verständigen zu können, sind gute Sprachkenntnisse wichtig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag für ein Leben in Deutschland. Er dient dem Erlernen der deutschen Sprache, schließt jedoch nicht mit einer Prüfung ab! Bitte beachten Sie:

der Kurs findet montags und mittwochs statt. Lehrbuch: Hueber Verlag – Miteinander A1.2

Sylvia Franke, B.A., DaF  
ab Mo. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr  
(je Mo. und Mi.), 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4  
€ 128,- inkl. € 2,- für Kopien

### QC404-103 Deutsch als Fremdsprache A1/A2 Montag & Mittwoch

Fortsetzung des Kurses PC404-102. Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag für ein Leben in Deutschland. Er dient dem Erlernen der deutschen Sprache, schließt jedoch nicht mit einer Prüfung ab! Der Kurs findet montags und mittwochs statt. Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Sylvia Franke, B.A., DaF  
ab Mo. 22.04., 19.30 – 21.00 Uhr  
(je Mo. und Mi.), 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4  
€ 128,- inkl. € 2,- für Kopien

### QC404-200 Deutsch als Fremdsprache A2

Inhalte des Kurses sind Lesen, Schreiben, Sprechen und Hörverstehen für den privaten und beruflichen Kontext. Mit gezielten Übungen vertiefen wir die Grammatik. Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Sylvia Franke, B.A., DaF  
ab Di. 20.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.4  
€ 128,- inkl. € 2,- für Kopien

## Englisch A1-B2

### QC406-100 Englisch A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Auf leichte Art und mit viel Freude an der englischen Sprache erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen künftig verständigen zu können. Kursbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Elisabeth Mayer  
ab Mo. 19.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x  
Grundschule Iffeldorf,  
Hofmark 5, Musikpavillon  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

Iffeldorf

### QC406-101 Englisch A1 – Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Auf leichte Art und mit viel Freude an der englischen Sprache erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen noch besser verständigen zu können. Lehrbuch: Fairway new A1 ab Lektion 8

Beatrix Budde, Übersetzerin  
ab Mi. 06.03., 18.30 – 20.00 Uhr, 10x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 90,- / mind. 6 Teiln.

### QC406-102 Englisch A1 Einsteigerkurs Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Fairway new A1 ab Lektion 4. Quereinsteiger herzlich willkommen. Rufen Sie uns an, wenn Sie eine Beratung wünschen.

Beatrix Budde, Übersetzerin  
ab Di. 05.03., 17.30 – 19.00 Uhr, 10x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 1.1  
€ 90,- / mind. 6 Teiln.

### QC406-201 Englisch A2 am Vormittag

Sie möchten entspannt mit Gleichgesinnten die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, den verstaubten Vokabelschatz zu neuem Leben erwecken und ganz nebenbei die Grammatik verbessern? Dann sind Sie hier richtig. Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, Englisch zu sprechen. Der Kurs wird dem Kenntnisstand der Teilnehmer angepasst. Lehrbuch: Wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Larissa Nowina von Axt,  
staatl. geprüfte Übersetzerin  
ab Mo. 19.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

### QC406-200 Englisch A2 /B1

Sie möchten entspannt mit Gleichgesinnten die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, den verstaubten Vokabelschatz zu neuem Leben erwecken und ganz nebenbei die Grammatik verbessern? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs wird dem Kenntnisstand der Teilnehmer angepasst. Lehrbuch: Wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Beatrix Budde, Übersetzerin  
ab Di. 05.03., 19.15 – 20.45 Uhr, 10x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 1.1  
€ 90,- / mind. 6 Teiln.



**QC406-300**

**Englisch B1- Teil 3**

Sie besitzen bereits sehr gute Grundkenntnisse, würden aber gerne flüssiger sprechen und Ihren Vokabelschatz erweitern? In diesem Kurs gewinnen Sie in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten die Sicherheit beim Sprechen, erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch: Fairway new B1.

Beatrix Budde, Übersetzerin  
ab Mi. 06.03., 17.00 – 18.30 Uhr, 10x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 90,- / mind. 6 Teiln.

**QC406-301**

**Englisch B1/B2**

**Vormittagskurs**

Wir lesen aktuelle Artikel und Kurzgeschichten, die besprochen werden, um die Konversationsfähigkeit und das Verständnis zu verbessern.

Kathleen Kreuser-Klement  
ab Mi. 21.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 112,- / ab 8 Teiln.

**QC406-401**

**Let's talk – English Conversation  
The Easy Way – Vormittagskurs**

Take things easy and make friends with the English language. Schnell und leicht besser Englisch sprechen in einem Konversationskurs, der an leichte Englischkenntnisse anknüpft. Es werden die „skills“ Lesen, Sprechen und Hören optimal gefördert. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kathleen Kreuser-Klement  
ab Do. 22.02., 10.15 – 11.45 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 112,- / mind. 8 Teiln.

**QC406-402**

**English Conversation B1/B2**

In a friendly and relaxed atmosphere we will discuss a wide variety of issues of general interest as well as current events taken from the news. A course for those wishing to improve their conversational skills, extending their vocabulary and working on grammatical structures. Course material will be supplied by the instructor.

Elisabeth Mayer  
ab Di. 20.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 03  
€ 128,- inkl. € 2,- für Kopien /  
mind. 6 Teiln.

**Französisch A1–C1**

**QC408-100**

**Französisch A1 für Einsteigende  
Vormittagskurs**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Auf unterhaltsame Weise lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache kennen üben sich in Alltagssituationen zu verständigen und unternehmen nebenbei noch eine Reise zu den schönsten Flecken Frankreichs. Buch: Rencontres en français A1 – ISBN 978-3-12-529642-8.

Ruth Magar  
ab Mi. 21.02., 09.00 – 10.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 126,- /mind. 6 Teiln.

**QC408-101**

**Französisch A1, Teil 2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie die Grundlagen der französischen Sprache und unternehmen nebenbei noch eine Reise zu den schönsten Flecken Frankreichs. Buch: Rencontres en français A1 – ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 5.

Ruth Magar  
ab Mi. 21.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 126,- /mind. 6 Teiln.

**QC408-102**

**Französisch A1/A2  
für Wiedereinsteiger**

Für Teilnehmende / Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen.  
Lehrbuch: Voyage Neu, A2 (Klett Verlag)

Angelika Franke  
ab Mo. 19.02., 17.30 – 19.00 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 108,- /mind. 6 Teiln.

**QC408-104S**

**Französisch A1/A2  
Konversationskurs**

Sie haben eingerostete Kenntnisse in Französisch? Und wollten schon lange einen unkomplizierten Konversationskurs besuchen? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Hier wollen wir ungezwungen und leicht ins Sprechen kommen, Texte oder kleine Lektüren lesen und dabei Grammatik und Vokabeln wiederholen. Der Kurs findet immer am ersten Montag des Monats statt. (In den Ferien kann der Kurstag abweichen).

Seeshaupt

Danièle Schießl  
ab Mo., 04.03. je am 1. Montag im Monat:  
04.03; 01.04.; 06.05.; 03.06; 01.07.  
je 19.00 – 20.30 Uhr  
Seeresidenz Alte Post, Haus 3,  
Untergeschoss, 82402 Seeshaupt  
€ 50,- / Mind. 5 Teiln.

**QC408-200I**

**Französisch A2**

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache reaktivieren. Grammatik und Wortschatz aus Niveau A2 werden wiederholt und vertieft. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert. Lehrbuch: Totem 2 (Hachette/Hueber Verlag)

Iffeldorf

Ulrike Martin-Kellermann  
ab Mi. 21.02., 16.15 – 17.45 Uhr, 14x  
Grundschule Iffeldorf,  
Hofmark 5, Musikpavillon  
€ 126,- mind. 6 Teiln.

**QC408-300**

**Französisch B1/B2  
(Auffrischkurs)**

In unserer Kleingruppe steht aktives Sprechen im Mittelpunkt. Anhand des Buches festigen wir mit gezielten Übungen die flüssige Rede. Wir lesen Texte und Lektüre. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie eine Beratung benötigen, welcher Kurs für Sie passt. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Angelika Franke  
ab Do. 22.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 108,- / mind. 6 Teiln.

**QC408-301**

**Französisch B1/B2  
Fortsetzung**

In unserer Kleingruppe steht aktives Sprechen im Mittelpunkt. Anhand des Buches festigen wir mit gezielten Übungen die flüssige Rede. Wir lesen Texte und Lektüre. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Angelika Franke  
ab Mo. 19.02., 19.15 – 20.45 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 108,- / mind. 6 Teiln.

**QC408-400**

**Französisch B2  
Vormittagskurs**

Für Teilnehmende, die die französische Sprache wieder entdecken wollen – mit ge-





zielten Übungen und mit zusätzlichen abwechslungsreichen Texten und Chansons lernen wir zudem Land und Leute kennen. Priorität liegt auf aktivem Sprechen. Nebenbei lesen wir eine leichte Lektüre.

Angelika Franke  
ab Di. 21.02., 09.30 – 11.00 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 108,- / mind. 6 Teiln.

### QC408-5001 Iffeldorf

#### Französisch C1 (Oberstufe)

Mit abwechslungsreichen Texten, Übungen, Videos und Filmen werden Wortschatz, Grammatik, Landeskunde und vor allem der mündliche Ausdruck verbessert. Unterrichtsmaterial wird im Kurs verteilt.

Ulrike Martin-Kellermann  
ab Mi. 21.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14x  
Grundschule Iffeldorf,  
Hofmark 5, Musikpavillon  
€ 112,- / mind. 8 Teiln.

## Italienisch

### QC409-100 Online

#### Italienisch A1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die auf leichte Art Italienisch erlernen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden wollen. Wir werden in diesem Onlinekurs virtuelle Stadtführungen von Trentino bis Sizilien machen, italienische Lieder hören, Denkmäler und Museen wie z. B. „Cappella degli Scrovegni“ in Padua besichtigen und natürlich typische regionale Kochrezepte wie „braciolo alla barese“ aus Apulien kennenlernen. Neugierig? Lehrbuch: Espresso 1 – Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag.

Giustina Mangini  
ab Mi. 28.02., 18.15 – 19.15 Uhr, 12x  
Onlinekurs  
€ 72,- / mind. 6 Teiln.

### QC409-101

#### Italienisch mit allen Sinnen Teil 2 (A1/A2)

Ein Kompaktkurs, der alle Sinne anspricht. Eine aktive Teilnahme als Grundlage dieser Methode hilft den Kursteilnehmenden, die Lerninhalte schnell zu begreifen und abzuspeichern. Der Kurs eignet sich auch für Quer- bzw. Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen Stufe A1, wichtig ist bei allen die Bereitschaft, sich einzubringen und den Unterricht lebendig mitzugestalten. Lehrbuch: Italienisch mit allen Sinnen, Pons, ISBN: 978-3-12-562405-4.

Elena Merlino  
ab Mi. 21.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

### QC409-110

#### Italienisch für den Urlaub A1 Intensivkurs am Wochenende

Planen Sie eine Reise nach Italien? Möchten Sie sich an den italienischen Stränden, in den italienischen Bergen oder auch beim Shopping-Bummel durch die lebhaften italienischen Innenstädte verständigen zu können, dann sind Sie hier richtig. Unsere muttersprachliche Dozentin nimmt Sie mit auf die Reise in Ihre Heimat und vermittelt Ihnen alles, was Sie für einen gelungenen Urlaub an Wortschatz und Grammatik benötigen.

Elena Merlino  
Fr., 19.04., 18.00 – 21.00 Uhr, Sa., 20.04.  
und So. 21.04., je 10.00 – 13.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 64,- inkl. € 6,- für Kopien / mind. 5 Teiln.



### Italienisch A2

Complimenti, Ihr habt Stufe A2 erreicht! Nun geht es darum, die bereits erworbenen Vorkenntnisse mit neuem Lernmaterial aufzubauen und zu erweitern. Der CD- bzw. App-unterstützte Inhalt dieses Kurses sichert Euch einen vielseitigen Ansatz beim Lernen. Auch für Wiedereinsteiger geeignet – wichtig dabei ist die Bereitschaft, sich sprachlich aktiv am Unterricht zu beteiligen. Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Lektion: 1.

Elena Merlino  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 03  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

QC409-200  
ab Mo. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 14x

QC409-201  
ab Mo. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 14x

### QC409-202

#### Italienisch A2 Konversation

Sie haben Spaß an der italienischen Sprache und möchten gerne Ihre Kenntnisse ausbauen, dann sind sie hier genau richtig. In diesem Konversationskurs erweitern Sie auf leichte Art Ihren Wortschatz und vertiefen ganz nebenbei die Grammatik. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Cinzia Bedendo  
ab Mi. 21.02., 17.00 – 18.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 04  
€ 140,- / mind. 5 Teiln.

### QC409-300

#### Italienisch B1 Leichte Konversation

In diesem Konversationskurs verbessern Sie die eigene Ausdrucksfähigkeit, Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatikalischen Kenntnisse. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Cinzia Bedendo  
ab Mo. 19.02., 17.45 – 19.15 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

### QC409-301 Online

#### Italienisch – A2/B1 Arte e Cucina

Konversation-Grammatik-Wortschatz  
Sie haben das Niveau A2 erreicht und möchten nun einen etwas anderen Kurs besuchen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Jedes Kapitel bietet ein schönes Gemälde eines bekannten Malers, historische Infos, einen Text über ein kulinarisches Thema mit einem Rezept. Ein Kurs für Kunstliebhaber und Feinschmecker! Alles wird mit Videos, etwas Grammatik, und einer Prise Redewendungen gewürzt. Die Konversation bleibt immer unsere Priorität. Das Lehrbuch wird am 1. Tag bekannt gegeben. Vi aspetto!

Franco Guizzo, Dipl. Übersetzer  
ab Di. 27.02., 10.30 – 12.00 Uhr, 12x  
Onlinekurs  
€ 108,- / mind. 6 Teiln.

### QC409-500

#### Italienisch B2/C1 Corso di conversazione

Italia oggi. Parliamone! Voglia di trattare temi d'attualità, fatti e avvenimenti dei nostri giorni, come se ne parla in Italia? Voglia di scoprire, al di là dei percorsi turistici, tanti aspetti di vita italiana nella sua variegata realtà di oggi? Scegliamo insieme di volta in volta i diversi argomenti del corso, secondo ciò che preferite. Il materiale didattico sarà fornito dall'insegnante.

Elena Merlino  
ab Do. 22.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 04  
€ 110,- inkl. € 2,- für Kopien / mind. 6 Teiln.



## Spanisch A1-B2



### QC422-100

#### Spanisch für Einsteiger A 1 am Vormittag

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen wir erste Themen wie: Begrüßungsformen, sich vorstellen, Zahlen, Einkaufen, damit Sie sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden. Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Linda Hernandez Jimenez  
ab Mo. 19.02., 10.00 – 11.30 Uhr, 14x  
Rathauspassage, Raum 04  
€ 126,- / Mind. 6 Teiln.

### QC422-101

#### Spanisch für Einsteiger

Sie freuen sich schon auf Ihre nächste Urlaubsreise oder wollten schon immer mal Spanisch lernen, dann sind Sie hier genau richtig. Auf lebendige und leichte Art werden Sie die spanischsprachige Welt entdecken und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Lehrbuch: Caminos Hoy A1.

Guadalupe Fangmann,  
EUROLTA-zert. Sprachkursleiterin  
ab Mo. 19.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 10x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 1.1  
€ 90,- / mind. 6 Teiln.

### QC422-102

#### Spanisch A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Entdecken Sie anhand von lebendigen und informativen Texten die spanischsprachige Welt. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und erweitern gleichzeitig Ihren Wortschatz und die Grammatik. Lehrbuch: Caminos hoy A1 ab Lektion 8.

Heidrun Boos  
ab Di. 20.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 108,- / Min. 6 Teiln.

### QC422-103

#### Spanisch A1/A2

Dieser Kurs legt besonderen Wert darauf, die Lernenden mit praktischen Übungen, Hörverständnisübungen und interaktiven Gespräche einzubinden.

Sie erwerben grundlegende Grammatikkenntnisse und verbessern ihre Aussprache, erweitern den Wortschatz und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen klar auszudrücken. Schriftliche Fertigkeiten werden trainiert, um einfache Texte zu verfassen. Lehrbuch: Caminos hoy A1 ab Lektion 8.

Estibaliz Lang-Barrutia  
ab Di. 20.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 12x  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 108,- / Min. 6 Teiln.

### QC422-200

#### Spanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die auf leichte Art Ihr Spanisch vertiefen und sich in alltäglichen Situationen zurechtfinden möchten. Urlaubs-Vorfreude garantiert! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 7

Linda Hernandez Jimenez  
ab Mo. 19.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 2.1  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

### QC422-300

#### Spanisch B1/B8

Du hast Kenntnisse aus B1 und möchtest deinen Wortschatz erweitern und das freie Sprechen verbessern? Wir sprechen über Alltagssituationen und arbeiten mit interessanten Texten, Audios und Videos über aktuelle Themen, z. B. über Kultur, Gesellschaft, Sport, oder was auch immer dich interessiert. Hierzu arbeiten wir gerne mit der Publikation „Revista de la Prensa“. Interkulturelle Kommunikation in entspannter Atmosphäre ist der Mittelpunkt dieses Kurses.

Estibaliz Lang-Barrutia  
ab Di. 20.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 10x  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 102,- inkl. € 2,- für Kopien / Mind. 5 Teiln.

### QC422-302

#### Spanisch B1

Para participantes con conocimientos, mínimo nivel B1 o su equivalente. Este curso esta dirigido a participantes que desean repasar y ampliar los conocimientos ya adquiridos.

Guadalupe Fangmann,  
EUROLTA-zert. Sprachkursleiterin  
ab Do. 22.02., 18.30 – 20.00 Uhr, 10x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße, Raum 1.1  
€ 92,- inkl. € 2,- für Kopien / mind. 6 Teiln.

### QC422-400

#### Spanisch – B2

¡Hola! ¿Quieres practicar tu español en una clase de conversación, con temas actuales, repasar vocabulario, gramática, juegos de agilidad mental y ver películas cortas? Este curso es para ti. ¡Te esperamos! Grammatik-Übungen, Lektüre: Lesetexte aus ‚Hoy en clase‘ von Campus Difusión.

Linda Hernandez Jimenez  
ab Di. 20.02., 18.15 – 19.45 Uhr, 10x  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 120,- / mind. 4 Teiln.

### QC422-402

#### Spanisch B2

Weiterführung des bisherigen B1 Kurses für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. „Con gusto“ – genau das ist das Ziel dieses Kurses. Gemeinsam werden Sie mit der muttersprachlichen Kursleiterin in die Welt der spanischen Sprache eintauchen und Ihre bisherigen Kenntnisse weiter vertiefen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 ab Lektion 1.

Linda Hernandez Jimenez  
ab Mo. 19.02., 17.45 – 19.15 Uhr, 14x  
Mittelschule, Eingang Sonnenstraße,  
Raum 2.1  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

## Weitere Sprachen

### QC426-100

#### Kroatisch

#### Intensivkurs am Wochenende

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die auf leichte Art mit einer muttersprachlichen Dozentin Kroatisch erlernen möchten, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Sei es im Urlaub oder beim Treffen mit kroatischen Freunden. Das Kursmaterial wird gestellt.

Nedeljka Ivos  
Fr. 23.02. (18.00 – 19.30 Uhr) und Sa. 24.02. (10.00 – 15.00 Uhr), inkl. Mittagspause  
Rathauspassage, Raum 06  
€ 48,- inkl. € 3,- für Kopien / Mind. 6 Teiln.

### QC426-101

#### Kroatisch A1

#### Für den Urlaub – Fortsetzung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (z.B. aus einem Kurs). Unsere muttersprachliche Dozentin bringt Ihnen auf entspannte und unterhaltsame Weise die kroatische Sprache näher. Wort-



schatz und Grammatik werden trainiert, so dass Sie sich in alltäglichen Situationen gut verständigen können. Gleichzeitig erfahren Sie mehr über Land und Leute. Da kann der Urlaub kommen! Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

**Nedeljka Ivos**

ab Di. 27.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 10x  
Rathauspassage, Raum 04  
€ 90,- / Mind. 6 Teiln.

### QC419-200

#### Russisch für Anfänger A2

Für Teilnehmende mit Interesse an der russischen Sprache. Mit der muttersprachlichen Dozentin vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und bauen Ihren Wortschatz weiter aus und das alles ganz bequem von zuhause. Das Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

**Ludmilla Kilin**

ab Mi. 21.02., 19.00 – 20.00 Uhr, 10x  
Onlinekurs  
€ 93,- / mind. 3 Teiln.

### Auch dieses Jahr bietet Ludmila Kilin wieder eine eigene Studienreise an:

Im September 2024 geht es für zwei Wochen nach Georgien und Aserbaidschan. Neben der alten Kultur der beiden Völker lernen Sie die Geschichte, die Identität ethnischer Minderheiten sowie die reiche Natur kennen. Weitere Infos und nähere Details erhalten Sie direkt von Ludmila Kilin: [info.muellerkilin@web.de](mailto:info.muellerkilin@web.de)

### QC402-100D

#### Chinesisch für Anfänger (Videokurs mit Dozentenbetreuung) HSK 1

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon immer eine gewissen Faszination für Chinesisch hatten, sich aber nie dazu durchringen konnten, diese wunderbare Sprache tatsächlich zu lernen? Dann sind Sie damit nicht allein, denn Chinesisch gilt bei Europäern als nahezu unlernbar. Wenn das der Fall wäre, stellt sich allerdings die Frage, warum mehr als 1,3 Milliarden Menschen weltweit Chinesisch sprechen, aber nur 130 Millionen

Deutsch. Die Antwort darauf liefern wir Ihnen in unserem Videokurs „Chinesisch für Anfänger“ und bringen Ihnen ganz nebenbei ein paar Grundlagen bei mit denen Sie (sofern Sie möchten) im Anschluss die HSK 1 Prüfung absolvieren können.

Kursinhalte: 1. Chinesisch vs. Deutsch, 2. Grundwortschatz HSK 1 (2.0), 3. Schriftzeichen lesen und interpretieren, 4. Lautschrift und Aussprache, 5. Alltägliche Ausdrücke & Sätze, 6. Sich vorstellen und Fragen zur Person beantworten, 7. Tipps & Tricks.

Der Kurs ist in Lernvideos unterteilt, welche Sie orts- und zeitunabhängig abrufen können. Dazu erhalten Sie eine Reihe von Lernmaterialien, die Sie mit wachsendem Lernfortschritt bearbeiten und auf Wunsch mit Ihrer Kursleiterin besprechen können. Diese steht Ihnen zu festen Terminen zur Verfügung.

**Melanie Rehle**

Einstieg jederzeit möglich!  
Idealerweise am 1. eines Monats.  
Onlinekurs  
€ 75,-

## 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](mailto:info@seeresidenz-alte-post.de)  
[www.seeresidenz-alte-post.de](http://www.seeresidenz-alte-post.de)



SEERESIDENZ  
ALTE POST  
SEESHAUPT

# Beruf und EDV

Vom Basis- bis zum Businessbereich, vom Wiedereinsteiger bis zur Seniorin: Unsere Kurse richten sich an verschiedene Lernstufen, Anwendungsbereiche und Personengruppen. Sie bieten Ihnen dank einer kleinen Gruppenstärke und unserer qualifizierten Dozenten einen hohen Lerneffekt.

Basic (Einsteiger-Kurse) S. 82  
Fortgeschrittene & berufliche Anwendungen S. 83  
Kommunikation S. 83  
Sicherheit im Netz S. 83  
Internet & Social Media S. 84  
Angebote von Frau und Beruf S. 85  
Weiterbildungen für Kursleitende S. 85  
Kurse für alle ab 60 S. 86  
Digital-Senioren S. 86

Weitere (Online-) Angebote sowie die ungekürzten Ausschreibungstexte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-penzberg.de](http://www.vhs-penzberg.de).

## Basic

Die Kurse vermitteln Grundlagenkenntnisse für die private und berufliche Anwendung. Voraussetzungen: einfache PC-Grundkenntnisse. Unsere Onlinekurse finden via Zoom oder Microsoft Teams statt.



### QC500-300 EXCEL für Einsteiger

Lernen oder vertiefen Sie die Grundzüge der Tabellenkalkulation mit Microsoft EXCEL. Der Umgang mit größeren Tabellen ist genauso Teil des Seminars wie der Druck von Tabellen. Zudem gibt es zahlreiche Tipps und Tricks, wie man effektiv mit dem Programm umgeht. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Wolfgang Rader  
Sa. 02.03., 09.00 – 16.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 60,-

### QC500-101 Endlich Ordnung im System!

Mit diesem Kurs bringen Sie Ordnung in ihr System. Sie lernen, auf welche Weise Sie Ihre Daten wiederfinden können, Bilder und Dokumente in vorher angelegte Ordner verschieben bzw. kopieren und überflüssige / doppelte Dateien löschen. Dieser Kurs ist auch für ältere Teilnehmende geeignet. Voraussetzung: Leichte Grundkenntnisse.

Dirk Pastrik, IT-Projektleiter  
Mi. 13.03., 19.00 – 21.30 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 25,- / Max. 5 Teiln.

### QC500-100 Windows 11

**für Umsteiger mit Vorkenntnissen**  
Sie haben schon früher mit Windows gearbeitet, sind aber unsicher, ob Ihr PC/Laptop mit Windows 11 klarkommt oder haben Schwierigkeiten, seit Ihr PC / Laptop mit Windows 11 arbeitet? In diesem Kurs schauen wir uns die Voraussetzungen für Windows 11 und die neuen Funktionen genauer an und vertiefen diese. Schwerpunkte: Desktop, Explorer, Apps und das Microsoft Konto.

Dirk Pastrik, IT-Projektleiter  
Di. 19.03., 18.30 – 21.30 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 30,- / Max. 5 Teiln.

### QC500-250 „Gewusst wie“ Word

**Die professionelle Textgestaltung**  
Lernen Sie die Zeichen- und Absatzgestaltung kennen, die Platzierung von Bildern und ihre Größe. Erfahren Sie, wie Sie mit der Kopf- und Fußzeile arbeiten, Seitenzahlen und Titel formatieren und gestalten. Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und MS Word.

Biljana Varzic  
Mi. 20.03., 19.15 – 20.45 Uhr  
Online auf Microsoft Teams  
€ 18,-

### QC500-450 „Gewusst wie“ PowerPoint

**SmartArt, Diagramme, Piktogramme & Co.**  
Lernen Sie im Handumdrehen „stylische“ Schaubilder zu gestalten mit SmartArt-Grafiken, Diagrammen, Piktogrammen und vielem mehr. Wählen Sie aus der Vielzahl von Vorlagen und passen Sie diese nach Ihren Vorstellungen an. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt optische Hingucker erzeugen.

Biljana Varzic  
Mo. 25.03., 19.15 – 20.45 Uhr  
Online auf Microsoft Teams  
€ 18,-

### QC500-451 „Gewusst wie“ PowerPoint

**Gestaltungstipps für Präsentationen**  
In diesem Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie PowerPoint-Präsentationsfolien ansprechend gestalten können.

Biljana Varzic  
Do. 25.04., 19.15 – 20.45 Uhr  
Online auf Microsoft Teams  
€ 18,-

### QC500-452 „Gewusst wie“ PowerPoint

**Folienmaster: Vorteile, Tipps & Tricks**  
Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten, wenn alle Folien mit denselben Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet wären? In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Arbeit mit dem Folienmaster und erfahren, wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen.

Biljana Varzic  
Mo. 08.04., 19.15 – 20.45 Uhr  
Online auf Microsoft Teams  
€ 18,-





## Fortgeschrittene und berufliche Anwendungen

Die Kurse wenden sich an Teilnehmende, die erweiterte Kenntnisse in bestimmten Anwendungen erwerben wollen. Unsere Online-Kurse finden via Zoom oder Microsoft Teams statt. Damit wir Ihnen den Link rechtzeitig zusenden können, bitten wir um eine Anmeldung bis zwei Tage vor Beginn.

### QC500-301

#### EXCEL für Fortgeschrittene

Sie haben Erfahrung mit Excel und möchten Ihre Fähigkeiten erweitern? Sie erfahren, wie Sie mit verschiedenen Excel-Funktionen umgehen und wie Sie sie einsetzen. Zudem bekommen Sie Einblicke in die Erstellung und Wirkungsweise von Pivot-Tabellen. VBA-Programmierung ist nicht Teil des Kurses.

Wolfgang Rader

2x, Do. 25.04. und 02. 05., je 18.30 – 21.30 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 60,-

### QC506-501

#### Projektmanagement

##### Planen Sie die perfekte Veranstaltung!

Sie planen ein Vereinsjubiläum, ein Schulfest oder eine große Familienfeier? Anhand eines konkreten Anwendungsfalls lernen Sie die Grundlagen des Projektmanagements von der Idee über die Planung, Realisierung bis zum Risikomanagement und dem Abschluss mit Monitoring/Bewertung.

Sebastian Bauer,

Senior Projektmanager GPM®

Sa. 13.04., 09.00 – 14.30 Uhr  
Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)  
€ 58,-

### QC500-550

#### „Gewusst wie“

#### Kreative Präsentationen Mit Prezi, Canva & Co.

Sie möchten einfach und schnell ansprechende Grafiken, Poster oder Präsentationen erstellen? Sie lernen, wie Sie mit Prezi effektvolle und dynamisch ablaufende Präsentation im Handumdrehen erstellen und Ihr Publikum begeistern können. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, mit Canva kreative digitale Inhalte zu gestalten. So gelangen Ihnen effektvolle Social-Media-Posts, Grafiken, Arbeitsblätter, Einladungen und Poster.

Biljana Varzic

Do. 20.06., 19.15 – 20.45 Uhr  
Online-Seminar  
€ 18,-

## Kommunikation

### QC106-506

#### Authentische Kommunikation für Frauen

Klare Kommunikation verbessert unsere Lebensqualität. Rhetorisch gut zu sein, reicht meist nicht aus, kann sogar hinderlich sein. Unsere Gefühle, Erinnerungen und die zwischenmenschliche Dynamik schwingen im Gespräch immer mit. Im Kurs lernen Sie zwei für den Alltag hilfreiche Techniken: Die Grundzüge der „Gewaltfreien Kommunikation“ und das „Dramadriek“. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Maria Sohr, Dipl. Sozialpädagogin

Sa. 16.03., 9.00 – 16.00 Uhr  
Weilheim, Obere Stadt 66,  
R.01, 1. Stock  
€ 45,-

### QC506-252

#### Die 5 größten Fehler in Online-Meetings

In diesem Kurs lernen Sie die fünf größten Fehler in Online-Meetings kennen und wie sie diese verhindern können. Mit Hilfe einfacher Tipps und Tricks können Sie anschließend Ihre Online-Meetings erfolgreich.

Carina Holzmann

Mi. 27.03., 18.00 – 20.30 Uhr  
Online auf Microsoft Teams  
€ 25,-

### QC506-200

#### Nie mehr sprachlos! Das Geheimnis der Schlagfertigkeit

Fehlen Ihnen im entscheidenden Moment die richtigen Worte? Würden Sie gerne spontan und situativ angemessen kontern? An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen, wie Sie sich künftig durch (verbale) Querschüsse nicht aus dem Konzept bringen lassen. Und stattdessen leicht, authentisch und humorvoll Ihre Schlagfertigkeit aufbauen.

Claudia Lechner,

Trainerin und Coach

Do. 18.04., 18.00 – 20.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 20,-

### QC506-122

#### Stimmtraining

#### Für ein 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 lernen Sie, wie Sie eine belastbarere und tragfähigere Stimme bekommen. Kooperation mit der vhs Weilheim.

Lena Albrecht,

Schauspielerin, Sprecherin, Stimmtrainerin

Sa. 11.05., 10.00 – 16.00 Uhr  
Weilheim, Obere Stadt 66, R.01, 2. Stock  
€ 49,-

### QC506-250

#### Schulungen und Trainings erfolgreich durchführen

#### Wissensmanagement unter Kollegen meistern

Dieser Kurs vermittelt, wie Sie in einfachen Schritten Wissen effektiver vermitteln können. Das Konzept können Sie anschließend auf alle Schulungen und Trainings übertragen – unabhängig von deren Inhalt. Carina Holzmann ist Trainerin, Online-Trainerin und Systemischer Coach. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen bei der digitalen Transformation zu unterstützen.

Carina Holzmann

Mi. 15.05., 18.00 – 20.30 Uhr

Online auf Microsoft Teams  
€ 25,-

## Smartphone, Tablet, Internetsicherheit

### QC501-255

#### Smartphone-Sicherheit (Android)

Wir klären: Brauche ich ein Virenschutzprogramm? Wie kann ich mein Smartphone orten? Durch welche Einstellungen kann ich das Betriebssystem sicherer machen? So sichere ich automatisiert Fotos, Kontakt- und Kalendereinträge. Alles zu PIN-Codes und Kennwörtern und der Zwei-Faktor-Authentisierung. Wie kann ich Dateien verschlüsseln und in Cloud-Speichern ablegen?

Matthias Weller

Di. 05.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Online auf Microsoft Teams  
€ 18,-



**QC501-180**

**Zugangsdatenliste & digitaler Nachlass**

In diesem Seminar geht es um Ihre heilige Daten! Der Referent erklärt: Warum sie gut geschützt werden müssen, wie und wo sie idealerweise aufbewahrt werden können. Dabei werden auch Tipps für eine sichere Wahl von Passwörtern und der Einsatz von Zwei-Faktor-Authentisierung angesprochen. Daraus kann leicht ein Dokument für den Digitalen Nachlass erstellt werden.

Matthias Weller

Di. 19.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Online auf Microsoft Teams

€ 18,-

Online

nahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT sinnvoll und effektiv arbeiten können.

Biljana Varzic

Di. 04.06., 19.15 – 20.45 Uhr

Online auf Microsoft Teams

€ 18,-

**QC501-257**

**Apple Fotos-App Möglichkeiten der Bilderverwaltung am Mac & iOS**

Mit der in macOS und iOS/iPadOS kostenlos enthaltenen Fotos-App von Apple kann nicht nur die Fotosammlung organisieren werden, damit man auch später all seine Fotos bequem wiederfindet – es können auch Bücher, Karten, Kalender oder Diashows erstellt werden.

Online

editieren, indem Sie überflüssige Szenen herausschneiden und so die wesentlichen Momente hervorheben. Der Kurs ist in einzelne Lernvideos unterteilt, die Sie orts- und zeitunabhängig abrufen können. Dazu erhalten Sie eine Reihe von Lernmaterialien, welche Sie bearbeiten und auf Wunsch mit Ihrem Kursleiter besprechen können. Dieser steht Ihnen zu festen Terminen zur Verfügung.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Einstieg jederzeit möglich!

Idealerweise zum 1. eines Monats.

Onlinekurs

€ 75,-

**QC501-181**

**Internetsicherheit**

**Gefahrenquellen erkennen und verstehen**  
Diese Veranstaltung ist ein Streifzug durch das umfassende Thema der Cyber-Security. Wir nehmen uns an diesem Abend Zeit für folgende Themen: Das World-Wide-Web verstehen, Arten von Risiken (Trojaner, Keylogger u.a.), Angriffsarten (Phishing, Sniffing).

Matthias Weller

Di. 04.06., 19.00 – 20.30 Uhr

Online auf Microsoft Teams

€ 18,-

Online

Alexander Grimm

Fr. 23.02., 18.00 – 19.30 Uhr

Online mit Zoom

€ 18,-

**QC501-502**

**Mediengestaltung mit Canva Flyer, Social Media und viele weitere Designs**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der kostenlosen Canva Software Flyer, Poster & weitere visuelle Inhalte für Print, soziale Netzwerke und Co erstellen. So können Sie nach diesem Seminar nicht nur Geburtstagseinladungen und Visitenkarten, sondern auch berufliche Präsentationen oder Vereinsflyer professionell in Szene setzen.

Online

**QC501-600**

**Instagram 1 Social Media für Anfänger**

Sie lernen nicht nur die Basics der Instagram Plattform kennen, sondern knüpfen auch gleich erste Kontakte. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie privat, geschäftlich oder ehrenamtlich tätig werden wollen. Kursinhalte: Instagram-Account anlegen, Fotos bearbeiten & posten, Texte formulieren, Verwendung von #Hashtags 5. Standorte markieren & Personen taggen, Tipps & Tricks.

Online

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Do. 21.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs mit Zoom

€ 25,-

**Internet & Social Media**

Für unsere Onlinekurse gilt: Damit wir Ihnen den Link rechtzeitig zusenden können, bitten wir um eine Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Beginn. Voraussetzungen für alle Onlinekurse: PC/Laptop mit stabilem Internetzugang, Video/Webcam & Mikrophon (optional), MAUS zur leichteren Bedienung empfohlen. Die ungekürzten Kursausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

**QC501-189**

**„Gewusst wie“ ChatGPT Digitaler Schreibassistent**

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Möchten Sie wissen, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie den Chatbot zum Schreiben von Texten einsetzen können? Nach einer Einführung ins Thema (KI) erhalten Sie einen praxis-

Online

**QC501-300**

**Videobearbeitung mit Open Shot (VIDEOKURS mit Dozentenbetreuung)**

Sie verfügen über eine Sammlung von Videos, die Sie gekonnt in Szene setzen möchten? In diesem Videokurs zeigen wir Ihnen wie Sie mit Hilfe des kostenlosen Schnittprogramms Open Shot Videos

Online

**QC501-601**

**Instagram 2 Social Media für Fortgeschrittene**

Sie haben einen Instagram Account und wissen wie man einen Beitrag postet, aber irgendwie bleiben der Spaß oder die Follower aus? Nachdem wir uns im Kurs „Instagram 1“ mit den grundlegenden Techniken eines Posts beschäftigt haben, konzentrieren wir uns nun auf die sozialen Kontakte und bringen Leben in das Netzwerk. Instagram-Benutzerkonto erforderlich.

Online

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“

Do. 02.05., 19.00 – 20.30 Uhr

Onlinekurs mit Zoom

€ 25,-





## QC501-602

Online

### Effektives Social Media Management

Eine sorgfältige Social Media Planung erleichtert nicht nur die inhaltliche Recherche für Ihre öffentliche Repräsentation sondern spart auch jede Menge Zeit und dadurch Geld. In diesem Onlinevortrag stellen wir die Vor- und Nachteile von geplanten und spontanen Beiträgen gegenüber und geben Anregungen für eine effektive Contentstrategie. Weitere Themen: Marketing-Kampagnen, Nutzung kostenfreier Software-Anwendungen. Zielgruppe: Firmen, Kleinunternehmer, Hobbyblogger und Vereinsverantwortliche.

Melanie Rehle, Agentur „KüheimNetz“  
Mi. 08.05., 19.00 – 20.30 Uhr  
Onlinekurs mit Zoom  
€ 25,-

### Angebote von „Frau und Beruf GmbH“ in Kooperation mit der vhs Penzberg

Im Projekt „Arbeit 4.0“ bieten wir Ihnen Kurse rund um das Thema Digitalisierung in der Arbeitswelt. „Frau und Beruf GmbH“ ist ein Bildungsträger an der Schnittstelle von Familie, Beruf und Arbeitswelt mit Expertise in arbeitsmarktpolitischen Programmen auf Bundes- und Landesebene. Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds der EU und aus Landesmitteln des Freistaats Bayern unterstützt. Die Angebote wenden sich an Frauen und Männer.



## QC501-190

Online

### WordPress-Websites einfach selber pflegen

#### So machen Sie sich unabhängiger

Sie möchten Ihre WordPress-Website selber pflegen und administrieren? Sich unabhängiger von externen Dienstleistern machen, Geld und Zeit sparen? Dieser Online-Praxis-Workshop führt Sie in WordPress ein. Sie

lernen, wie Sie Ihre Website administrieren, Designanpassungen vornehmen, Inhalte erstellen und pflegen können. Inhalte: Wordpress-Grundlagen, Administrationsbereich, Nutzerverwaltung, Inhalte erstellen mit dem Blockeditor, pflegen und verwalten, Anpassen von Webdesign und Template.

Bettina Rösch / Franz-Rudolf Borsch  
4x, Di, 09.04., Do, 11.04., Di, 16.04.,  
Do, 18.04., je 13.00 – 17.15 Uhr  
Online-Weiterbildung  
€ 290,- / inkl. Seminarunterlagen

## QC507-150

Online

### Nachhaltigkeitsmanagement im Unternehmen

#### Ein ganzheitlicher Ansatz für Produktions- und Dienstleistungs-KMU

Die Nachhaltigkeit hat Einzug gehalten in die regulären Managementaufgaben mit Zielsetzung, Planung, und Erfolgskontrolle. Das Seminar richtet sich an Beschäftigte, die an Nachhaltigkeitsthemen interessiert sind, Unternehmerinnen oder Unternehmer.

Bettina Rösch / Dr. Andrea Falkner  
4x, Di, 14.05., Mi, 15.05., Di, 04.06. und  
Mi, 05.06., je 9.00 – 13.15 Uhr  
Online-Weiterbildung  
€ 290,- / inkl. Seminarunterlagen

### Weiterbildungen für (angehende) Kursleiter\*innen:

#### Grundlagenseminare

##### Erwachsenenbildung (G1-G4)

Die Seminare vom Bayerischen Volkshochschulverband (bvvh) in Kooperation mit der vhs Murnau und der vhs Penzberg bereiten Kursleiterinnen und Kursleiter auf die Anforderungen der Lehre vor. Die Seminare bieten wir für Kursleitende der vhs Penzberg kostenfrei bzw. vergünstigt an. Sie möchten Ihr Fachwissen als Kursleiter\*in an der vhs weitergeben? Dann sprechen Sie uns an!

## QC508-100

### G1: Lehren lernen, Lernen lehren

Erfahren Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen.

Dipl. Kauffrau Heike Heilmaier  
Sa. 09.03., 09.00 – 17.00 Uhr  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 20,-

## QC508-101

### G2: Gruppe und Kommunikation

Lernen Sie die typischen Phasen der Entwicklung von Gruppen kennen. Erproben Sie in geschützter Umgebung typische Kommunikationssituationen und erfahren Sie, wie Sie ein Feld für lebendiges Lehren und Lernen in Ihren Kursen schaffen können.

Birgit Barth  
Sa. 23.03., 09.00 – 17.00 Uhr  
Murnau, Kultur- & Tagungszentrum,  
Ödön-Von-Horváth-Platz 1  
€ 20,-

## QC508-102

### G3: Moderationstechniken

Im Seminar lernen Sie Moderationsmethoden kennen, erleben ihre Umsetzung und erhalten praktische Tipps für ihre Einbindung in Ihren Unterricht.

Heike Heilmaier  
2x, Sa. 13.04. (09.30 – 18.30 Uhr)  
und So. 14.04. (09.30 – 16.00 Uhr)  
Murnau, Kultur- & Tagungszentrum,  
Ödön-Von-Horváth-Platz 1  
€ 65,-

## QC508-103

### G3: Präsentationsstil

Der Erfolg Ihrer Präsentation hängt nicht nur von Ihrem fachlichen Wissen, sondern auch von Ihrer persönlichen Wirkung ab. Das Präsentationstraining vermittelt Ihnen mehr Sicherheit und Überzeugungskraft für Ihre Präsentationen.

Birgit Barth  
Kurstage: Sa, 27.04., 9.30 – 18.30 Uhr  
und So, 28.04., 9.30 – 16.00 Uhr  
Vhs Penzberg,  
Rathauspassage, Raum 02  
€ 65,-

## QC508-104

### G4: Austausch, Transfer und mehr!

In diesem Seminar geht es insbesondere um die Selbstreflexion Ihrer bisherigen Kursleitertätigkeit und um den Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleiterinnen und Kursleitern.

Heike Heilmaier  
Sa. 04.05., 09.00 – 17.00 Uhr  
Kurszentrum vhs,  
Hauptstr. 119, Peißenberg  
€ 65,-

**Kurse für alle ab 60****QC501-100****Smartphones + Tablet PCs  
Android****Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren**

An diesem Vormittag geben wir Ihnen eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones oder Tablet PCs. Sie erhalten eine Einführung zu den Basisprogrammen, Bildschirm- und Akkuoptimierungen und die Einbindung in das WLAN. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet (Android) mit.

Rainer Bender

Mi. 06.03., 09.00 – 11.30 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 25,- / Kleingruppe, max. 5 Personen

**QC500-103****Computer-Grundlagen für  
Einsteiger/innen ab 60 Jahre**

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Bedienung und die Anwendungsmöglichkeiten Ihres PCs /Laptops: Dateien verwalten, Emails (mit und ohne Anhang) schreiben und versenden, sich im Internet bewegen, die wichtigsten Office-Programme wie Word oder PowerPoint (z.B. für Einladungskarten u.a.m.). Alle weiteren Themen werden im Kurs abgesprochen. Kleingruppe mit viel Zeit für Ihre Fragen.

Kurt Gallenberger

ab Do. 06.06., 14.00 – 16.00 Uhr, 6x

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 63,- bei 6 Teiln. / € 75,- bei 5 Teiln. /

€ 93,- bei 4 Teiln.

**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.

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. 07.03., 11.04., 16.05., 13.06., 11.07. / je 15.00 – 17.30 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

Eintritt frei / Spendenbasis

**Kinder und Jugend****QC810-450****Vogelnistkästen selbst gebaut  
Ein Kurs für Eltern und Kinder**

Vögel erfreuen uns täglich. Allerdings herrscht auch bei ihnen zunehmend Wohnungsnot, passende Nistplätze werden rar. In einer kurzen Einführung erfahren Sie alles rund um verschiedene Modelle, zu Anbringung und Reinigung sowie Tipps, was Sie für die Vögel tun können. Unter Anleitung bauen Sie aus einem Bausatz einen artgerechten Nistkasten. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines/einer Erwachsenen.

Gregor Baumert, Kindergruppenleiter LBV

Sa. 24.02., 10.00 – 12.30 Uhr

Werkstatt KlosterGut Schlehdorf,

Kirchstr. 15, 82444 Schlehdorf

€ 34,- inkl. € 16,- Materialgebühr /

pro Erwachsene\*r mit einem Kind

**QC810-121****Löwenstarke Kids****Selbstbehauptungs- & Resilienztraining**

In diesem Kurs lernen Kinder, mit mehr Selbstvertrauen, Respekt und Stärke in herausfordernden Situationen entspannt zu bleiben, selbstbewusst zu werden, gesunde Entscheidungen treffen, klar zu kommunizieren und sicher zu handeln. Inkl. Elterninfo (ca. 20 Min.), damit die erlernten Strategien zuhause weitergeführt werden können.

Johanna Voss,

VOSS4KIDS Selbstbehauptung und Resilienz

2x, Sa. 16.03. und So., 17.03.,

je 10.00 – 12.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 01

€ 59,- / weiteres Kind: € 39,- /

inkl. anschließender Elterninfo

**QC810-401****Gehäkelte Utensilos  
und Taschen aus Textilgarn**

Siehe S. 66

Kerstin Dietsch

ab Sa. 13.04., 14.00 – 16.00 Uhr, 2x

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg

€ 21,-

**QC810-300****Gemalte Grüße****Karten in zarter Aquarelltechnik**

Siehe S. 66

Kerstin Dietsch

Sa. 27.04., 14.00 – 15.30 Uhr

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg

€ 13,- inkl. € 5,- Materialgebühr

**Blieben Sie informiert.**

Neuigkeiten aus der vhs erhalten Sie ca. 4x pro Jahr mit unserem

**Newsletter.**

Informationen und Anmeldung:





## QC810-400

### Kreative Geschenke zum Mutter- und Vatertag

Ob Grußkarten oder kleine Überraschungen, wir basteln kleine Geschenke zum Muttertag und Vatertag. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten. Ein Kurs für Kids & Teens ab 10 Jahren, die gerne basteln.

Kerstin Dietsch

Sa. 04.05., 14.00 – 15.30 Uhr

Frau Wolle, Sigmundstr. 9a, Penzberg

€ 13,- inkl. € 5,- Materialgebühr

## QC830-405

### Dein Mäppchen selbst genäht Kurs in den Osterferien

In gemütlicher Atmosphäre bekommst Du eine Einführung in die Nähmaschine, vom Einfädeln bis hin zur richtigen Spannung. Du nähst Dir ein Schlumper-Mäppchen mit Deinem Wunsch-Stoff. Nach dem Nähen geht es an das Verzieren mit Bändern, Spitzen oder Borten. So bist Du fit, um künftig selbstständig eigene Näh-Projekte anzugehen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, das passende Garn, einen Reißverschluss u.a. (Details findest Du unter der Kursnummer auf unserer Homepage).

Nanette Müller

Mi. 03.04., 09.00 – 14.00 Uhr

Rathauspassage, Raum 03 (EDV-Raum)

€ 24,- / max. 6 Teiln.

## QC810-500

### Ferienprogramm: Burger & Mini-Cupcakes

Alle Informationen findet Ihr im Ferienprogramm der Stadt Penzberg ab Frühjahr 2024.

Theresia Riesch

Fr. 02.08., 17.00 – 20.00 Uhr



## QC810-800

### Skaten lernen mit Spaß Für Kids und Teens (6–13 Jahre)

Hier lernst Du alles rund um den richtigen Stand, das richtige Fallen und die Technik auf dem Board. Wir bauen einen Parcours auf. Wenn Du ein eigenes Skateboard, Helm oder Schoner hast, gerne mitbringen. Tom Cat ist Bayerischer Meister auf dem Skateboard. Veranstalter: TomCatSkate. Es besteht keine Haftung seitens der vhs Penzberg e.V. Bitte

mitbringen: geschlossene, feste und saubere Sportschuhe, Snack, Getränk. Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Tom CatSkate

Sa. 13.07., 10.00 – 12.00 Uhr

Sporthalle Seeshaupter Straße

€ 52,- / inkl. Profi-Skateboards, Schoner, Helme / zwei Lehrer

## Outdoor- und Freizeitangebote für Erwachsene



## QC830-300

### Instinktives Bogenschießen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des instinktiven Bogenschießens. Es ist die ursprünglichste Form des Bogenschießens. Instinktives Bogenschießen fördert die innere Ruhe und Konzentration sowie die Chance, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der Bogenplatz befindet sich in Paterzell nahe dem Eibenwald. Bogenausrüstung wird zur Verfügung gestellt, eigene Bögen können mitgebracht werden. Jugendliche bis 16 Jahre müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

Michael Pier

Sa. 08.06., 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt:

Gut Moosmühle, Paterzell, Parkplatz.

€ 59,- inkl. € 14,- Platz- & Materialgebühr

## Wanderungen

### Golf

In Kooperation mit PROjectGOLFacademy. Bei den Kursen ist jeweils inkludiert: Mind. 1 Trainer, Schläger, Bälle, Greenfee, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgeländes, Trainer sowie Nachbesprechung mit Getränk.

St. Eurach Land- und Golfclub, Eurach 8, Iffeldorf

## QC813-100

### Golf-Schnupperkurs

Lernen Sie den Golfsport kennen und üben Sie die Basics ein.

Sa. 04.05., 10.00 - 12.00 Uhr, 1x

€ 49,-

## QC813-101

### 6-Wochen-Kurs Golf

Leistungen: 6 x 60 Min. Training auf dem Übungsgelände, mit vier verschiedenen Schwerpunkten, 2 x 120 Min. Spielen auf dem 9 Loch Platz in Begleitung des Trainers.

Ablauf und Termine: siehe Kursbeschreibung unter der Kursnummer auf unserer Homepage.

Ab Mi. 05.06., 18.00 Uhr, 6x

€ 249,-

## QC830-353

#regional Neu

### Murmeltier-Wanderung im Mangfallgebirge

#### Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Wir starten unseren Tag im schönen Mangfall-Gebirge und beschäftigen uns unterwegs mit den heimischen Murmeltieren. Der Weg führt uns durch den Wald und später über Almwiesen. Angekommen auf den sonnigen Wiesen können wir bei gutem Wetter und mit etwas Glück Murmeltiere beim Sonnen beobachten. Mittelschwere Bergwanderung mit ca. 800 hm jeweils im Auf- und Abstieg. Für Erwachsene mit Ausdauer für 3-stündige Aufstiege sowie für wandererfahrene Kinder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Christine Wieser, Bergwanderführerin

Sa. 13.07., 08.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz,

Tiroler Straße 70, 83735 Bayrischzell

(Fahrgemeinschaften möglich!)

€ 32,- Erwachsene / Paare € 60,- / 1 Elternteil

plus Kind € 45,- / weitere Kinder € 20,-

Zzgl. Parkgebühren und ggf. Einkehr.

## QC830-354

#regional Neu

### Achtsamkeitswanderung zum Sonnenaufgang

Noch bevor die ersten Vögel zwitschern, treffen wir uns im Dunkeln am Parkplatz. Wir laufen gemeinsam durch den Wald in Richtung Hirschhörndlkopf. Im Dunkeln nehmen wir alles intensiver wahr: unseren Atem, unsere Schritte, die Temperatur. Immer wieder halten wir inne und besinnen uns auf den Weg. Impulse regen zum Nachdenken und Spüren an. Kurz vor dem Sonnenaufgang steigen wir das letzte Stück zum Gipfel auf und genießen die ersten Sonnenstrahlen des Tages. Voraussetzungen: Leichte Bergwanderung mit ca. 700 hm im Auf- und Abstieg. Geeignet für alle Frühaufsteher\*innen und jene, die einen besonderen Moment in den Bergen er-

leben möchten. Selbstanreise (ggf. Fahrgemeinschaften möglich, bitte bei der vhs melden).

**Christine Wieser, Bergwanderführerin**  
Sa. 04.05.  
Treffpunkt: 3.30 Uhr am  
Wander-Parkplatz, 83676 Jachenau  
Ende gegen 9.30 Uhr  
€ 27,- für Erwachsene (Paare: € 50,-,  
bitte bei der Anmeldung angeben),  
zzgl. Parkgebühren.

## Dozentenprofil



**Karl-Heinz Reindl**

Schon immer war es mir wichtig beim Bergsteigen mich mit der umgebenden Natur, den historischen Zusammenhängen zu beschäftigen. Unvermittelt bekommt man ein ungefähres Gefühl, wie es sich dort lebte oder welche kulturelle Bedeutung das eine oder andere Objekt hatte. So auch der Nationalpark Hohe Tauern, der an vielen Stellen Einblicke in die Geologie ermöglicht und z.B. an der Pasterze die aktuelle Dynamik des Gletscher-rückganges sichtbar werden lässt. Diese Eindrücke zu vermitteln, sind meine Motivation zu dieser Führungstour.

## QC830-352

### Gletscherwanderung

Ein Wochenende im  
Nationalpark Hohe Tauern

Am Eis der Pasterze am Großglockner können wir den Rückzug der Gletscher in direkter Folge des Klimawandels erwandern und erkennen. Wir bewegen uns im Lebensraum der Steinböcke, Gämsen, Adler und anderer Tiere, die wir in beobachten können. Am zweiten Tag unternehmen wir eine Gipfelwanderung und tauchen tief in diese beeindruckende Bergwelt ein. Die Wanderungen erfolgen auf markierten Wegen und stellen keine technischen Schwierigkeiten dar. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind dennoch unbedingt erforderlich. Gehzeiten max. 5 Stunden (550 hm). Bitte beachten Sie: Weitere Reisedetails, wie Treffpunkt, Unterkunft, Anmelde-sowie Stornofristen erhalten Sie ab März

**Neu**

auf [www.vhs-penzberg.de](http://www.vhs-penzberg.de). Wir schicken Ihnen diese bei Interesse gerne per Mail zu. Sie können sich für die Wanderung ab sofort unverbindlich vormerken lassen.

**Karl-Heinz Reindl, gepr. Bergwanderführer**  
Freitag, 19. Juli – Sonntag, 21. Juli  
Berggasthof Glocknerhaus,  
9844 Heiligenblut, Österreich  
€ 120,- Kursgebühr  
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung kommen dazu und werden vor Ort abgerechnet.

## Außenstellen und Kursorte Iffeldorf, Seeshaupt und Bernried

### Iffeldorf



## QC201-100I

### Lesung: „zzzssst... Langspielplattengedichte, Volume 1“

**Achtung:**

**Terminänderung auf den 09.02.2024!**

Langspielplatten sind Kult. Sie bieten einen besonderen Klang. Und zusammen mit den kreativ gestalteten Covern sind sie im besten Fall Gesamtkunstwerke. Stefan König ist Musikliebhaber und hat zahlreiche LPs im Archiv: Rock und Folk der 60er und 70er Jahre, aber auch Jazz und Klassik. Mit seiner Lesung ruft er die Erinnerungen einer Generation wach – und er bringt mit seinen Texten die Musik zum Klingen.

**Stefan König**

Fr. 09.02., 19.30 – 22.00 Uhr  
Bürgersaal Iffeldorf, Staltacher Str. 34  
€ 10,-

## QC406-100I

### Englisch A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Auf leichte Art und mit viel Spaß an der englischen Sprache erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

**Elisabeth Mayer**

ab Mo. 19.02., 19.00 – 20.30 Uhr, 14x  
Grundschule Iffeldorf, Hofmark 5,  
Musikpavillon  
€ 126,- / mind. 6 Teiln.

## QC408-200I

### Französisch A2

Reaktivieren Sie Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache. Grammatik und Wortschatz aus Niveau A2 werden wiederholt und vertieft, das aktive Sprechen wird gefördert. Lehrbuch: Totem 2 (Hueber Verlag).

**Ulrike Martin-Kellermann**

ab Mi. 21.02., 16.15 – 17.45 Uhr, 14x  
Grundschule Iffeldorf, Hofmark 5, Musikpavillon  
€ 126,- mind. 6 Teiln.

## QC408-500I

### Französisch C1 (Oberstufe)

Mit abwechslungsreichen Texten, Übungen, Videos und Filmen werden Wortschatz, Grammatik und vor allem der mündliche Ausdruck verbessert. Unterrichtsmaterial wird im Kurs verteilt.

**Ulrike Martin-Kellermann**

ab Mi. 21.02., 18.00 – 19.30 Uhr, 14x  
Grundschule Iffeldorf, Hofmark 5,  
Musikpavillon  
€ 112,- /mind. 8 Teiln.

## Wirbelsäulen-Gymnastik

Wir mobilisieren die Wirbelsäule, kräftigen und dehnen Rücken- und Beinmuskulatur, schulen das Körpergefühl und regen Herz und Kreislauf an.

**Franziska Weisheit,**

**Gesundheitsmanagerin, B.A.**  
Pfarrzentrum Iffeldorf, Pfarrsaal  
€ 82,-

## QC302-210I

ab Mi. 06.03., 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x

## QC302-211I

ab Mi. 06.03., 18.45 – 19.45 Uhr, 12 x

## QC301-302I

### Kleine Auszeit

In kleiner Runde haben Sie hier Zeit, sich mal wieder selbst mit Achtsamkeit zu begegnen. Ein Nachmittag für Körper, Geist, Sinne und Seele – unterstützt und begleitet durch Übungen aus dem Qi-gong und kleinen kunsttherapeutischen Einheiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

**Sabine Grünwald**

Sa. 11.05., 13.00 – 17.30 Uhr  
Bürgersaal Iffeldorf, Staltacher Str. 34  
€ 34,- inkl. € 4,- Materialgebühr

## QC109-403I

### Osterseen

#### Ehemalige Eiszerfallslandschaft

Am Südennde des Starnberger Sees trifft man auf eine Ansammlung von Hügeln, größeren und kleineren Seen, entstanden am Ende der letzten Eiszeit. Die Einmaligkeit der Landschaft spiegelt ihre Vielfalt wider.

Dr. Helmut Hermann, Biologe  
Fr. 17.05., 14.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Iffeldorf, Vitusplatz,  
vor der Kirche  
€ 12,-

## Seeshaupt

## QC408-104S

### Französisch A1/A2 Konversationskurs

Sie haben eingerostete Kenntnisse in Französisch? Und wollten schon lange einen unkomplizierten Konversationskurs besuchen? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Hier wollen wir ungezwungen und leicht ins Sprechen kommen, Texte oder kleine Lektüren lesen und dabei Grammatik und Vokabeln wiederholen.

Danièle Schiebl  
ab Mo., 04.03. je 1. Mo. im Monat  
(04.03, 01.04., 06.05., 03.06, 01.07.),  
19.00 – 20.30 Uhr  
Seeresidenz Alte Post,  
Haus 3, UG, 82402 Seeshaupt  
€ 50,- / Mind. 5 Teilm.

## QC301-263S

### Yin Yoga in Seeshaupt

Siehe S. 72 für die ausführliche Kursbeschreibung.

1x pro Monat, je Sa., 16.03., 13.04., 11.05.,  
15.06., 09.30 – 11.30 Uhr  
FC Seeshaupt, Gymnastikraum,  
Bahnhofstr.12, Seeshaupt  
€ 56,-



## QC109-105S

### Die Provence

#### Lavendel, Licht und Lebensart im Süden Frankreichs

Provence: allein der Name genügt, um ins Schwärmen zu geraten. Unweigerlich denkt man an scheinbar endlose Lavendelfelder, an Wein und Lebensart, mittelalterliche Dörfer und grandiose Bauwerke. Die Provence ist zum Sehnsuchtsort geworden. Ihr nicht zu verfallen, ist nahezu unmöglich. Wir werden unsere Reise in der Camargue beginnen, Orange, Avignon und Arles besuchen, immer wieder ins Mittelalter eintauchen, grandiose Schluchten besichtigen sowie römische Erbstücke, Weinberge und den Mont Ventoux.

Werner Menner  
Mo. 18.03., 19.30 – 21.00 Uhr  
Seeresidenz Alte Post,  
Festsaal, 82402 Seeshaupt  
€ 8,- / Abendkasse

### Du bist, was Du isst! Basische Ernährung im Alltag

Neu

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 diese Ernährung helfen kann und wie Sie das basische Kochen in Ihren Alltag integrieren können.

Nadine Köhler, HP Psych.,  
Fachberaterin holistische Gesundheit  
Mi. 20.03., 19.30 – 31.00 Uhr  
Kath. Pfarrheim, Weilheimer Str. 4, 82402  
Seeshaupt  
€ 10,-

## Bernried

## QC106-155B

### Entdecke Dich selbst Einführung in die Praxis der Selbsterkundung

Neu

Wir haben gelernt, den größten Teil unserer Wahrnehmung auf die Außenwelt zu richten, und auf die Anforderungen, die diese an uns stellt. Dabei vergessen wir den Blick auf das, was uns am nächsten ist: den Blick in unser Inneres. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit der inneren Erfahrung zuwenden, entfaltet sie sich. Einschränkende Muster werden durchschaut und wir kommen in Kontakt mit unserem Selbst. Die Abende beinhalten Meditation, methodische Einführungen und Selbsterkundung. Ausführlicher Text s. Homepage.

Dipl. Psych. Christoph Keil / Franka Nagel  
ab Mi. 06.03., 19.00 – 22.00 Uhr, 6x  
Praxis Keil, Neuseebogen 5, 82347 Bernried  
€ 120,-

## QC109-404

### Hardtwiesen

#### Blumenzauber zwischen feucht und trocken

Auf engstem Raum finden sich hier erstaunlich viele Vegetationstypen des Alpenvorlandes mit einer außergewöhnlichen Artenfülle und vielen botanischen Raritäten – dank intensiver Naturschutzbemühungen haben sie sich erhalten.

Dr. Helmut Hermann, Biologe  
Fr. 28.06., 14.15 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Gaststätte Steidl (v. d. Kirche) /  
Bauerbach b. Bernried  
€ 12,-

## QC202-150B

### Schreibwerkstatt

#### Ein kreatives Wochenende im Kloster Bernried

Siehe Seite 65.

Dr. Anette Völker-Razor,  
Germanistin/Historikerin/Theaterpädagogin  
Beginn: Fr, 12.04., 18.00 Uhr –  
So., 14.04. ca. 13.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 15. März 2024  
Kloster Bernried  
€ 345,-  
inkl. € 206,- Übernachtung im EZ/VP

## QC301-215B

### Yogawochenende

#### Energie tanken im Kloster Bernried

Das Wochenendseminar mit Yoga ist für alle Menschen, die auf entschleunigte und genießerische Weise etwas für sich tun wollen. Übungen aus dem Yoga und Meditationen schenken Lebensfreude, Kraft und Energie. Atemübungen, Meditationen, Entspannungsübungen und geführte meditative Körperreisen sorgen für Ausgeglichenheit und Regeneration. Achtung: Es gelten gesonderte Stornobedingungen! Siehe dazu Kursbeschreibung im Internet.

Margot Boos, Yogalehrerin BDY/EYU  
Beginn: Fr. 14.06., 18.00 Uhr (Abendessen),  
Ende: So. 16.06. gegen 13.30 Uhr  
(nach dem Mittagessen).  
Anmeldeschluss: 15. Mai 2024  
Kloster Bernried  
€ 345,-  
inkl. € 206,- Übernachtung im EZ/VP



Die Veranstaltungen der Volkshochschulen im Pfaffenwinkel sind offen für alle.

## 1. Anmeldung

Der Kurs- und Veranstaltungsbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Jede vhs nimmt Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs bis zur Höchstbelegungsgrenze der jeweiligen Veranstaltung entgegen. Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, per Fax, per Post, per E-Mail oder online anmelden. **Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.** Eine gesonderte Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns nur bei persönlicher Anmeldung, Anmeldung per Email oder über unsere Homepage.

## 2. Teilnahmeentgelt und Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt bargeldlos mittels SEPA-Lastschrift, alternativ per Barzahlung in der vhs Geschäftsstelle. Bei Vorträgen und Kulturveranstaltungen ist die Barzahlung vor Ort möglich, sofern der Vermerk „Abendkasse“ bei der Veranstaltung angegeben ist.

**Wir weisen nachdrücklich darauf hin, dass Teilnehmer/-innen, die nicht zum Kurs erscheinen oder den Kurs vorzeitig abbrechen, die volle Kursgebühr entrichten müssen.** Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

## 3. 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 und dass dieser Kurs zeitlich parallel läuft. Vor dem Wechsel muss eine Rücksprache mit der Geschäftsstelle erfolgen.

## 4. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ist in den Kursbeschreibungen des vorliegenden Programms angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung der Geschäftsstelle. Die Volkshochschule behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Kursleiter /eine andere Kursleiterin durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund können Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung geändert werden. Für unsere Veranstaltungen wählen wir in den jeweiligen Fachbereichen qualifizierte Dozent/-innen aus. Für die Korrektheit, Aktualität und Vollständigkeit des Veranstaltungsinhalts sowie der Veranstaltungsunterlagen übernehmen wir keine Gewähr.

## 5. 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.

## 6. Vertragsänderungen

Die Volkshochschule kann aufgrund mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen einen angekündigten Kurs jederzeit absagen oder zeitlich verlegen. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die bereits gezahlte Gebühr erstattet. Weitere Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Ein Anspruch auf Durchführung eines Kurses entfällt, wenn die nötige Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Veranstaltungen, die die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht haben, können in Absprache mit den Teilnehmenden gekürzt durchgeführt werden oder die Teilnehmer/-innen vereinbaren eine Aufzahlung der Kursgebühr. Die Kürzung erfolgt bei gleicher Kursgebühr unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.

## 7. 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.

## 8. Rücktritt von Teilnehmenden

**Teilnehmende können durch schriftliche, persönliche oder telefonische Erklärung gegenüber der Volkshochschule vom Vertrag zurücktreten.**

a. Erfolgt die Abmeldung spätestens sieben Tage vor Beginn, sowie bei Stellung eines Ersatzteilnehmers, wird die Kursgebühr zurückgezahlt. Bei späterer Abmeldung bis vier Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Bei einer Abmeldung ab drei Tage vor Kursbeginn oder später sowie bei Teilbesuch eines Kurses ist keine Gebührenerstattung möglich. Bei Stellung eines Ersatzteilnehmer erfolgt die volle Rückzahlung der Kursgebühr.

b. Besondere Rücktrittsbedingungen gelten bei:

(1) Sprachkursen mit mehr als 6 Terminen ist ein Rücktritt bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin möglich. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,- sowie die anteilige Kursgebühr werden in Rechnung gestellt. Bei späterer Abmeldung ist eine Rückzahlung der Kursgebühr nicht möglich.

(2) mehrtägigen Seminaren mit Übernachtung, Reisen, Bus- und Studienfahrten. Ab drei Wochen vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr fällig, ab 14 Tage vor Kursbeginn die volle Kursgebühr. Beachten Sie zusätzliche Bestimmungen in der jeweiligen Ausschreibung.

(3) Kurse mit Anmeldefrist: Bei Rücktritt nach Anmeldefrist sind keine Gebührenerstattungen möglich

c. Bereits getätigte oder in Auftrag gegebene Ausgaben seitens der Volkshochschule werden bei der Rückerstattung abgezogen.

d. Nur in schriftlich begründeten zwingenden Fällen (z.B. längere Erkrankung, Ortswechsel) und gleich-

zeitiger Vorlage eines schriftlichen Nachweises (z.B. Ab-/ Ummeldung, ärztliches Attest) ist eine anteilige Rückerstattung möglich. Bereits bezahlte Kursgebühren werden dabei nur anteilig abzüglich der ggf. bis zum Rücktrittsdatum durchgeführten Kurstage rückerstattet. Diese erfolgt frühestens zum Zeitpunkt der Benachrichtigung der Geschäftsstelle. Es fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,- an.

## 9. 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.

## 10. 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!

## 11. Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien findet in der Regel kein Kursbetrieb statt, Ausnahmen sind in der Kursausschreibung vermerkt.

## 12. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der Kurszeit.

## 13. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. In EDV-Kursen verwendete Software darf nicht kopiert werden.

## 14. Datenschutz (siehe: unsere Datenschutzerklärung)

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Zu keinem Zeitpunkt werden wir, ohne ausdrückliches Einverständnis, Daten an einen Dritten weitergeben, es sei denn, wir sind hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet.

## 15. Sonstiges

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab dem 15.01.2023. Alle früheren Fassungen verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.



## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Weilheim e.V., die Volkshochschule Penzberg e.V. und die Volkshochschule Peißenberg e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Kinderkurse), kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Eingesetzte Konferenz-Tools

Wir setzen folgende Konferenz-Tools ein: Zoom. Anbieter dieses Dienstes ist die Zoom Communications Inc., San Jose, 55 Almaden Boulevard, 6th Floor, San Jose, CA 95113, USA. Details zur Datenverarbeitung entnehmen Sie der Datenschutzerklärung von Zoom: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>.

## 5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prü-

fungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten lauten:

## Volkshochschule Weilheim e.V.:

datenschutz@vhs-weilheim.de, Tel. 0881 927 833 8

## Volkshochschule Penzberg e.V.:

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

## Volkshochschule Peißenberg e.V.:

andreas.fischer@peissenberg.de, Tel. 08803 690-143.

## Förderung durch die Krankenkassen: Präventionsangebote nach §20 SGB V

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Seit 2016 erfolgt die Zuschussung von Präventionsangeboten nach §20 Abs. 1 SGBV nur noch durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss. Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Ein Angebot im Rahmen des §20 SGBV bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass nur einzelne Kurse aus unserem Angebot ZPP-zertifiziert sind und damit bezuschussungsfähig. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Gesundheitskursen.

Ihre vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

## Impressum

### Herausgeber:

vhs Weilheim, vhs Penzberg, vhs Peißenberg

### Verlag:

Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG  
Pfaffenrieder Str. 9, 82515 Wolfratshausen

### Anzeigen:

Weilheimer Tagblatt, Maximilian Hensel (verantw.),  
Am Weidenbach 8, 82362 Weilheim

Druckauflage: 18.365 Exemplare

Titelbild: Shutterstock

Grafik: Martin Lobinger (PMS Penzberg)

Druck: Mayr Miesbach



# VOLKSHOCHSCHULEN IM PFAFFENWINKEL

## WIR SIND IM GANZEN LANDKREIS FÜR SIE DA!

**Vor Ort & digital!**  
 Ihre Volkshochschulen  
 Peißenberg  
 Peiting  
 Penzberg  
 Schongau  
 Weilheim



Besuchen Sie uns auch unter  
**www.vhs-pfaffenwinkel.de**  
 und wählen aus dem Gesamtprogramm  
 der Verbund-Volkshochschulen Ihren  
 passenden Kurs aus. Wir freuen uns auf Sie!



## Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt und die Geschäftsstelle ist in an diesen Tagen geschlossen. Ausnahmen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursfreie Tage im Frühjahr-/Sommer-Semester 2023/24  
 siehe Kalender unten!



	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
Mo	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Di	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Mi	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Do	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Fr	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Sa	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31
So	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25

- = unterrichtsfreie Tage: 12.02.–16.02.2024    Faschingsferien
- 25.03.–05.04.2024    Osterferien
- 01.05.2024                    Tag der Arbeit
- 09.05.2023                    Christi Himmelfahrt
- 21.05.–31.05.2024        Pfingstferien
- 29.07.– 09.09.2024        Sommerferien

# Biomichl

## PREIS

## WERT.

### ISS DICH SCHLAU!!!

Heimat zum Anbeißen



## Biomichl

### DENN WEISHEIT KANN MAN DOCH MIT LÖFFELN ESSEN!

**Bio**  
Markt

Biomichl OHG  
Pütrichstr. 9 • 82362 Weilheim  
Telefon 0881/92790850  
[www.biomichl.bio](http://www.biomichl.bio)

Sei Teil einer besseren Welt.



Neu im Kursprogramm!  
Meistervorbereitungskurs im  
Feinwerkmechaniker-Handwerk

© Michael Strommer

## Weiterbildung im Bildungszentrum Weilheim berufsbegleitend - praxisorientiert - regional

Unsere Kurse für Sie mit staatlich anerkanntem Abschluss:

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

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

\*) Meisterbonus-Berechtigung nach bestandener Prüfung von 3.000 € (Stand: 12/2023)  
(Nähere Infos und Voraussetzungen für die Gewährung unter [www.stmwi.bayern.de](http://www.stmwi.bayern.de))



Nähere Infos, Termine und weitere Kurse unter  
[www.hwk-muenchen-bildung.de/weilheim](http://www.hwk-muenchen-bildung.de/weilheim) oder  
[www.facebook.com/bildungszentrum.weilheim](https://www.facebook.com/bildungszentrum.weilheim)



**Handwerkskammer  
für München und Oberbayern**