

# „Wir feiern Bayern!“

Frühjahr/Sommer  
2018



Moderne exclusive Floristik

Friedenstr. 19  
85591 Vaterstetten  
Tel.: (0 81 06) 10 15  
Fax: (0 81 06) 30 27 18



### Kaufen Sie beim Erzeuger

Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden  
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

### Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr

## IHRE FACHÄRZTE FÜR UROLOGIE.

Urologische Privatpraxis im Ärztehaus Baldham  
Heinrich-Marschner-Str. 70 • Tel. 0 81 06 / 60 61

Urologische Praxis in Haar (alle Kassen)  
Bahnhofplatz 4g • Tel. 0 89 / 460 09 20



Dr. med. Udo Hell  
Facharzt für Urologie  
Andrologie,  
Uro-Onkologie

Dr. med. Magnus Idzikowski  
Facharzt für Urologie  
Andrologie, Uro-Onkologie,  
Naturheilverfahren

## Praxis für klassische Homöopathie

Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

### Barbara Gorihsen

Heilpraktikerin

Sperberstraße 5  
85630 Grasbrunn  
Tel.: (0 89) 46 20 20 43  
Termine nach Vereinbarung  
[www.praxis-gorihsen.de](http://www.praxis-gorihsen.de)



### GEÖFFNET:

Di - Fr 8:00 bis 18:30  
Sa 8:00 bis 13:00

WEINFACHHANDEL SEIT 1967

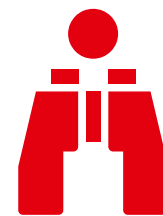
- ✓ **WEINPROBEN**
- ✓ **KOMPETENTE BERATUNG**  
im Weinkeller oder am Telefon
- ✓ **Unsere Spezialität: „Der Wein für jeden Tag“**  
Große Auswahl an **guten** Weinen bereits für 4 bis 6 Euro!
- ✓ **FREI HAUS LIEFERUNG AB 24 FLASCHEN**  
in München und Umgebung
- ✓ **WEIN GESCHENKE** nach Ihrer Wahl

85646 Anzing, Gewerbegebiet-Süd, Gutenbergstr. 6  
Tel. 0 81 21 / 60 48, Fax 0 80 21 / 15 43

[www.hieber-wein.de](http://www.hieber-wein.de)

# Miteinander ist einfach.

Christine Kammermeier und Erich Rühmer (Isartalverein e.V.), Nikolas Schmidbauer (TUfast e.V.), Josef Bittscheidt (Vorstand), Sofia und Wolfgang Ostermeier (Musikschule Ebersberg), Dr. Martina Eglauer (Volkshochschule Grafing), Abt Petrus Höhensteiger (Benediktinerabtei Schäftlarn) © Fotograf Stefan Heigl



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

## Wir fördern Bildung.

Die Kreissparkasse ist seit jeher fest mit ihrer Region und deren Menschen verbunden. Mit Spenden, Sponsoring und unseren Stiftungen unterstützen wir zahlreiche Vereine und Institutionen in den Landkreisen München, Starnberg und Ebersberg.

Kreissparkasse



„Der Freistaat Bayern – das ist eine Demokratie. Kein Mensch hier bei uns wird gezwungen, eine Minderheit zu sein. Ein jedweder hat das Recht, sich zur Mehrheit zu bekennen.“

Gerhard Polt,  
bayerischer Schriftsteller und Kabarettist

## Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

in Bayern ist das Jahr 2018 ein großes Jubiläumsjahr. Wir feiern heuer 200 Jahre Bestehen der bayerischen Verfassung und 100 Jahre Freistaat Bayern. Wie angekündigt haben wir als vhs das zum Anlass genommen, das Motto „Wir feiern Bayern“ zu unserem Semesterthema zu machen. Bereits optisch wird dieses Thema deutlich durch das Titelbild von Ulrich Steger. Es wurde im Rahmen eines Wettbewerbs des Vaterstettener Fotoklubs unter ca. 50 Fotos als Titelbild für unser Programmheft ausgewählt. Aus den nicht ausgewählten Fotos ist eine Ausstellung entstanden. Diese wird sowohl in den vhs-Räumen des Bildungszentrums in Vaterstetten als auch in der Außenstelle in Poing zu sehen sein. Einige der Fotos sind bereits im Programmheft abgedruckt.

Für mich als Pfälzer ist es toll, ein solches Semesterthema bearbeiten zu dürfen, haben wir doch als ehemaliger bayerischer Regierungsbezirk jenseits des Rheins immer noch eine gewisse Sehnsucht nach Bayern. Vor allem trauern wir der Prinzregentenzeit nach, in der der Wohlstand in der armen Pfalz endlich auch einmal für lange Zeit hoch war und es keine Kriege oder andere Katastrophen gab. Über diese Zeit wird uns Dr. Theo Schwarz Müller, ein ausgewiesener Experte für die pfälzisch-bayerische Geschichte, in einem Vortrag berichten. Weitere politisch-geschichtliche Veranstaltungen zu den Jubiläen sind eingeplant. Sie sollen uns vor Augen führen, wie wichtig eine gewachsene Demokratie für Frieden und Wohlstand ist. Alzu leicht nehmen wir „unser Bayern“ als selbstverständlich hin. Aber die Demokratie und der Wohlstand, die uns umgeben, wurden hart erkämpft. Am Ende haben sich der Verfassungsstaat und die freiheitliche Grundordnung durchgesetzt. Da Bayern aber so vielfältig ist wie unser Programmangebot möchten wir auch die anderen vhs-Bereiche in das Semesterthema einbeziehen. Gleich zu Semesterbeginn berichten uns Georg Kirner und Hias Krinner, wie es mit dem Girgl Jennerwein, dem ewigen Wildschütz, wirklich war. Im Kochbereich können Sie original überlieferte Menüs der Wittelsbacher nachkochen. Alle Neu-Bayern haben bei uns die Gelegenheit, einen Crash-Kurs „Bayrisch für Zugroaste“ bei der „Stianghausratschn“ Rosi Spielberger zu belegen. Sie wird auch einen Musikkabarettabend für uns im Rathaus in Zorneding gestalten. Und es wird wieder zahlreiche bekannte, aber auch neue Führungen und Ausflüge und einige Besonderheiten zum Thema „Bayern“ geben.

Neugierig geworden? Einfach reinschauen und durchblättern! Besonders froh sind wir, dass unsere Nachbar-vhs Grafing mit uns zusammen das Semesterthema bearbeitet hat. Dies wird durch zahlreiche Veranstaltungen dokumentiert, die wir zusammen geplant haben und die wir gemeinsam anbieten werden. Auch in Zukunft werden wir mit unseren Kolleginnen und Kollegen der vhs Grafing Kooperationsprojekte in der Bildungsregion Ebersberg gestalten. Damit Sie einen guten Überblick haben, sind alle „Bayern“-Kurse zu Beginn des Heftes in einer Liste zusammengefasst und zusätzlich im Programmheft mit einem weißblauen Kreis gekennzeichnet. Auf unserer Internetseite finden Sie die Semesterthemenkurse gebündelt unter „Spezial“.

Im Sinne von Gerhard Polt rufe ich Sie also auf, sich zur Mehrheit zu bekennen und mit uns zusammen das Jubiläumsjahr zu begehen.



Bis bald in der vhs Vaterstetten,  
Dr. Helmut Ertel



## Wie die Volkshochschule zum Volk kam

200 Jahre Verfassung – 100 Jahre Freistaat, wahrlich ein Grund sich auf den hohen Wert der demokratischen Verfassung unseres Freistaates zu besinnen.

Mit dem Gemeindeedikt vom 17. Mai 1818 wurden auch die Gemeinden in Bayern errichtet und somit die rechtlichen Grundlagen der späteren Volkshochschulen geschaffen.

Das Edikt fasste das Kommunalrecht für Bayern neu. Es berücksichtigte die historisch gewachsenen Strukturen und gab den Gemeinden die Vermögensfähigkeit und weitgehende Selbstverwaltungsbefugnisse, doch übten die vorgesetzten Behörden weiter eine straffe Aufsicht (Staatskuratel) aus.

Allgemein wurde festgesetzt, dass die Gemeinden ihre Angelegenheiten durch Beschlüsse der Gemeindeversammlungen oder durch deren Vertreter und Bevollmächtigte zu besorgen haben. Dies war der entscheidende Schritt hin zur Selbstständigkeit der Kommunen in Bayern.

100 Jahre später rief nach dem Sturz des letzten bayerischen Königs Ludwig III. Kurt Eisner, Ministerpräsident Bayerns von 08.11.1918–21.02.1919, die Bayerische Republik als Freistaat (sinngemäß „frei von Monarchie“) aus, ehe er von Graf Arco ermordet wurde.

Der Sozialdemokrat Wilhelm Högner, nach dem Zweiten Weltkrieg Bayerischer Ministerpräsident, gilt als Vater der heutigen Bayerischen Verfassung.

All das musste erst geschehen, um den Werdegang und die Bedeutung der Erwachsenenbildung mit dem Instrument Volkshochschule besser zu verstehen. Erwachsenenbildung ist heute durch Verfassungsrecht (Art. 81 und 139 BV, Art. 57 GO) ein geschütztes Gut in unserer modernen Gesellschaft und nicht mehr wegzudenken.

Volkshochschulen erfüllen einen sehr wichtigen und fortwährenden Auftrag in der politischen Bildung, indem sie ein vielgestaltiges Angebot für die Bürger zur Verfügung stellen und darin selbst demokratische Vielfalt abbilden.

Unsere vhs steht für Grundwerte wie Liberalität, Toleranz, Offenheit und Gleichberechtigung, die sich mit hoher Qualität in unserem Programmangebot widerspiegeln.

Eine nicht minder anspruchsvolle Aufgabe der Volkshochschulen ist die Begleitung und Unterstützung der derzeitigen und zukünftigen Herausforderungen unserer Menschheit, die sich in den sogenannten vier Megatrends soziale Ungleichheit, Digitalisierung, Globalisierung und demographischer Wandel, widerspiegeln.

Diese Themenbereiche bestimmen unseren Alltag, unser wirtschaftliches, politisches und kulturelles Leben mit einem enormen Tempo, bei welchem viele von uns ohne ausreichende Unterstützung nicht mithalten können.

Genau hier ist unsere vhs eine wertvolle Hilfe für alle Mitgliedsgemeinden, die als rechtlicher und wirtschaftlicher Träger die notwendigen Ressourcen zur Verfügung stellen.

Die Volkshochschule und die Kommunen übernehmen somit gemeinsam eine wichtige Aufgabe für einen sicheren Weg in die digitale und globale Zukunft unserer Bevölkerung.

Helfen Sie uns dabei mit Ihrem Interesse an unserer Volkshochschule.

Albert Hingerl

2. Vorsitzender vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

### Impressum

Programm vhs Vaterstetten Sommersemester 2018 · **Hrsg.:** Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten. **Redaktion:** Dr. Helmut Ertel, Hubert Schierl, Peter Lang, Hildegard Petschik, Holger Oesterling, Songart Oesterling, Bettina Nölle-Budka. **Gestaltung und Druck:** G. Peschke Druckerei GmbH, Taxetstraße 4, 85599 Parsdorf b. München.

**Fotonachweis:** Archiv vhs, Archiv Peschke Druck, pixabay.com, Auflage: 31.500 Stück

**Verteilung:** Alle Haushalte in den Gemeinden: Vaterstetten/Zorneding/Neuferlohn/Poing/Anzing/Pliening

**Anzeigenverkauf:** vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V., Ulrike Burggraf

**Verteilung:** Hallo-Verlag Ebersberg, Grafinger Anzeiger.

## vhs-Info

Musikschule und AGB  
auf Seite 130

### Geschäftsstelle vhs Vaterstetten e.V.

Baldhamer Straße 39  
85591 Vaterstetten  
Tel. 08106 3590-35  
Fax 08106 3590-16  
service@vhs-vaterstetten.de

Geschäftszeiten:  
Montag bis Freitag:  
9.00 bis 12.00 Uhr  
Montag bis Donnerstag:  
16.00 bis 19.00 Uhr

### Außenstelle Poing – Pliening – Anzing

Büro Volkshochschule  
Friedensstraße 5  
85586 Poing  
Tel. 08106 3590-91  
Fax 08106 3590-95

Geschäftszeiten:  
Montag und Donnerstag:  
9.00 bis 12.00 Uhr  
Dienstag:  
17.00 bis 19.00 Uhr



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



Vorne (v.l.n.r.): Christine Sulzer, Dr. Helmut Ertel, Gabi Koller. Reihe zwei: Daniela Gründl, Ulrike Burggraf, Shari Müller, Catharina Henze, Barbara Ehrenstorfer. Reihe drei: Songart Oesterling, Birgit Piprek, Hubert Schierl, Katja Schlutius, Hildegard Petschik, Gerd Vogel. Hinten: Holger Oesterling, Monika Gottesheim, Peter Lang, Ingrid Hantzsche, Elisabeth von Fleissner, Bettina Nölle-Budka

### Leitung

<b>Dr. Helmut Ertel</b> Geschäftsführer Schulprojekte, Öffentlichkeitsarbeit, Firmenschulungen	ertel@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-28
<b>Hubert Schierl</b> (stellvertretender Leiter) Fachbereiche: Gesundheit, EDV	schierl@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-20

### Pädagogische Mitarbeiter

<b>Holger Oesterling</b> Fachbereiche: Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, Fotografie, berufliche Bildung	h.oesterling@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-21
<b>Bettina Nölle-Budka</b> Fachbereiche: Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen	noelle@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-31
<b>Songart Oesterling</b> Fachbereiche: Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung, Mode	s.oesterling@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-17
<b>Peter Lang</b> Fachbereiche: Sprachen, Literatur, Tanz	lang@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-22
<b>Hildegard Petschik</b> Außenstelle Poing, alle Fachbereiche	petschik@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-93

### Anmeldung und Support

Ulrike Burggraf	burggraf@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Elisabeth von Fleissner	fleissner@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Gabi Koller	koller@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Daniela Gründl	gruendl@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Katja Schlutius	schlutius@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Catharina Henze	henze@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Shari Müller	mueller@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-35
Barbara Ehrenstorfer	ehrenstorfer@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-91

### Buchhaltung / Personal

Ingrid Hantzsche	hantzsche@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-29
Birgit Piprek	piprek@vhs-vaterstetten.de	08106 3590-32



Vorwort . . . . .	1
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten . . . . .	2
Inhaltsverzeichnis . . . . .	3
Allgemeines . . . . .	4
Anmeldung . . . . .	5
Semesterthema „Wir feiern Bayern!“ . . . . .	6

**Spezial**

Junge vhs: Angebote für Jugendliche . . . . .	20
Bildung für Ältere . . . . .	14
vhs auf dem Wasser . . . . .	15
Ferienkurse . . . . .	63
Kinderkurse . . . . .	83



**Politik, Wirtschaft, Recht**

Politik . . . . .	8
Geldanlage . . . . .	10
Juristische Vorträge . . . . .	11



**Gesundheit**

Segeln . . . . .	15
Bogenschießen . . . . .	19
Entspannungskurse . . . . .	22
Bewegungskurse . . . . .	31
Selbstverteidigung . . . . .	39
Tanz . . . . .	41
AbenteuerKinderWelt, Babys . . . . .	42
TAM TAM . . . . .	40



**Medizin, Pädagogik, Psychologie**

Medizin . . . . .	44
Naturheilkunde . . . . .	45
Ernährung und Gesundheit . . . . .	48
Lernhilfen . . . . .	49
Lernen für Kinder . . . . .	49
Erziehung . . . . .	50
Outdoor . . . . .	51
Psychologie . . . . .	53



**Literatur, Kunstgeschichte, Musik**

Literatur . . . . .	56
Studium Generale . . . . .	57
Kunstgeschichte . . . . .	59
Ausstellungsbesuche . . . . .	60
Musik . . . . .	62
Ausstellungen der vhs . . . . .	62



**Führungen, Exkursionen, Kulturreisen**

Heimatkunde . . . . .	64
München Spezial . . . . .	65
Reisen . . . . .	70



**Natur, Technik, Fotografie**

Landeskundliche Vorträge . . . . .	72
Natur . . . . .	74
Technik, Führungen . . . . .	74
Tiere . . . . .	76
Haus und Garten . . . . .	76
Fotografie . . . . .	77



**Berufliche Bildung, EDV**

Tablet und Handy . . . . .	85
GPS . . . . .	86
Apple. . . . .	87
Senioren-Seminare . . . . .	87
Office . . . . .	87
Internet . . . . .	89
Bildbearbeitung, Video . . . . .	92
Computer für Kids . . . . .	93
Berufliche Bildung . . . . .	94



**Sprachen**

Allgemeines . . . . .	97
Englisch . . . . .	98
Französisch . . . . .	100
Italienisch . . . . .	101
Spanisch . . . . .	104
Griechisch . . . . .	106
Chinesisch . . . . .	106
Polnisch . . . . .	106
Kroatisch. . . . .	106
Ungarisch . . . . .	106
Tschechisch . . . . .	106
Russisch . . . . .	106
Portugiesisch / Brasilianisch . . . . .	107
Arabisch . . . . .	107
Schwedisch . . . . .	107
Niederländisch . . . . .	107
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	107



**Kreatives**

Malen und Zeichnen . . . . .	108
Plastisches Gestalten . . . . .	115
Schmuckgestaltung, Silberschmieden . . . . .	116
Textiles Gestalten . . . . .	118
Kunsth Handwerk . . . . .	120
Ikebana . . . . .	120
Spiele, Zauberei . . . . .	121



**Ernährung, Mode**

Internationale Küche . . . . .	122
Einheimische Küche . . . . .	125
Ernährung und Gesundheit . . . . .	126
Kochen mit Kindern / Jugendlichen . . . . .	126
Getränke. . . . .	127
Wohnen und Mode . . . . .	127
Traumstücke . . . . .	128

Musikschule   AGB . . . . .	130
-----------------------------	-----

## Vorstand der vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.

Der Vorstand des Vereins besteht aus dem Vorsitzenden, dem stellvertretenden Vorsitzenden und 16 weiteren Vorstandsmitgliedern, die von den Gemeinden bestellt werden.

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

### 1. Vorsitzender

Helmut Wörner  
Vaterstetten

### 2. Vorsitzender

Albert Hingerl (1. Bürgermeister)  
Poing



### Poing

Herr Omid Atai  
Frau Sieglinde Pehl  
Herr Franz Langlechner  
(2. Bürgermeister)

### Zorneding

Herr Piet Mayr  
(1. Bürgermeister)  
Herr Hubert Röhrl  
Herr Johannes Schott

### Vaterstetten

Herr Dr. Michael Niebler  
Herr Markus Porombka  
Herr Dr. Frank Meik  
Frau Prof. Dr. Ulrike Reisach  
Herr Bruno Wirnitzer  
Herr Peter Danner

### Grasbrunn

Herr Michael Hagen  
(3. Bürgermeister)  
Herr Dr. Klaus Röser

### Anzing

Herr Franz Finauer  
(1. Bürgermeister)

### Pliening

Herr Roland Frick  
(1. Bürgermeister)

## Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten • Poing • Zorneding • Grasbrunn • Anzing • Pliening

## Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.  
Münchner Straße 3  
85540 Haar  
089 46002-800

vhs Landkreis Erding e.V.  
Lethnerstraße 13  
85435 Erding  
08122 9787-0

vhs im Zweckverband kom. Bldg.  
Griesstraße 27  
85567 Grafing  
08092 8195-0

Volkshochschule SüdOst  
im Landkreis München  
Infozentrum Neubiberg  
Rathausplatz 8  
85579 Neubiberg  
089 442389-0

Volkshochschule im Norden  
des Landkreises  
Bürgermeister-Wagner-Straße 3  
85748 Garching  
089 550517-0

Volkshochschule im Osten  
des Landkreises München  
Münchner Straße 8  
85609 Aschheim  
089 990177-0

Volkshochschule SüdOst  
im Landkreis München  
Infozentrum Ottobrunn  
Rathausplatz 2  
85521 Ottobrunn  
089 442389-0

## Ferienkalender

Januar 2018							Februar 2018							März 2018							April 2018											
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So					
01	01	02	03	04	05	06 07	05	.	.	.	01	02	03	04	09	.	.	.	01	02	03	04	13	.	.	.	.	.	01			
02	08	09	10	11	12	13	14	06	05	06	07	08	09	10	11	10	05	06	07	08	09	10	11	14	02	03	04	05	06	07	08	
03	15	16	17	18	19	20	21	07	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18	15	09	10	11	12	13	14	15	
04	22	23	24	25	26	27	28	08	19	20	21	22	23	24	25	12	19	20	21	22	23	24	25	16	16	17	18	19	20	21	22	
05	29	30	31	.	.	.	.	09	26	27	28	.	.	.	.	13	26	27	28	29	30	31	.	17	23	24	25	26	27	28	29	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	18	30	.	.	.	.	.	.	
Mai 2018							Juni 2018							Juli 2018							August 2018											
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So					
18	.	01	02	03	04	05	06	22	.	.	.	.	01	02	03	26	.	.	.	.	.	.	01	31	.	.	01	02	03	04	05	
19	07	08	09	10	11	12	13	23	04	05	06	07	08	09	10	27	02	03	04	05	06	07	08	32	06	07	08	09	10	11	12	
20	14	15	16	17	18	19	20	24	11	12	13	14	15	16	17	28	09	10	11	12	13	14	15	33	13	14	15	16	17	18	19	
21	21	22	23	24	25	26	27	25	18	19	20	21	22	23	24	24	29	16	17	18	19	20	21	22	34	20	21	22	23	24	25	26
22	28	29	30	31	.	.	.	26	25	26	27	28	29	30	.	30	23	24	25	26	27	28	29	35	27	28	29	30	31	.	.	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	31	30	31	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	



**Anmeldehinweise**

So melden Sie sich an:

• **persönlich**

in den Geschäftsstellen in Vaterstetten oder Poing zu den Öffnungszeiten

• **per Post**

an unsere Geschäftsstelle, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten

• **per Telefon**

in Vaterstetten ☎ 08106 3590-35  
in Poing ☎ 08106 3590-91

• **per Telefax**

in Vaterstetten ☎ 08106 3590-16  
in Poing ☎ 08106 3590-95

• **per E-Mail**

service@vhs-vaterstetten.de

• **per Internet**

www.vhs-vaterstetten.de

• **per Wiedereinschreibung**

Die vhs gibt in einigen Kursen den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, sich bereits am Ende des Semesters für einen Fortsetzungskurs im nächsten Semester einzuschreiben. Die Unterschrift zur Wiederanmeldung im Folgekurs ist verbindlich und kann nur persönlich erfolgen.

**Bitte beachten Sie unsere neuen AGB.**



**Verabschiedung von Karin Schöne in den Ruhestand und drei neue Mitarbeiterinnen**



Karin Schöne

Nach 25 Jahren Tätigkeit in der vhs Vaterstetten geht Karin Schöne in diesem Jahr in den wohlverdienten Ruhestand. Sie arbeitete von Anfang an in der Buchhaltung und hat dafür gesorgt, dass der gesamte Zahlungsverkehr und alles, was damit zu tun hat, immer reibungslos funktioniert haben. Frau Schöne war stets eine Stütze des Teams und eine unentbehrliche Mitarbeiterin. Insbesondere im Zeitraum nach der Neugründung des Vereins hat sie viele auftretende Probleme gelöst und vor allem die Geschäftsführung und den Vorstand bei der Umstrukturierung unterstützt. *Liebe Karin, wir danken Dir herzlich und wünschen Dir alles Gute!*



Ingrid Hantzsche

Ingrid Hantzsche ist die Nachfolgerin von Frau Schöne. Sie ist gelernte Buchhalterin mit langjähriger Berufserfahrung und wird uns sicher sehr gut bei den anstehenden Aufgaben unterstützen können.



Shari Müller

Seit Oktober arbeitet Shari Müller in der Verwaltung der vhs. Sie ist gelernte „Kaufrau für Bürokommunikation“ und unterstützt uns zunächst für ein Jahr, da einige unserer Kolleginnen längerfristig erkrankt sind. Frau Müller hat sich bereits sehr gut eingearbeitet und freut sich darauf, weitere Aufgaben zu übernehmen.



Catharina Henze

Bereits seit September ist Catharina Henze im Team. Sie ist gelernte Visagistin und hat sich entschlossen, eine weitere Ausbildung zur „Kaufrau für Büromanagement“ zu absolvieren. Wir sind sehr froh, dass sie sich uns als Ausbildungsbetrieb ausgesucht hat.

**Anmeldung für Kurse**

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

1 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

2 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Ermässigung\* (Kopie Nachweis anbei)  Geschlecht  männlich  weiblich

**Einzugsermächtigung**

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

Bezeichnung des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die vhs Vaterstetten e.V., Zahlungen von meinem/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der vhs Vaterstetten auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

vhs Vaterstetten e.V.



\* Eine Ermässigung in Höhe von 25% wird bei Vorlage eines aktuellen Ausweises gewährt für:

- Schüler/Azubis u. Studenten (b. 26 J.)
- Schwerbehinderung ab 50%
- FSJ-Leistender
- Inhaber einer Ehrenamtskarte
- Leistungsberechtigte (SGB II; SGB XII)

Ausgenommen sind: Kinderkurse und Kurse mit einer Gebühr unter 25,- Euro.

Materialkosten und Reisen sind ebenfalls von einer Ermässigung ausgeschlossen.

# „Wir feiern Bayern!“

Kurs	Programmtitel	Termin
0100	Vom Untergang der Monarchie bis zum heutigen Freistaat	11.06.2018
0101	Bayern und Pfalz – Gott erhalt's?	14.06.2018
0102	Vom Ende des Königreichs bis zur „Weltstadt mit Herz“	23.06.2018
0103	„Es geht durch die Welt ein Geflüster“ – Filmvorführung	18.04.2018
0105	Münchner Geschichte im Stadtmuseum erleben	20.04.2018
0107	Augustin Sedlmayr und Exuperius Hirn: Klosteralltag und Revolution	24.04.2018
0108	Jennerwein – wie es wirklich war	28.02.2018
0109	„Hey Papa, Bayern hat Geburtstag. Was soll ich schenken?“	19.06.2018
3102	Literaturkreise	06.03.2018
3316	Geschichte, Architektur und Kunst der Wittelsbacher in München bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts	11.06.2018
3342	ARTMUC: 10. – 13. Mai 2018 Bayerns größter Kunstevent für zeitgenössische Kunst	13.05.2018
3350	Bayreuther Rokoko – große Kunst in einer kleinen Residenzstadt	07.06.2018
3352	Erasmus Grasser im Bayerischen Nationalmuseum	22.07.2018
3480	Bayerisches Musikkabarett im Rathaus Zorneding De Stianghausratschn – „Ratschn, tratschn, Leid ausrichtn“	20.04.2018
4201	Glonn – eine bayerische Gemeinde – II. Glonner Marktspaziergang	27.04.2018
4210	Willkommen beim Bayerischen Rundfunk Führung durch das Fernsehstudio Unterföhring	09.03.2018
4211	Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags	09.03.2018
4212	München – Stadt der Brunnen	05.06.2018
4213	Abendliches München	12.06.2018
4214	Zwischen Volksbad und Prater – Entdeckungen an den Ufern der Isar	20.04.2018
4215	St. Benno – die Titelkirche des Münchner Stadtpatrons	07.03.2018
4216	München für Neugierige – Ferienkurs	03.04.2018
4217	Bogenhausen	14.05.2018
4218	Kunst des alten München im Nationalmuseum	15.03.2018
4219	Haidhausen am Abend	26.04.2018
4220	Das Cuvilliéstheater	12.03.2018
4221	Schloss Blütenburg und seine Kirche – ein gotisches Juwel	25.05.2018
4222	Der unbekannte Reichtum des mittelalterlichen München – Ferienkurs	25.03.2018
4225	Isartour und Englischer Garten	17.06.2018
4226	Bayerischen Spezialitäten auf der Spur	05.05.2018
4227	Der Bayern Tracht: Dirndl und Lederhos'n	20.04.2018
4228	Bierfreunde aufgepasst: Biergeschichte und Brauen heute	14.04.2018
4230	Kunstareal Schwabing	17.04.2018
4231	Kunst en passant	07.05.2018
4233	Der Justizpalast in München	16.03.2018
4238	Die „Deutsche Eiche“ – mehr als ein Wirtshaus in München	09.03.2018
4240	Romantisches München	10.03.2018
4241	Hofgarten – Finanzgarten – Englischer Garten (Ferienkurs)	28.07.2018
4250	Königliches München	19.07.2018







Kurs	Programmtitel	Termin
4251	Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben in der Au – Ferienkurs	24.05.2018
4252	Mit dem Fahrrad unterwegs – Unbekannter Münchner Osten	02.08.2018
4260	Wir geistern mit Hex und Teufel durch die Stadt	27.04.2018
4261	Ein Schatz aus Gold und Diamanten! – Ferienkurs	24.03.2018
4262	Nachts im Museum: Pinakothek der Moderne – Ferienkurs	05.04.2018
4263	In den Ferien im Museum: Wir besuchen Vincent van Gogh in der Neuen Pinakothek	04.04.2018
4270	Treppen, Arkaden und Laubengänge – Eine Stadtpaziergang	07.06.2018
4271	Heilige und biblische Gestalten in der Altstadt	26.04.2018
4273	Die Tanten vom Viktualienmarkt – Eine etwas andere Viktualienmarkt Führung, garniert mit einer Autorenlesung	21.04.2018
4274	Rund um den Gärtnerplatz mit den Tanten vom Viktualienmarkt	04.05.2018
4280	Dackelhund, Dampferschiff und Damenstrumpf: Durchs Olympische Dorf und den Olympiapark	09.06.2018
4281	Komischer Kauz, grüner Teppich, sieben Stühle Durch den Petuelpark und den Luitpoldpark	22.04.2018
4282	Astronomenhand, Wetterkerze, Dichterrumpen	17.03.2018
4283	Jessas! Beim König, ein Meer von Eis!	06.07.2018
4320	Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung nach Ettal Mythos Bayern – Wald, Gebirg und Königstraum	09.06.2018
4340	Kunst mit Hund – Kulturwanderung durch Wasserburg	10.03.2018
4350	Der Sempt entlang nach Erding	30.06.2018
4370	Die Welt der Markgräfin Wilhelmine: UNESCO-Welterbe Markgräfliches Opernhaus und Neues Schloss in Bayreuth	14.07.2018
5140	Exkursion ins Murnauer Moos	07.06.2018
5141	Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand	08.06.2018
5142	Paterzeller Eibenwald	18.05.2018
5180	Wissen wo's wächst – Gemüseerzeugung in der Region	07.04.2018
5190	Faszination Gartenteich	07.07.2018
5192	Biogemüse gedeiht im eigenen Garten	14.07.2018
5193	Faszinierende Bienenwelt	22.03.2018
5730	Motivsuche auf der Fraueninsel	03.06.2018
5732	Berg- und Blumenfotografie im Rofangebirge	24.06.2018
7900	Crashkurs „Boarisch für Zugroaste“	03.05.2018
7901	Kleine bairische Sprachgeschichte	08.05.2018
8132	Zeichnen in der Gärtnerei Urgibl	20.04.2018
8140	Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs in Haar	15.04.2018
8141	Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs in Ingelsberg	06.05.2018
8142	Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs in München	10.06.2018
8143	Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs auf der Praterinsel	08.07.2018
9242	Genuss der Wittelsbacher – Speisen wie Kaiserin Sissi	11.03.2018
9244	Bayerische Tapas – Feine Kleinigkeiten aus der Heimat	15.04.2018
9295	Bier brauen zu Hause	09.06.2018

**Weitere Informationen  
finden Sie unter  
der jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.  
Die Semesterkurse sind  
mit einem Rautensymbol  
hervorgehoben.**





## Auftaktveranstaltung zum Semesterthema „Wir feiern Bayern“

### Jennerwein – wie es wirklich war

Wir laden Sie ein zu einem musikalisch umrahmten Abend mit Schorsch Kirner und Hias Krinner – erfahren Sie von ihnen die Wahrheit über das Leben des Wilderers Jennerwein und des Jägers Josef Pföderl, der für dessen Tod verantwortlich war.

„Es war ein Schütz' in seinen besten Jahren, er wurde weggeputzt von dieser Erd. Man fand ihn erst am neunten Tage bei Tegernsee am Peißenberg.“ Das Lied, das dem Wildschützen Girtl Jennerwein nach seinem grausamen Tod gewidmet wurde, ist bekannt. Über 140 Jahre ist es jetzt her: Am 6. November 1877 löschte der Jäger Josef Pföderl Jennerweins Leben aus.

Während Jennerwein, der nicht nur eine große Leidenschaft für das Wildern, sondern auch für die jungen Mädchen hatte, vom Volk zum Helden verklärt wurde, blieb sein Mörder Josef Pföderl öffentlich weitgehend im Dunkeln.

Nach vielen Jahrzehnten Kult um Girtl Jennerwein dürfte man den Blick jetzt allerdings auch auf Pföderl richten. Hias Krinner und der Vaterstettener Weltenbummler Schorsch Kirner haben Ihre Erkenntnisse und Recherche-Ergebnisse zu Jennerwein und Pföderl zusammen getragen (siehe auch die Broschüre „Wie es wirklich war“).

Schorsch Kirner ist wie Jennerwein im Holzkirchner Ortsteil Haid geboren und befasst sich bereits seit einigen Jahrzehnten mit dem Mord am Schwarzholzeck und den Geschehnissen, die zur Eskalation führten. Seine Aufzeichnungen beruhen auf dem Einblick in Gerichtsakten sowie Überlieferungen seiner Großeltern und Interviews mit anderen Zeitzeugen.

Rein auf dokumentarischen Fakten aufgebaut ist dagegen Hias Krinner's Bild des verurteilten Täters. Auf der Suche nach dessen Herkunft hat er jahrelang verschiedene Spuren verfolgt, bis er schließlich Erfolg hatte. So kann er nun verlässliche Aussagen zu Pföderls Geburtsort, Kindheit, schulischer und militärischer Laufbahn sowie der Einschätzung seines Charakters machen.

Erleben Sie ein Stück bayerischer Geschichte und seien Sie gespannt auf die Schilderung eines der berühmtesten heimischen Kriminalfälle. Umrahmt werden die Ausführungen von Musikern der Musikschule Vaterstetten.

Anmeldung erforderlich.

**0108** Mi, 28.02.18  
19.30 – 21.00 Uhr € 10,00  
Vaterstetten, OHA (Offenes Haus d. AWO), Hans-Luft-Weg 2 |  
Georg Kirner und Hias Krinner



Georg Kirner



Hias Krinner



### Bayern und Pfalz – Gott erhalt's?

**Der Freistaat und seine verlorene Tochter am Rhein – Vortrag von Dr. Theo Schwarzmüller**

Als der Freistaat vor hundert Jahren entstand, gehörte die Rheinpfalz selbstverständlich zu Bayern, wie zu Zeiten der Wittelsbacher. Doch die Niederlage im Ersten Weltkrieg wirkte sich in dem Regierungsbezirk an der deutschen Westgrenze besonders dramatisch aus. Kämpfe mit den französischen Besatzern, mit Separatisten und dem Nationalsozialismus folgten.

Nach 1945 hielt München seinen Anspruch auf die verlorene Provinz noch lange aufrecht. Sogar im Kreuth-Streit zwischen Helmut Kohl und Franz-Josef Strauß spielte die Erinnerung an jene historischen Erfahrungen noch eine Rolle. Heute scheint dieser wichtige Teil der bayerischen Geschichte allerdings weithin vergessen.

Anmeldung erforderlich.

**0101** Do, 14.06.18  
19.30 – 21.00 Uhr € 10,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Theo Schwarzmüller

### Dr. Theo Schwarzmüller



Dr. Theo Schwarzmüller, Jahrgang 1961, ein erfolgreicher Buchautor und renommierter Historiker, kommt aus Hauenstein in der Südpfalz. Er lehrte an der Universität Mannheim und leitete das Institut für pfälzische Geschichte. Unter anderem schrieb er auch eine Bismarck-Biografie und war wissenschaftlicher Berater Kohls.





## Vom Untergang der Monarchie bis zum heutigen Freistaat

„Königreich Bayern“ – ein Begriff, der Bayern-Liebhaber heute noch zu einem verträumten Lächeln bringt!

Warum ist dieses Königreich untergegangen, welche dramatischen Vorgänge führten dazu, wer rief den „Freistaat“ aus? Warum ging dann gerade von Bayern die „braune Gefahr“ aus – aber stimmt das so?

Im 3. Reich kämpfte gerade in Bayern ein vielfältiger Widerstand für Recht und Freiheit. Aus den Trümmern des Krieges entstand dann gerade hier wieder ein liebens- und lebenswertes Bundesland, der 2. Freistaat Bayern. Diese und andere Fragen und Themen ermöglichen an diesem Abend den Überblick über mehr als ein halbes Jahrhundert Geschichte.

Anmeldung erforderlich.

**0100** Mo, 11.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefan Ellenrieder

### Stefan Ellenrieder

\* 1961 jenseits des Weißwurst-Äquators, aber seit 1962 in München, seit 2009 im Inntal südlich von Rosenheim wohnhaft

1994 Magister Artium in bayerischer, neuerer und mittelalterlicher Geschichte sowie Kunstgeschichte mit Note 1 absolviert.

Einem weiteren Herumdoktor habe ich es aber vorgezogen, die Heimat-/Kulturgeschichte Menschen „wie Du und ich“ lebendig zu vermitteln. Dafür habe ich 1988 die „Bayerische Gemeinschaft für Geschichte & Kunst“ gegründet und bin daneben auch in der Erwachsenenbildung des Großraumes München unterwegs.

## Vom Ende des Königreichs bis zur „Weltstadt mit Herz“

In der Abendröte der Monarchie erlebte die Münchner Innenstadt eine letzte kunstvolle Prägung, die majestätische ebenso wie volkstümlich-liebenswerte Seiten hatte. Es folgten dramatische Jahrzehnte, deren packende Geschichten wir bei unserem Spaziergang „be-greifen“. Seit den 1940er Jahren erfolgte ein Wiederaufbau, dessen faszinierendste Leistungen und Geschichten wir erleben um uns schließlich zu fragen, was von der „Weltstadt mit Herz“ bis heute geblieben ist.

Anmeldung erforderlich.

**0102** Sa, 23.06.18  
15.00–17.00 Uhr € 12,00  
München, Treffpunkt: Feldherrnhalle |  
Stefan Ellenrieder



## „Es geht durch die Welt ein Geflüster“ – Filmvorführung

Revolution und Räterepublik in München 1918/19 berichten

Zwischen dem 7. November 1918 und dem 1. Mai 1919 ändert sich das politische Gesicht Bayerns vollständig: In München, dem Hauptschauplatz des Umbruchs wird die Monarchie gestürzt. In der Nacht zum 8. November ruft Kurt Eisner den Freistaat Bayern aus und wird erster Ministerpräsident. In der Folge kämpfen revolutionäre und reaktionäre Kräfte ein halbes Jahr lang mit allen Mitteln um die Macht. Der Dokumentarfilm „Es geht durch die Welt ein Geflüster“ entstand zum 70. Jahrestag der Münchner Revolution und Räterepublik im Jahr 1988. Er verwebt zeitgeschichtliche Filmdokumente und Interviews. Zu Wort kommen die damals bereits hochbetagten ZeitzeugInnen: Kommunisten, Sozialisten, Anarchisten wie Centa Herker, Hugo Jakusch und Helmut Lichtinger. Im Anschluss an den Film: Publikumsgespräch mit der Regisseurin Uli Bez.

**0103** Mi, 18.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 7,00  
Ebersberg, Im Klosterbauhof 1,  
Saal „Unterm First“, 202 | Uli Bez

## Münchner Geschichte im Stadtmuseum erleben

Was hat ein Zwist zwischen kirchlicher und weltlicher Macht mit der fast 860-jährigen Geschichte Münchens zu tun? Wie sah die Stadt früher aus und was ist heute noch sichtbar? Und wieso trug Ludwig I. derart abgetragene Hausmäntel? Begeben Sie sich bei einer Führung durch die Dauerausstellung „Typisch München!“ im Stadtmuseum auf Entdeckungsreise durch die Lokal- und Kulturgeschichte Münchens vom Mittelalter bis zur Gegenwart und verschaffen Sie sich anhand ausgewählter Exponate einen Überblick über die wichtigsten Ereignisse der Stadtgeschichte.

Anmeldung erforderlich, der Eintritt ins Museum ist vor Ort gesondert zu entrichten.

Treffpunkt: An der Museumskasse

**0105** Fr, 20.04.18  
16.00–17.30 Uhr € 8,00  
München, Münchner Stadtmuseum,  
St.-Jakobs-Platz 1 | Paul Gaedtker

## Augustin Sedlmayr und Exuperius Hirn: Klosteralltag und Revolution

In diesem Vortrag widmet sich Florian Kappelsberger den lateinischen Grabinschriften der beiden Äbte Augustin Sedlmayr und Exuperius Hirn in der Klosterkirche Seeon, wobei er die Erkenntnisse seiner Seminararbeit vorstellt. Von der Übersetzung der Inschriften ausgehend, zeichnet er das Leben der beiden Geistlichen nach: einerseits Sedlmayr, der vorletzte Abt des Klosters Seeon, welcher während seiner Regentschaft als Bauherr in der Region aktiv war und wiederholt den jungen Wolfgang Amadeus Mozart zu Gast hatte; andererseits Hirn, der letzte Abt des Klosters Ebersmünster im Elsass, welcher das prunkvolle Leben eines hohen Klerikers im späten Ancien Régime genoss und wegen der revolutionären Entwicklungen in Frankreich nach Seeon flüchtete. Der Vergleich der Lebenswege beider Äbte bietet interessante Einblicke in die Kirchengeschichte des späten 18. Jahr-



hunderts und verdeutlicht nicht nur den Kontrast zwischen dem revolutionären Frankreich und dem vorsäkularen Altbayern, sondern zeigt auch, dass die Folgen der Umbrüche im fernen Frankreich selbst im bescheidenen Inselkloster Seeon in der altbayerischen Provinz spürbar waren.

Florian Kappelsberger absolvierte letztes Jahr am Gymnasium Grafing sein Abitur und belegt seit Oktober 2017 den Studiengang Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität. Für seine Seminararbeit „Das späte 18. Jahrhundert im Spiegel der Epigraphik der Klosterkirche Seeon. Die Grabinschriften für Abt Augustin Sedlmayr und Exuperius Hirn“, welche im Rahmen eines wissenschaftspropädeutischen Seminars im Fach Latein entstand, erhielt er eine Ehrennadel vom Altphilologenverband, sowie einen Buchpreis der Elisabeth-J.-Saal-Stiftung, einen Preis im Zuge des Heimatkundlichen Wettbewerbs des Landkreises Ebersberg, und eine Auszeichnung vom Bayerischen Club.

Anmeldung erforderlich.

**0107** Di, 24.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Florian Kappelsberger

## „Hey Papa, Bayern hat Geburtstag. Was soll ich schenken?“

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren, Eltern und Großeltern, alle anderen Altersklassen sind auch herzlich willkommen.

Eine einstündige jugendfreundliche Erzählung von Omid Atai über unser sehr altes Geburtstagskind und seine Erlebnisse. Omid fragt dabei seinen Papa, was er denn dem Geburtstagskind Bayern schenken soll.

Mit viel Humor und Verständnis für den ungeduligen Sohn werden alte verstaubte Bücher aufgeschlagen und die Wege Bayerns durch die Zeit und ihre Menschen abgegangen, um das passende Geschenk zu finden. Die TeilnehmerInnen, Groß und Klein, sind dabei herzlich eingeladen seinen Vater und ihn zu begleiten. Gemeinsam lesen, zeichnen und spielen die Teilnehmer sich durch die Zeit mit dem Erzähler.

Immer auf der Suche nach dem passenden Geschenk für diesen besonderen Geburtstag. In seiner Wanderung durch die 100 Jahre wurde das Geburtstagskind stets von der Musik begleitet, darauf wird auch nicht während der Erzählung verzichtet.

**0109** Di, 19.06.18  
17.00–18.00 Uhr gebührenfrei  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Omid Atai



## Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekten und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen.

Die Treffen finden an jedem zweiten Dienstag im Monat statt.

Der Aktienclub hat eine eigene Webseite:  
[www.aktienclub-vaterstetten.de](http://www.aktienclub-vaterstetten.de)

**0399** ab Di, 13.03.18  
5 x 19.00–21.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele



## Frauen sind anders – ihre Geldanlagen auch

### Routenplaner zum passenden finanziellen Ruhekitzen

18 Millionen Frauen verfügen in Deutschland über ein eigenes Einkommen, zwei Drittel der Frauen sind an Geldanlagen interessiert, lediglich 14% davon beschäftigen sich gern mit ihren privaten Finanzen.

Nach aktuellen Untersuchungen sichern Frauen zunächst das vorhandene Vermögen und versuchen dann, das Erreichte zu vermehren. Männer sind risikofreudiger, sie glauben zu wissen, wie die Finanzmärkte funktionieren und überschätzen sich häufig. Doch immer mehr Frauen beweisen ihr Talent, Geld gewinnbringend anzulegen! Der Vortrag stellt für Frauen aller Altersgruppen unterschiedliche Geldanlagemöglichkeiten vor, die dem jeweiligen Bedürfnis nach Sicherheit und Autonomie gerecht werden. Und sie zeigt, wie sie ihre Finanzkonzepte mit Verstand und Mut in die Tat umsetzen können.

Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und seit vielen Jahren als Prüferin und Dozentin der IHK München und Oberbayern für die Geprüften Versicherungs-, Finanzanlagen- und Immobiliardarlehensvermittler tätig.

*Anmeldung erforderlich.*

**0410** Mi, 25.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

## Generation 50 plus

### Planung für einen goldenen Lebensabend: Wie fange ich die Lücken bei der Rente auf?

Klarheit schafft ein gutes Gefühl: Wissen Sie eigentlich, wie Sie als Mitglied der „Generation 50 plus“ aufgestellt sind und wie groß Ihr finanzielles Polster für das Alter sein muss? Wie Sie Gesundheits- und Pflegerisiken auffangen können? Wie Sie Ihre finanzielle Absicherung planen und wie Sie Ihr Vermögen schützen können? Eine gründliche Analyse Ihrer Finanzstrategie beugt möglichen Versorgungslücken vor. Bis 2036 wird das Risiko für Altersarmut weiter steigen – das besagt eine aktuelle Studie der Bertelsmann-Stiftung von 2017. Die Ursachen liegen in der kompletten Umstellung der Arbeitswelt sowie in der demografischen Entwicklung, die für niedrige Renten sorgt. In diesem Vortrag einer unabhängigen Finanzexpertin erfahren Sie, welche Aspekte Sie auf Herz und Nieren untersuchen sollten und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihr Vermögen zu vermehren, damit Sie sich auch im Alter Ihre Träume erfüllen können. Dieser produktneutrale Vortrag zeigt Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie Sie Ihr Kapital planen und sinnvoll für sich arbeiten lassen können. Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und seit vielen Jahren als Prüferin und Dozentin der IHK München und Oberbayern tätig.

*Anmeldung erforderlich.*

**0419** Mi, 07.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert



## Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen? So wenige Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine Rentenexpertin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit sowie die aktuellen Rechtsänderungen. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 18%) reduzieren können. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte sowie Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.

*Anmeldung erforderlich.*

**0425** Mi, 14.03.18  
19.30–21.30 Uhr € 12,00  
In der Gebühr ist ein umfangreiches Skript enthalten.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Adeline Klinge

## Niedrigzinsen zerstören die traditionelle Altersvorsorge

### Mit strategischer Ruhestands-Planung jetzt gegensteuern

Für die private Altersvorsorge werden die niedrigen Zinsen zunehmend zur Belastung. Das gilt v. a. für „klassische“ Vorsorgeprodukte, aber auch für Betriebsrenten. Diese Konzepte hängen von verzinslichen Anlagen ab, welche jedoch keine Erträge mehr bringen. Weitere Gefahr droht durch Inflation und Kosten. Um genug Vermögen für das Alter zu bilden, müsste mehr gespart werden, viele können das jedoch nicht darstellen. Ein Ausweg aus der Niedrigzins-Falle sind Anlagealternativen mit höheren Renditen. Hierbei ist jedoch auf eine ausgewogene Mischung und breite Streuung auf verschiedenen Anlagegruppen zu achten, welche die persönliche Risikobereitschaft der Anleger berücksichtigt. Eine Standardlösung gibt es nicht. Die strategische Ruhestandsplanung zeigt Ihnen individuell Ihren konkreten Weg zur finanziellen Alterssicherung. Im produktneutralen und objektiven Vortrag erhalten Sie wertvolle Ideen und Anregungen für Ihr individuelles Altersvorsorgekonzept. Der Referent ist Dipl. Ökonom, Sachverständiger für die Ruhestandsplanung und Geschäftsführer des Instituts für Ruhestandsplanung.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0430** Mo, 05.03.18  
19.00–21.00 Uhr € 8,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Gernot Arendt

## Vom Sparer zum Anleger – Investmentstrategien gegen Niedrigzinsen

### Sicherheit UND Rendite muss kein Widerspruch sein!

Seit Jahren fallen die Zinsen, Tagesgeld-, Spar- und Festgeldanlagen werfen kaum positive Erträge ab, nach Gebühren ergibt sich oft sogar ein „Minus“. Zudem nimmt die Inflation wieder Fahrt auf. Die Folge: real verliert das Kapital in 10 Jahren fast ein Fünftel, in 20 Jahren nahezu ein Drittel an Wert. Zudem steigen durch immer höhere weltweite Staatsschulden die Risiken bei Banken und Staaten. Aus einem risikolosen Zins wurde ein zinsloses Risiko. Statt gegenzusteuern, sparen viele Deutsche einfach weiter. Doch es ist Zeit für ein Umdenken. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine breite Verteilung der Anlage auf verschiedene inflationsgeschützte Sachwerte zu einem geringeren Risiko bei gleicher Renditeerwartung führt. Zudem gibt es mittlerweile systematische Risikoschutzsysteme, die das Investment permanent überwachen. Automatisiert ist man somit an Wertsteigerungen beteiligt, hohe Verluste werden verhindert. Im produktneutralen und objektiven Vortrag erhalten Sie wertvolle Ideen und Anregungen für Ihr persönliches Anlagekonzept. Der Referent ist Dipl. Ökonom, Sachverständiger für die Ruhestandsplanung und Geschäftsführer des Instituts für Ruhestandsplanung

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0431** Mi, 21.03.18  
19.00–21.00 Uhr € 8,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Gernot Arendt

Anmeldungen unter  
**08106 359035**



## Immobilien-Investition

### Richtig rechnen, Emotionen vermeiden, Sicherheit gewinnen!

Die Investition in eine Immobilie gilt als sicherer Baustein zum Vermögensaufbau mit Sachwerten. Doch die Immobilie muss zur Ihrer jetzigen und auch künftigen Lebensphase passen. Daher gilt es Emotionen zu vermeiden. Niedrige Zinsen locken, können aber zu Falle werden, darum ist eine analytische und strategische Vorgehensweise gefragt. Folgende Aspekte sind u.a. wichtig: • Lohnt sich zu jetzigen Preisen noch ein Kauf? • Ist das Eigenheim die beste Altersvorsorge? • Was sind die Kriterien zur Auswahl einer Immobilie für nachhaltige Wertsteigerung? • Wie errechnet sich der korrekte Immobilienwert, wie die echte Rendite von Immobilien? • Welches Finanzierungskonzept ist sinnvoll? • Wobei ergeben sich steuerliche Vorteile? • Risiken vor dem Immobilienkauf wollen erkannt, richtig eingeschätzt und minimiert sein • Neubau, Altbau oder Sanierungsobjekt – so entscheiden Sie richtig • Vermietung ohne Ärger durch Mietpool – so gelingt die „Sorglosimmobilie“? • Ist ein Immobilienfonds als Anlage sinnvoll? Im produktneutralen und objektiven Vortrag erhalten Sie wertvolle Ideen und Anregungen für Ihr Immobilieninvestment. Der Referent ist Dipl. Ökonom, Sachverständiger für die Ruhestandsplanung und Geschäftsführer des Instituts für Ruhestandsplanung.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0432** Mo, 16.04.18  
19.00–21.00 Uhr € 8,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 403 | Gernot Arendt

## Meine Immobilie optimal verkaufen – ohne Makler

### Richtig rechnen, Emotionen vermeiden, Sicherheit gewinnen!

In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick aller Bereiche des Immobilienverkaufs. Folgende Themen werden dabei explizit behandelt: • Marktanalyse • Bestandsaufnahme • Preisfindung • Objektvorbereitung • Besorgung aller relevanten Unterlagen und Ausweise • Erstellung eines umfassenden Exposé mit aussagekräftigen Bildern • Zielgerichtete Insertion • Effizientes Filtern der Angebote • Vorbereitung und Durchführung von effektiven Besichtigungen • Strategische Preisverhandlungen • Notarvertrag. Der Referent ist Dipl.-Ökonom, Bankkaufmann und Sachverständiger für die Ruhestandsplanung und verfügt im Rahmen der Mandantenbetreuung über mehrjährige praktische Erfahrung im Bereich des Immobilienmanagements.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**0433** Mo, 14.05.18  
19.00–21.00 Uhr € 8,00  
**Grafing**, vhs, Griesstraße 27 | Gernot Arendt

## Elternunterhalt: Wann müssen Kinder für die Eltern zahlen?

Deutschland wird immer älter. Heim- und Pflegekosten explodieren. Gesetzliche Rente und Pflegeversicherung decken diese Kosten nicht. Aber Kinder sind gesetzlich verpflichtet, für den Unterhalt der Eltern zu sorgen. Wann müssen sie für die Heimkosten ihrer Eltern aufkommen? Wie berechnet das Sozialamt den Elternunterhalt? Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen? Wie hoch ist das Schonvermögen? Anhand einer Beispielberech-





**BRIGITTE BENCKER**  
Rechtsanwältin

Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Erbrecht

**Weitere Schwerpunkte**  
Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht  
Inkasso · Straßenverkehrsrecht

---

**Tel. 08106 - 30 60 94 · kanzlei@ra-bencker.de**

85591 Vaterstetten · Zugspitzstraße 2a · Kanzlei direkt am S-Bahnhof

**Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich**

nung veranschaulicht Rechtsanwältin Christiane Warnke die Problematik. Sie geht auf aktuelle Urteile ein und gibt Tipps, wie sich betroffene Kinder – und Eltern – rechtzeitig absichern könnten. *Anmeldung erforderlich.*

**0500** Do, 01.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christiane Warnke

## Eltern sein ohne zu heiraten

### Welche Unterhaltspflichten entstehen hier für Vater, Mutter und die Kinder?

Wer ein Kind betreut, dem steht seit zwei Jahren länger und unter Umständen auch mehr Betreuungsunterhalt zu, auch dann wenn die Eltern nie miteinander verheiratet waren. Der Unterhaltsanspruch der in und außerhalb einer Ehe geborenen Kinder ist schon seit langem gleich. Der betreuende Elternteil war aber bis 2008 gezwungen sein Kind sehr früh ganztags fremdbetreuen zu lassen, da grundsätzlich über das dritte Lebensjahr des Kindes hinaus keine Anspruch auf Betreuungsunterhalt mehr bestand. Damit hat sich auch bei nicht verheirateten Paaren mit Kindern der Anspruch auf Betreuungsunterhalt fast dem angeglichen, den ein geschiedener Ehegatte im Falle einer Scheidung bei zu betreuenden Kindern geltend machen kann. Der Anspruch hat dennoch ganz besondere Anspruchsvoraussetzungen. *Anmeldung erforderlich.*

**0505** Di, 20.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Der Ehevertrag

Zunächst wird ein Überblick über die gesetzlich geregelten Güterstände wie Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft (Voraussetzungen und Folgen) gegeben. Sodann sollen die Gestaltungsmöglichkeiten, die der Abschluss eines Ehevertrages bietet, aufgezeigt werden. Besprochen werden insbesondere Form und inhaltliche Gestaltung von Eheverträgen unter Berücksichtigung der Regelungsgegenstände Unterhalt, vermögensrechtliche Gestaltung, Versorgungsausgleich, Wiederheirat und erbrechtliche Vereinbarungen. *Anmeldung erforderlich.*

**0506** Mi, 11.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

## Die Erbschaft – worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmern die Grundzüge des Erbrechtes erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u. a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, das Vermächtnis, die Testierfähigkeit und die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament, das Ehegatten-Testament und der Erbvertrag sowie die Behandlung von Schenkungen des Erblassers. *Anmeldung erforderlich.*

**0507** Mo, 25.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

Mein letzter Wille...





## Alternativen zur Betreuung

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Zunächst soll das geltende Betreuungsrecht dargestellt werden. Neben den Voraussetzungen zur Anordnung der Betreuung werden insbesondere die verschiedenen Aufgabenkreise des Betreuers (Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Heimunterbringung, Wohnungsangelegenheiten und Vermögenssorge) erläutert. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Aufzeigen möglicher Alternativen zur Betreuung. Ausführlich behandelt werden die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Thematisiert werden im Übrigen auch die Kontrollmöglichkeiten des Bevollmächtigten.

Anmeldung erforderlich.

**0509** Mi, 09.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

## Die Patchwork-Familien im Erbrecht

Wie in Patchworkfamilien „meine, deine, unsere Kinder“ im Erbfall richtig abgesichert werden können, darauf geht Rechtsanwältin Monika Slepicka, Absolventin der Fachanwaltslehrgänge Erb- und Steuerrecht, in ihrem Vortrag ausführlich ein.

Warum geschiedene Partner über die gemeinsamen Kinder Erbansprüche haben können und wie gemeinschaftliche Testamente mit vorverstorbenen Ehepartnern das Erbe der leiblichen Kinder schmälern, erfahren Sie hier ebenfalls.

Anmeldung erforderlich.

**0550** Mo, 16.04.18  
19.00–20.30 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christiane Warnke

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Durch Unfall, Krankheit oder altersbedingt können wir alle in eine Situation geraten, in der wir nicht mehr selbstverantwortlich handeln oder entscheiden können. Wie treffe ich Vorsorge für diesen Fall? Wie sichere ich mich ab und wie verschaffe ich meinen Wünschen und Wertvorstellungen in einer solchen Situation Geltung? Wie bevollmächtige ich meine Angehörigen oder Dritte rechtsverbindlich in meinem Namen Entscheidungen zu treffen, die meinem Willen entsprechen? Wie läuft eine amtliche Betreuung ab und wie kann ich diese vermeiden? Was versteht man eigentlich unter einer Vorsorgevollmacht? Was unter einer Patientenverfügung? Wann brauche ich einen Notar? Anhand von Fallbeispielen werden diese und andere Fragen beantwortet und Regelungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Anmeldung erforderlich.

**0551** Do, 03.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

## Was ist neu im Mietrecht?

### Im Mietrecht tut sich derzeit Einiges.

Für wen gibt es eine Mietpreisbremse, wer zahlt demnächst die Maklercourtage? Keine Minderung mehr bei Baulärm und Schmutz für die Mieter bei energetischer Modernisation? Ein Überblick über die wichtigsten Neuerungen.

Anmeldung erforderlich.

**0555** Di, 17.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?

Eine Frage, die sich eigentlich alle Eltern von minderjährigen Kindern stellen müssten. Doch das Thema wird gerne verdrängt. Interessant für alle alleinerziehende Elternteile, ebenso für Eltern, die die Zukunft ihrer Kinder auch für den schlimmsten Fall so weit wie möglich sichern wollen.

### Hauptthema des Abends:

Wer ist in einem solchen Fall nach dem Gesetz zuständig für die weitere Sorge über das Kind. Wie kann man diese Vorgaben zugunsten des Kindes verändern: z. B. durch eine Sorgerechtsverfügung und ein „minderjährigengerechtes“ Testament. (Auch interessant für Eltern mit erwachsenen behinderten Kindern, die unter Betreuung stehen).

Anmeldung erforderlich.

**0581** Di, 15.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Schenken statt vererben

### ... unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilrechts

Schenken ist die oft (steuer)günstigere Alternative zum Vererben. Anregungen wie man noch zu Lebzeiten sein Vermögen in die richtigen Hände legt, sich selbst so absichert, dass man gut wirtschaftlich versorgt dem Altwerden entgegensehen kann. Schenkungen zu Lebzeiten bieten viele Möglichkeiten nur Teile des Vermögens weiterzureichen und sich selbst die Nutzungen am Vermögen vorzubehalten. Vermögensübergaben zu Lebzeiten sichern die eigene Pflege und Versorgung und helfen unangenehme Streitigkeiten unter späteren Erben zu vermeiden. Man kann selbst kontrollieren, ob alles so gestaltet wird wie man es sich vorstellt und kann auch die steuerlich relevanten Freibeträge möglichst gut (vielleicht sogar zwei und dreifach) ausnutzen.

Anmeldung erforderlich.

**0582** Di, 12.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Kinder brauchen beide Eltern

### Eltern trennen sich oder lassen sich scheiden, die Kinder leiden. Streit um elterliche Sorge und Umgang, Trennung der Familie, Hilfen für Kinder, neue Verfahren im Familienrecht.

Themen: • Probleme der Kinder: das Leid der Eltern führt oft zur Überforderung der Eltern, keine Ansprechpartner in der Krise für die Kinder, Ausgrenzung eines Elternteils, Loyalitätskonflikte • Welche Rechte haben die Kinder? Recht auf Beratung, Recht auf Verfahrenspflege, Recht auf Mitsprache, „Forderung nach einem Kinderanwalt“ • Welche Signale kommen von der Familie, Umwelt, Schule, Kindergarten, Freizeit, Gericht und Jugendamt? Oft zu viel und zu lange Akzeptanz bei Ausgrenzung eines Elternteils • Lösungsansätze und Hilfestellungen.

Anmeldung erforderlich.

**0583** Di, 26.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Unterhaltsansprüche volljähriger Kinder

Was ändert sich für die Kinder und den betreuenden Elternteil bzw. Eltern von erwachsenen Kindern in der Ausbildung oder im Studium. Unterhalt und Hinweise zu möglichen Auswirkungen bezüglich Steuerklasse, Krankenkasse und Sozialversicherung.

Anmeldung erforderlich.

**0584** Di, 10.07.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf



## Fallen im Internet und Telefon – wie kann man sich schützen?

Ist Ihnen oder Ihren Bekannten das auch schon passiert? • Unerwünschte, nervige Werbeanrufe • Unseriöse Vertragsabschlüsse nach Werbeanrufen – insbesondere Glücksspielangebote • Überraschende Mahnschreiben nach Internetnutzung – angebliche Vertragsschlüsse, von denen die Betroffenen nichts wissen. Wehren Sie sich dagegen – die richtigen Mittel dafür erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.

**0585** Di, 24.07.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

Handwritten text: *Patientenverfügung*

## Scheidung – was passiert mit dem Erbe?

Der Vortrag befasst sich mit den vielfältigen Auswirkungen, die Trennung und Scheidung auf das Erbrecht der Familienmitglieder haben. Untersucht wird die Wirkung der Trennung der Eheleute auf das Testament eines oder beider Ehegatten, außerdem die Auswirkungen des Scheidungsantrags auf das gesetzliche und testamentarische Erbrecht des Ehegatten, die Konsequenzen der Scheidung sowie die Auswirkungen der verschiedenen Güterstände auf das Erbrecht. Behandelt wird auch der Fall, dass der Erblasser zu Unterhaltszahlungen verpflichtet war und wann und in welchem Maß diese Verpflichtung auf die Erben übergeht.

*Anmeldung erforderlich.*

**0589** Mi, 20.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

## Mieterhöhungen und Mietpreisbremse

Welche Rechte haben Mieter und Vermieter beim Wohnraummietvertrag, bei Neuvermietung, bei Mieterhöhung, wie wirkt die Mietpreisbremse und wo und für wen gilt sie überhaupt?

*Anmeldung erforderlich.*

**0590** Di, 27.02.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Nebenkosten – die zweite Miete

Woran erkenne ich als Mieter im Mietvertrag, dass der Vermieter eine Abrechnung erstellen muss und die Abrechnung in Ordnung ist, was muss mindestens in der Abrechnung enthalten sein und bis zu welchem Zeitpunkt kann der Vermieter eine Nachforderung von mir verlangen?

*Anmeldung erforderlich.*

**0591** Di, 05.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...

**... ganz allein geht es bald nicht mehr!**

Was kann oder sollte ich selbst vorbereiten, damit im Fall des Falles für mich andere Personen handeln können, Auskünfte bekommen oder Hilfe organisieren können?

Rechtliche Anregungen und Erklärung rechtlicher Unterschiede von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung, Bevollmächtigungen für Kinder, Angehörige, Nachbarn oder berufliche Helfer.

*Anmeldung erforderlich.*

**0592** Di, 10.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

## Forderungsmanagement in Betrieben

Optimierte Arbeitsabläufe zur Vermeidung von Fehlern, die rechtliche Konsequenzen für das Unternehmen haben? Welche Inhalte muss eine Rechnung haben (steuer- und materiellrechtlich), damit ich die Forderung ggfs. auch durchsetzen kann? Wie läuft die Forderungsbeitreibung ab?

*Anmeldung erforderlich.*



Heike Schrörs

**0593** Mi, 16.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**,  
vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Heike Schrörs



## Mythen im Mietrecht – für Mieter

Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter, Schönheitsreparaturen – die vermeintliche Wahrheit über diese für Mieter so wichtigen Themen ist oft nichts als ein modernes Märchen.

Dabei gilt: Wer seine Rechte (und Pflichten) kennt, vermeidet Ärger!

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter oft teuer zu stehen kommen.

Mieter erfahren, was sie in ihrer Mietwohnung dürfen und wogegen (und wie) sie sich wehren sollten, etwa wenn Nebenkosten falsch abgerechnet werden oder Mängel bestehen.

Der Fokus liegt hierbei auf den Mietern.

*Anmeldung erforderlich.*

**0594** Mo, 19.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

## Mythen im Mietrecht – für Vermieter

„Der Vermieter ist immer der Dumme“ – diese vermeintliche Wahrheit wird immer wieder verbreitet und ist doch nur ein modernes Märchen.

Dabei gilt: Wer seine Rechte (und Pflichten) kennt, vermeidet Ärger!

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag erläutert Vermietern unter anderem, wie sie auch in einer Gemeinde ohne Mietspiegel die Miete erhöhen, wann ein Mieter gekündigt werden kann, wie die Räumung abläuft und was unter vertragswidrigem Gebrauch zu verstehen ist.

Hierbei wird insbesondere auf die Besonderheiten der vermieteten Eigentumswohnung eingegangen, bei der auch die Wohnungseigentümergeinschaft ein Wörtchen mitzureden hat.

Auch Eigentümer von selbst genutzten Eigentumswohnungen erhalten in diesem Vortrag wertvolle Tipps zum Umgang mit der Eigentümergemeinschaft, dem Verwalter und den Miteigentümern.

Wer plant, eine Eigentumswohnung – Stichwort **Betongold!** – zu kaufen, erfährt hier auch, worauf im Vorfeld bereits zu achten ist, um Klippen der komplexen Materie Wohnungseigentumsrecht zu umschiffen.

*Anmeldung erforderlich.*

**0595** Mo, 23.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

## Nachlass 2.0

Die Allermeisten von uns hinterlassen täglich Spuren im Internet, sei es durch die Nutzung von sozialen Netzwerken, indem wir Verträge online abschließen, Emails schreiben oder online Bankgeschäfte erledigen. Hierdurch werden persönliche Daten, Dokumente und Informationen wie Bankverbindungen auf zahlreichen Firmenservern gespeichert. Was aber geschieht mit all diesen Daten nach dem Tod? Da der sogenannte „digitale Nachlass“ zunächst einmal nach denselben Regeln vererbt wird wie das sonstige Gut, erhält der Erbe grundsätzlich auch Verfügungsgewalt über den digitalen Nachlass. Doch Datenerben ist kompliziert! Digital ist eben nicht analog und der Online Chat ist nach aktueller Rechtsprechung nicht mit der Kiste Briefe auf dem Dachboden zu vergleichen. Für die Erben beginnen die Schwierigkeiten oftmals schon damit herauszufinden, wo der Verstorbene überhaupt online aktiv war und welche Passwörter er vergeben hat. Sind die Zugangsdaten nicht bekannt, stellen sich gerade soziale Netzwerke oft stur und gewähren Erben nicht ohne weiteres Zugriff. Dann ist die Rechtslage derzeit noch unklar, wie die kürzlich ergangene „Facebook-Entscheidung“ zeigt, durch welche den Eltern einer minderjährigen Verstorbenen der Zugriff auf deren Facebook Account verwehrt wurde.

Rechtsanwältin Kristina Häfner informiert in diesem Vortrag über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung über den Tod hinaus zu realisieren und es Erben zu erleichtern, mit dem digitalen Nachlass umzugehen.

*Anmeldung erforderlich.*

**0596** Mo, 07.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kristina Häfner

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

Kurs	Programmtitel	Termin
0398	Senioren Computer-Club	04.04.2018
0419	Generation 50 plus	07.03.2018
0425	Früher in Rente	14.03.2018
0430	Niedrigzinsen zerstören die traditionelle Altersvorsorge	05.03.2018
0431	Vom Sparer zum Anleger – Investmentstrategien gegen Niedrigzinsen	21.03.2018
0432	Immobilien-Investition	16.04.2018
0433	Meine Immobilie optimal verkaufen – ohne Makler	14.05.2018
0507	Die Erbschaft – worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten	25.06.2018
0551	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	03.05.2018
0582	Schenken statt vererben	12.06.2018
0596	Nachlass 2.0	07.05.2018
1300	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	13.04.2018
1301	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	15.06.2018
1302	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	10.04.2018
1303	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	19.06.2018
1415	Wer rastet, der rostet	20.02.2018
1416	Wer rastet, der rostet	20.02.2018
1420	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren	19.02.2018
1430	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung	22.02.2018
1431	Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung	21.02.2018
1466	Alltagsfit für Senioren	20.02.2018
1467	Rückenfit im Alter	20.02.2018
1468	Rückenfit im Alter	20.02.2018
1556	Zumba – Soft	21.02.2018
1557	Zumba – Soft	19.02.2018
2052	Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen	28.02.2018
2104	Lernen und Gehirn – für Senioren	28.02.2018
2105	Gymnastik fürs Gehirn: Jonglieren für Senioren	07.03.2018
2262	Yoga & Wandern – Tagesseminar	16.06.2018
5800	Davaa Byambasuren: Meine Mongolei	09.03.2018
5803	Sri Lanka	23.04.2018
5804	Montenegro – Perle der Adria	14.03.2018
5820	Myanmar – im Land der Wunder (Teil I)	19.02.2018
5821	Myanmar – im Land der Wunder (Teil II)	26.02.2018
5866	Alaska – von Bären, Russen und Indianern	18.04.2018
5881	Den Sternenhimmel selbst entdecken	21.04.2018
6504	Das Apple iPhone – für Senioren	05.06.2018
6510	Handy, I-Phone, Tablet-Treff für Senioren	01.03.2018
6552	Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren	12.03.2018
6562	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	19.02.2018
6563	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	09.04.2018
6565	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	05.03.2018
6566	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	23.04.2018
6720	Verkaufen und Kaufen bei eBay	14.05.2018
6757	Gimp – Bildbearbeitung zum Null-Tarif	25.03.2018
9272	Kochen für ältere Männer	07.03.2018

Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.





# Gesundheit

## vhs auf dem Wasser

In diesem Bereich finden Interessentinnen und Interessenten verschiedene maritime Angebote. Allen gemeinsam ist, dass sie auf einem Boot stattfinden. Die Themen sind eng mit den Wünschen und Vorschlägen der Mitreisenden entwickelt worden. Neue Ideen sind willkommen.

Neben der praktischen Skipperausbildung und Skippertrainings richtet sich das Angebot auch an Teilnehmende, die ohne spezielle Bootskenntnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben. Derzeit wird für Volkshochschulen ein Info-Portal entwickelt unter:

[www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

## BOOTSFÜHRERSCHINE BEI DER VHS

Ab 1. Mai 2012 wurden die Prüfungen für die Amtlichen Sportbootführerscheine (SBF) neu geordnet. Die Prüfungen sind modular aufgebaut und werden mit Multiple-Choice-Fragen durchgeführt. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden. Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies, dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer über 20jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

Will man später auf dem Meer bis 12 sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Dieser ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können. Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.

Wir organisieren die Prüfungen sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind im Preis nicht inbegriffen.

Die Kursgebühr reduziert sich um 25%, wenn nur der SBF-See gemacht wird, bzw. um 35%, wenn nur der SBF-Binnen gemacht wird.

Die Kurse können bei Bedarf kostenlos wiederholt werden. Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Choaching an.

### Dozenten:

Manfred Lauterborn,  
Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)  
Christine Frenzel, Liz. Segellehrerin (DSV)  
Hubert Schierl (SSS-Schein)

### Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor

255,00 € Kursgebühren Theorie (vhs)  
190,00 € Motorboot Praxis (vhs)  
40,00 € Ärztliches Zeugnis  
75,00 € Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See  
50,00 € Amtl. Prüfungsgeb. SBF-Binnen  
20,00 € Fragebögen SBF-See mit Karte  
Optional:  
36,00 € Lehrbuch (SBF-See & SKS)

### Segeln Binnen:

56,00 € Kursgebühr (vhs)  
395,00 € Segelausbildung Praxis (vhs)  
60,00 € Prüfungsgebühren

Prüfungsgebühren sind ca. Gebühren, da abhängig der Teilnehmerzahl.

Der besondere Charme der Ausbildung zu Bootsführerscheinen bei der vhs liegt u. a. in der individuellen Betreuung. Nach Absprache ist auch eine Verlängerung/Wiederholung der Seminare (außer Praxis) unentgeltlich möglich.

## Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und -See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).

Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.

**Ausführliche Informationen** finden Sie auf: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

### 1012

Di, 20.02.18 19.00–21.30 Uhr € 255,00  
Do, 22.02.18 19.00–21.30 Uhr  
Di, 27.02.18 19.00–21.30 Uhr  
Fr, 02.03.18 19.00–21.30 Uhr  
Di, 06.03.18 19.00–21.30 Uhr  
Do, 08.03.18 19.00–21.30 Uhr

**Prüfungstermin** nach Vereinbarung

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

### 1013

€ 255,00  
Mi, 02.05.18 19.00–21.30 Uhr  
Do, 03.05.18 19.00–21.30 Uhr  
Di, 08.05.18 19.00–21.30 Uhr  
Mi, 09.05.18 19.00–21.30 Uhr  
Di, 15.05.18 19.00–21.30 Uhr  
Mi, 16.05.18 19.00–21.30 Uhr

**Prüfungstermin** nach Vereinbarung.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

## Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul Segeln

Das Zusatzmodul: „Segeln“ kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/-See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodul bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend auf das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

**Ausführliche Informationen** finden Sie auf: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

### 1016

€ 56,00  
Do, 08.02.18 18.00–21.30 Uhr  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel und Hubert Schierl

### 1017

€ 56,00  
Do, 15.03.18 18.00–21.45 Uhr  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel und Hubert Schierl

### 1018

€ 56,00  
Fr, 04.05.18 17.00–20.45 Uhr  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Christine Frenzel und Hubert Schierl

Die vhs im Internet:  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)



vhs-auf-dem-wasser

**Ausbildung und Trainings**

- Sportbootführerscheine
- Segelscheine
- Funkscheine
- Pyroscheine
- Skipperscheine
- Ausbildung auf dem Wasser (Motor & Segel)

Im Rahmen von privat organisierten vhs-Segelgruppen: Kunst-, Kultur- und Familientörns, Fremdsprachen lernen auf dem Wasser

**Anmeldung unter:**  
0 81 06 / 35 90 35

[www.vhs-auf-dem-Wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-Wasser.de)  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

**Sportküstenschifferschein (SKS)**

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung, Schwerpunkt NAVIGATION, vor. Der Praxisteil auf dem Meer kann innerhalb von 2 Jahren abgelegt werden. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme: SBF-See.

Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden. Bitte Schreibsachen mitbringen.

**Weitere Informationen:** [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

<b>1024</b>	€ 190,00
Di, 10.04.18	18.30–21.45 Uhr
Do, 12.04.18	18.30–21.45 Uhr
Fr, 13.04.18	18.30–21.45 Uhr
Sa, 14.04.18	10.00–16.00 Uhr

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

<b>1025</b>	€ 190,00
Di, 19.06.18	19.00–21.45 Uhr
Do, 21.06.18	19.00–21.45 Uhr
Di, 26.06.18	18.30–21.30 Uhr
Do, 28.06.18	18.30–21.30 Uhr

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

**SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn**

Intensive Vorbereitungswoche auf die Praxisprüfung zum Sportküstenschifferschein (SKS) auf einer seegängigen Yacht auf dem Meer.

Der Ausbildungstörn findet in den Oster- bzw. Herbstferien (Alternative Termine auf Anfrage) mit anschließender praktischen Prüfung an Ort und Stelle statt.

Die Besonderheit der Praxisausbildung bei der vhs-Vaterstetten ist: Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Teilnehmern und 2 Ausbildern. Dies macht die Ausbildungswoche besonders effektiv und die Erfolgsaussichten für das Bestehen der Prüfung beim 1. Versuch sehr groß. Die passende SKS-Theorieprüfung kann davor oder danach absolviert werden. Beide dürfen nicht länger als zwei Jahren auseinander liegen.

In der Ausbildungswoche werden ca. 150–200 sm gefahren. Am Tag der praktischen Prüfung müssen mindesten 300sm nachgewiesen werden, deshalb sollten sie über einen entsprechenden Seemeilennachweis eines vorausgehenden (Urlaubs-) Törns verfügen. Falls Sie nicht die nötige Vorerfahrung mitbringen, kann die Ausbildungswoche auch als „Meilentörn“ genutzt werden. Dann entfällt die Prüfung für Sie. Ein Meilentörn zu anderen Zeiten kann ggf. vermittelt werden.

**Ausbildungsinhalte:**

Alle relevanten Manöver werden praktisch eingeübt. Diese dürfen Sie am Prüfungstag den beiden Prüfern an Bord vorführen. In einem Prüfungsgespräch werden Ihnen Fragen gestellt zu den Themen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht. Dafür werden Sie intensiv in der Ausbildungswoche vorbereitet.

**Beratung und Information:**



Im Internet auf: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
Telefonische Beratung unter:

08106/3590-35 oder -20

Angemeldete Teilnehmer werden zu einem Törn treffen eingeladen (Termin nach Vereinbarung).

**Kosten:**

Die Gebühr beträgt: 750,- € bei 6 Teilnehmern. Gegen Aufzahlung kann der Törn bereits ab 4 Teilnehmern stattfinden.

Weitere Kosten: Bordkasse ca. 150,- € (für Verpflegung an Bord, Hafengebühren, Treibstoff, Kurtaxe); Prüfungsgebühr; Kosten für die Anreise (sie erfolgt in Selbstorganisation).

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock: Anreise am Freitag; am Samstag startet die Ausbildung. Am letzten Freitag findet die Prüfung statt. Die Heimreise ist danach möglich.

**Das Ausbilderteam:**

Christine Frenzel und Hubert Schierl verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind beide Inhaber des Profiskipperscheines: SSS sowie mehrerer Zusatzqualifikationen.

**Skipper und Organisator:** Hubert Schierl

<b>1030</b>	ab Fr, 26.10.18
9 x	9.00–21.00 Uhr
	€ 750,00

Ausbildungswoche in den Herbstferien

Fr. 26.10.– Fr. 02.11.2018

Vorbereitungstreffen nach Absprache

**Slowenien** | Marina Izola, Hubert Schierl und Christine Frenzel

<b>1031</b>	ab Fr, 30.03.18
8 x	9.00–21.00 Uhr
	€ 750,00

Ausbildungswoche in den Osterferien

Fr. 30.03.– Fr. 06.04.2018

Vorbereitungstreffen nach Absprache

**Slowenien** | Marina Izola, Hubert Schierl und Christine Frenzel

**Laptop-Navigation auf dem Wasser**

Auf dem Meer, auf Seen und Flüssen kommt zunehmend das kostenlose Navigations-Programm OpenCPN zum Einsatz. Es können Vektor- und Rasterkarten genutzt werden. Eine nähere Beschreibung finden Sie unter: [www.opencpn.org](http://www.opencpn.org)  
Darstellbare Kartenformate: u. a. BSB Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten.

**Kursinhalte:** • Installation • Programmbeschreibung und Handhabung • Plugins • Konfiguration • Karteneinbindung • Wegpunkte • Routen • Tracks • AIS • Wettergrib • Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation • Tipps & Tricks

Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

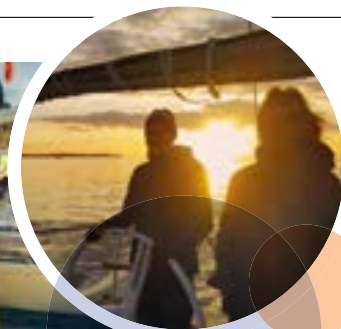
**Weitere Informationen:** [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

Bitte mitbringen falls vorhanden: Laptop und schneller USB-Stick (mind. 8 GB frei) Aufbauend kann ein Praxisseminar auf einer Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.

<b>1061</b>	€ 69,00
Sa, 03.02.18	10.00–17.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Hubert Schierl





Ausbildungsschiff

## Wetter auf See – Meteorologie

### Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen:

Temperatur • Feuchte • Luftdruck • Fronten • Zyklone • Antizyklone • Kleine Wolkenkunde • beobachtbare Phänomene an Bord (Wolkenbilder, Sicht, Feuchte, Barograph)

Weitergehende Wetterkunde auf See: • Interpretation einer Bodenwetterkarte und (verschiedener) Höhenwetterkarte(n) • Zugbahnen von Tiefs (z. B. entlang der Höhendruckisobaren) • Randtief, Teiltief • Wind- und Wellenvorhersage • Dünung und Windsee. Besondere lokale Windsysteme (Mistral, Bora, Schirokko, etc.) aufgrund der Orografie (Mittelmeer/Ostsee) in Abgrenzung zum Atlantik. Fragen, Tipps & Tricks

Beispiele für ein gelungenes Wetterrouting: Bereiche Mittelmeer und Ostsee

Der Seminarleiter ist Leiter der Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes

Weitere Informationen: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

<b>1064</b>	€ 69,00
Sa, 20.01.18	10.00–17.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Volker Wünsche	

## Sprechfunk – SRC

### Short Range Certificate (SRC) und Ergänzungskurs UKW-Binnenfunk (UBI)

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar, wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z. B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.

Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Dieses ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren. Sie können es ebenfalls als Ergänzung ablegen, wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt. Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkte anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung (14.00–17.00 Uhr) abgehalten! Bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Weitere Informationen: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

<b>1073</b>	€ 195,00
Mo, 04.06.18	19.00–21.45 Uhr
Sa, 16.06.18	9.00–17.00 Uhr
So, 17.06.18	10.00–13.00 Uhr
Sa/So Kursort: <b>Vaterstetten</b> , Zugspitzstr. 46, Raum 1	
<b>Vaterstetten</b> , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, WE-01   Manfred Lauterborn	

<b>1075</b>	€ 195,00
Mo, 26.02.18	19.00–21.45 Uhr
Sa, 17.03.18	9.00–17.00 Uhr
So, 18.03.18	10.00–13.00 Uhr
Sa/So Kursort: <b>Vaterstetten</b> , Zugspitzstr. 46, Raum 1	
<b>Vaterstetten</b> , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, WE-01   Manfred Lauterborn	

## Sprechfunk – UBI

### Ergänzungskurs UKW-Binnenfunk (UBI). Das SRC muss bereits vorliegen oder Teilnahme am Parallelkurs SRC

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funkanlage und gilt international im Bereich der Küste. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z. B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.

Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Dieses ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren. Das Seminar kann auch gebucht werden, wenn bereits ein deutsches SRC bereits vorliegt.

Der Kursleiter wird Ihnen das See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkte anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen per Mail eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt. U. a.: • Buchstabieralphabet • Funk-Wörterbuch • UBI-Fragenkatalog • Binnenfunkzeugnis UBI. Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung (14.00–17.00 Uhr) abgehalten! Bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Weitere Informationen: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

<b>1077</b>	€ 90,00
Mo, 04.06.18	19.00–21.45 Uhr
Sa, 16.06.18	17.00–18.00 Uhr
So, 17.06.18	9.00–10.00 Uhr
Ergänzungskurs zum SRC 1073 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.	
<b>Vaterstetten</b> , Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang   Manfred Lauterborn	

<b>1079</b>	€ 90,00
Mo, 26.02.18	19.00–21.45 Uhr
Sa, 17.03.18	17.00–18.00 Uhr
So, 18.03.18	9.00–10.00 Uhr

Ergänzungskurs zum SRC 1072 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

## Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC)

Das Allgemeine Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache.

Die Funkprüfung des LRC umfasst sämtliche Prüfungsbestandteile des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen) und einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat, sowie Grenzwellen/Kurzwellen; des Weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen-, Kurzwellen- und Inmarsat-Anlagen.

Der Kursleiter wird Ihnen einen „roten Faden“ zur Erlangung der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt. Bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung (14.00–17.00 Uhr) abgehalten!

Kursorte:  
für Termine Mo.–Do.: **Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41 und  
für Termine Fr.–So.: **Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Raum 1

Weitere Informationen: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

<b>1080</b>	€ 195,00
Di, 05.06.18	19.00–21.45 Uhr
Mo, 11.06.18	19.00–21.45 Uhr
Di, 12.06.18	19.00–21.45 Uhr
Mi, 13.06.18	19.00–21.45 Uhr
So, 17.06.18	14.00–17.00 Uhr

So, 17.06.18 Prüfung  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Manfred Lauterborn

<b>1082</b>	€ 195,00
Mi, 28.02.18	19.00–21.45 Uhr
Mo, 12.03.18	19.00–21.45 Uhr
Mi, 14.03.18	19.00–21.45 Uhr
Fr, 16.03.18	19.00–21.45 Uhr
So, 18.03.18	14.00–17.00 Uhr

So, 18.03.18 Prüfung  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

<b>1083</b>	€ 195,00
Di, 05.06.18	19.00–21.45 Uhr
Fr, 15.06.18	9.00–17.00 Uhr
So, 17.06.18	14.00–17.00 Uhr

Upgrade für Inhaber des englischen SRC's zur Erlangung des Sprechfunk-LRC  
So, 17.06.18 Prüfung  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn





## Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z. Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmitteln zwingend benötigt, da im Notfall selbstverständlich die bereits an Bord vorhandenen Seenotsignalmittel verwendet werden dürfen.

Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und im Besitz eines beliebigen amtl. Sportbootführerschein sein.

Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfasst die Themen:

- Fallschirm-Signalarakete
- Rauchfackel bzw. Handfackel
- Rauchsignal
- Signalgeber mit Magazin oder Trommel
- den richtigen Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln
- Sicherheitsregeln.

Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. 20,00 € und ein Anteil an den Prüferreisekosten werden gesondert erhoben.

Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen.

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung (14.00–17.00 Uhr) abgehalten!

Kursort für Termine Mo.–Do.:

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41 und für Termine Fr.–Sa.:

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Raum 1

**Weitere Informationen:** [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)

**1084** € 20,00

Mo, 04.06.18 18.00–19.00 Uhr

So, 17.06.18 13.00–14.00 Uhr

1. Termin: Theorie;

2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

**1086** € 20,00

Mo, 26.02.18 18.00–19.00 Uhr

So, 18.03.18 13.00–14.00 Uhr

1. Termin: Theorie;

2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn



## WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S.-Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierten gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der KW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrechterhalten werden.

Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung und teilweise auch praktischen Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenz-Prüfung, Klassen TECHNICAL / GENERAL / EXTRA

Seminarinhalte:

- Einführung in den Amateurfunk mit Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten und Booten
- Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwellen, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt
- Unterschiede zwischen Seefunk und Amateurfunk an Bord
- Grundprinzipien des Amateurfunks
- Tipps und Hinweise für die Prüfung
- das U.S.-Lizenzsystem
- gesetzliche Grundlagen
- Umschreibungsmöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.

Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.

Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089 / 4161 2420

Mitglieder im DARC erhalten einen Nachlass von 10,00 € auf die Kursgebühr

Kursort für Termine Mo.–Do.:

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41 und für Termine Fr.–Sa.:

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Raum 1

**1087** € 60,00

Di, 20.03.18 19.00–21.45 Uhr

Mi, 21.03.18 19.00–21.45 Uhr

Fr, 13.04.18 19.00–21.45 Uhr

So, 15.04.18 10.00–13.00 Uhr

Kursort Fr./So.: **Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46

Prüfung am So. 15.4.18 10.00 Uhr

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

## Prüfung für U.S.-Amateurfunklizenzen

Die angegebenen Termine stehen „alternativ!“ zur Verfügung.

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.\$ 15,00 oder 14,00 € (bitte in bar vor Ort entrichten).

- Es fallen keine Zugangs- oder Eintrittsgebühren an;
- die Teilnahme am Workshop ist für die Prüfung nicht erforderlich!
- Es können Prüfungen für alle 3 U.S.-Lizenzklassen abgelegt werden.
- Eine U.S.-Adresse für die Zusendung der Lizenz ist erforderlich!
- Die Prüfung ist ein Multiple-Choice-Fragebogen mit jeweils 35 Fragen.
- Eine Morseprüfung ist nicht mehr erforderlich.
- Weitere allgemeine Hinweise findet man unter: [www.us-lizenz.de](http://www.us-lizenz.de).

Weitere Infos findet man auch unter:

- [www.dj0qn.darc.de](http://www.dj0qn.darc.de) und [www.dk2pz.darc.de](http://www.dk2pz.darc.de)
- Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten

Bei Fragen: Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: [DK2PZ@DARC.de](mailto:DK2PZ@DARC.de) oder Tel. 089/4161 2420

**1089** € 14,00

So, 11.03.18 10.00–13.00 Uhr

So, 15.04.18 10.00–13.00 Uhr

Kostenfreie Anmeldung direkt bei Manfred Lauterborn unter Angabe des Wunschtermins erbeten!

11.3. in der Hochschule München, Lothstr. 64

Amateurfunktagung.

15.3. **Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46,

Eingang neben Hypobank | Manfred Lauterborn



Die vhs im Internet:  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

## Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Bettag)

### ELTERN AUFGEFASST

Der Bogenschießtag findet am schulfreien Buß- und Betttag für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren statt.

Treffpunkt: Pöring, Schule, Kreuzstraße 1, Turnhalle  
Dauer: 9 Uhr bis ca. 14 Uhr mit einer betreuten Mittagspause  
Einlass in die Halle bereits ab 8:30 Uhr, Abholung bis spätestens 14:30 Uhr

### Ablauf:

Es gibt eine kurze theoretische Einführung ins Bogenschießen und vor allem in ein paar zu beachtende Sicherheitsregeln. Nach einem leichten Aufwärmtraining werden ich und mein Team das Sicherheitszubehör (Fingertab, Armschutz und gegebenenfalls Streifenschutz) einzeln anpassen, die Kleingruppen einteilen und Bögen sowie Pfeile verteilen.

Dann geht es schon los mit dem ersten echten Schuss. Geschossen wird auf Spaß-Bogenaufgaben, natürlich auf Luftballons und es wird um Süßigkeiten geschossen, die die Kinder in Tüten mit nach Hause nehmen dürfen.

Der Spaß steht neben der Sicherheit absolut im Vordergrund. Es wird auch eine betreute Pause (Toilette, Mittagessen ...) geben.

Natürlich darf am Ende der legendäre Schuss auf einen Apfel nicht fehlen. Da werden wir dann feststellen, ob sich ein „Wilhelm Tell“ in einer der Gruppen befindet.

### Teilnehmerbegrenzung und Kosten:

Der Event findet ab 10 Kinder statt und ist begrenzt auf 18 Teilnehmer.  
Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahre können mitmachen. (Jüngere Geschwister ab 9 Jahre dürfen auch bereits teilnehmen)  
Kinder bis 15 Jahre haben Vorrang vor älteren Jugendlichen.

Wir werden für je vier bis fünf Kinder einen qualifizierten Trainer zur Verfügung stellen.

Für Ausrüstungs- und Zubehörmiete, Pfeilleihe sowie Pizza und Getränke als Mittagessen, viele Süßigkeiten während des Schießens sowie das entsprechende Fachpersonal beträgt der Preis pauschal 49,00 € pro Teilnehmer.

### Kleidung:

Es werden saubere Hallenschuhe benötigt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi wichtig.

### Zu den Fragen:

Haben Sie noch weitere Fragen oder besteht noch weiterer Informationsbedarf?  
Fragen senden Sie an: [Info@ML-Bogensport.de](mailto:Info@ML-Bogensport.de)  
Anmeldung über die vhs Vaterstetten mit Angabe des Alters, Rechtshänder oder Linkshänder sowie Körpergröße wegen der Bogenauswahl

**1093** € 48,00  
Mi, 21.11.18 9.00–15.00 Uhr  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,  
Fachübungsleiterin für Bogenschießen



## Bogenschießen für Anfänger

### 2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene:

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Die Kursgebühr beinhaltet ein Lehrbuch, eine DVD sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Theorie und Praxis finden in der Turnhalle im Untergeschoß der Grundschule Pöring, Kreuzstr. 1, statt.  
**Weitere Informationen** finden Sie unter [www.ML-Bogensport.de](http://www.ML-Bogensport.de)

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

**Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.**

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Der gemeinsame Besuch in der nahegelegenen Pizzeria (Limone) ist auf eigene Kosten möglich.

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder? Körpergröße?

**1094** € 89,00  
Sa, 10.03.18 10.00–16.00 Uhr  
So, 11.03.18 10.00–14.00 Uhr  
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,  
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

**1095** € 89,00  
Sa, 21.04.18 10.00–16.00 Uhr  
So, 22.04.18 10.00–14.00 Uhr  
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Marzena Lach,  
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

**1097** € 89,00  
Sa, 14.07.18 10.00–16.00 Uhr  
So, 15.07.18 10.00–14.00 Uhr  
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,  
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

**1098** € 89,00  
Sa, 06.10.18 10.00–16.00 Uhr  
So, 07.10.18 10.00–14.00 Uhr  
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,  
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

**1099** € 89,00  
Sa, 10.11.18 10.00–16.00 Uhr  
So, 11.11.18 10.00–14.00 Uhr  
ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €  
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach,  
Fachübungsleiterin für Bogenschießen

**Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?  
Sie erreichen uns unter  
08106 359035**

## Verschenken Sie doch einen Gutschein!

Sie können einen Kursgutschein in beliebiger Höhe ausstellen lassen. Der Betrag wird dann dem Beschenkten sofort als Guthaben hinterlegt, und wir senden Ihnen den Gutschein gerne zu. Oder Sie wissen genau, welchen Kurs Sie verschenken möchten, auch das ist möglich!



Wir beraten Sie gerne telefonisch unter Tel. 08106 359035 oder auch vor Ort in unserer Geschäftsstelle Vaterstetten.

# Junge vhs – Angebote für Jugendliche

Kurs	Programmtitel	Termin
1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Bettag)	21.11.2018
1094	Bogenschießen für Anfänger	10.03.2018
1095	Bogenschießen für Anfänger	21.04.2018
1097	Bogenschießen für Anfänger	14.07.2018
1098	Bogenschießen für Anfänger	06.10.2018
1099	Bogenschießen für Anfänger	10.11.2018
1183	Yoga für Teenager	05.03.2018
1183S	Yoga für Teenager	25.06.2018
1546	Latin Movement für Kinder	22.02.2018
1554	Zumba für Jugendliche (11 – 13-Jährige)	28.02.2018
1591	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	05.05.2018
1592	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	05.05.2018
1601	Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil	19.02.2018
1604	Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene	23.02.2018
1605	Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder	23.02.2018
1700	TAM TAM Tanzkurse mit unserem Kooperationspartner	20.02.2018
2082	Entgiftungskur im Frühjahr – ein Weg zu Vitalität	22.03.2018
2110	Speedreading: Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten	14.04.2018
2120	Das Marburger Konzentrationstraining – Elternkurs	21.04.2018
2121	Leichter lernen mit Brain Gym	04.04.2018
2122	Leichter lernen mit Brain Gym	03.04.2018
2123	Fit für die mittlere Reife: Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch	27.02.2018
2124	Crashkurs Englisch Mittlere Reife in den Pfingstferien	18.05.2018
2130	Prüfungsvorbereitung Mathe	26.03.2018
2131	Prüfungsvorbereitung Mathe	08.06.2018
2138	Knigge für Kids – (8 – 12 Jahre)	16.06.2018
2139	Selbstwertstärkung für Kinder (7 – 10 Jahre)	03.03.2018
2153	Auf der Jagd nach Großmutter's Kaffeemühle Verlängertes Wochenende für Väter mit Kindern von 6 – 10 Jahren	20.04.2018
2154	Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars	12.05.2018
2155	Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars	14.07.2018
2156	Kanadierkurs auf der Amper 1	28.07.2018
2157	Seekajak am Ammersee	23.06.2018
2231	Kommunikation in schwierigen Situationen	18.03.2018
2234	Schlagfertigkeit – Das richtige Wort zum passenden Moment	27.04.2018
3430	Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche	24.03.2018
3431	Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche	09.06.2018
4260	Wir geistern mit Hex und Teufel durch die Stadt	27.04.2018
5150	Wildnis-Training für Erwachsene	27.04.2018
5151	Wildnis-Training für Erwachsene	08.06.2018
5152	Wildnis-Training für Erwachsene	13.07.2018
5722	Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie	14.04.2018
5730	Motivsuche auf der Fraueninsel	03.06.2018
5740	Tier- und Wildlife-Fotografie im Sommer	09.06.2018
5743	Fotografieren am Wasser	16.06.2018
6776	Einführung in den Raspberry Pi	12.02.2018
6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	04.04.2018
6791	Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen	26.03.2018
6792	Erste Erfahrungen mit der Programmierung	26.03.2018
6796	Tastschreiben am PC – Kleingruppe für Schüler	20.02.2018
6882	Vorträge halten – für Jugendliche	15.03.2018
6884	Assessment-Center-Training – auf dem Weg zum Ausbildungsplatz	19.04.2018



Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
6885	Präsenz und Ausstrahlung kann man lernen!	27.03.2018
6886	Meine Zukunft in die Hand nehmen	18.03.2018
6888	Wie aus 0-8-15 eine Persönlichkeit mit Profil wird	25.04.2018
6890	Warum der Dalai Lama kein Flip-Chart braucht?	01.07.2018
6892	Learning by doing	25.04.2018
8185	Calligraffiti – Workshop für Jugendliche	07.07.2018
8158KE	Für Klein und Groß: Tandem Kunst – gemeinsam unterwegs zeichnen und malen	22.05.2018
8198	Perspektivisches Zeichnen	25.02.2018
8243	Schönes für drinnen und draußen	20.04.2018
8244	Glasurabend	15.05.2018
8325	Silberschmieden für Jugendliche	14.06.2018
8712	An einem Abend zur eigenen Zaubershow	09.05.2018
9217	Bajo el Sol de España – Ein Tapas-Abend	08.06.2018
9222	Sushi – „MAKI“	10.03.2018
9229	Indisches für Party und Brunch	26.04.2018
9240	Knigge im Restaurant, beim Geschäftsessen, zu Hause	19.04.2018
9245	Suppenküche – Soulfood aus dem Topf	18.03.2018
9260	Low Carb Low Budget	13.07.2018
9285	Cocktails for Kids (8–12 Jahre)	27.04.2018
9291	Erfrischendes für den Sommer! – Fruchtige Getränke	06.07.2018
9320	Nähtreff – auch für Anfänger	17.03.2018
9334	Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine	03.02.2018
9351	Nähen für 11–14-Jährige!	15.02.2018
9352	Nähen für 11–14-Jährige!	21.04.2018
9360	Patchwork für Einsteiger	09.03.2018

**Fahrschule**  
**Baldham und Eglharting**  
**Zorneding und Kirchheim**  
**TEL: 0175 414 20 20**  
**ASCHMANN**  
**www.fahrschule-aschmann.de**



### Primärprävention gemäß § 20 SGB V

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung systematisch sichern und weiterentwickeln.

Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Die Krankenkassen und ihre zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. So bezuschussen die Krankenkassen z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte (Einsteiger) Kurse von maximal 8–12 Terminen. Die vhs hingegen setzt auf teilnehmerorientierte Gesundheitsangebote, in denen individuell auf die Gruppe eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester an mehr als 12 Terminen vermittelt werden. Forschungen belegen, dass ein regelmäßiges und kontinuierliches Bewegungstraining langfristig die besten Effekte aufweist.

Daher hat die vhs in ihrem Volkshochschulprogramm keine Maßnahmen nach § 20 SGB V geplant. Gerne stellen wir Ihnen aber auf Ihren Wunsch hin nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Die Bestätigung erhalten Sie auf Anfrage drei Wochen nach Beendigung Ihres Kurses.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen darüber hinaus nicht aus.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!**

### Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerzen und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

**1100** ab Di, 27.02.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00  
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!  
25.10. keine Yogastunde  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Tumewu

**1101** ab Di, 20.02.18  
15 x 17.45–19.15 Uhr € 109,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Angelika Vollert

**1102** ab Di, 20.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr € 109,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-  
Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

**1103** ab Mi, 21.02.18  
15 x 17.30–19.00 Uhr € 109,00  
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger  
**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,  
Gymnastikraum UG | Daniela Sachs

**1104** ab Di, 20.02.18  
15 x 19.30–21.00 Uhr € 109,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Angelika Vollert

**1105** ab Do, 18.01.18  
15 x 17.30–19.00 Uhr € 109,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

**1106** ab Mo, 19.02.18  
15 x 18.25–19.55 Uhr € 109,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) |  
Stefanie Keskari-Liesch

**1107** ab Mo, 19.02.18  
15 x 20.05–21.35 Uhr € 109,00  
Am 30.4. keine Yogastunde!  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Christine Jerat

**1108** ab Mi, 28.02.18  
15 x 8.45–10.15 Uhr € 109,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Tumewu

**1109** ab Do, 22.02.18  
15 x 18.15–19.30 Uhr € 91,00  
Anfänger und Mittelstufe  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-  
Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

**1110** ab Do, 18.01.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 109,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

**1111** Sa, 03.02.18  
13.00–17.00 Uhr € 25,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Mathilde Geisreiter

**1112** Sa, 14.04.18  
13.00–17.00 Uhr € 25,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Mathilde Geisreiter

**1113** Sa, 20.10.18  
13.00–17.00 Uhr € 25,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Mathilde Geisreiter

### Yoga – ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen.

In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlfühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.

Inhalte des Kurses: • Asanas (Körperübungen) • Pranayama (Atemübungen) • Techniken zur Körpersensibilisierung • Meditation • Einführung in die Denkweise des Yoga  
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

**1114** ab Mi, 21.02.18  
15 x 18.00–19.30 Uhr € 109,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1115** Mi, 21.02.18  
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Angebot, Yoga kennen zu lernen.  
*Anmeldung erforderlich!*

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1116** ab Mi, 21.02.18  
14 x 19.30–21.00 Uhr € 102,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

**1118** ab Mo, 19.02.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Angelika Vollert

**1120** Mo, 19.02.18  
10.30–12.00 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Angebot, Yoga kennen zu lernen.  
*Anmeldung erforderlich!*  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Angelika Vollert

**1121** ab Mo, 26.02.18  
14 x 10.30–12.00 Uhr € 102,00  
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Angelika Vollert





**1124** ab Di, 20.02.18  
15 x 17.30–19.00 Uhr € 109,00

Anfänger und Fortgeschrittene  
**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,  
Gymnastikraum UG | Birgit Ulrich

**1125** ab Di, 20.02.18  
15 x 18.15–19.45 Uhr € 109,00

Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

**1126** ab Di, 20.02.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 109,00

Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Sabine Gall

**1127** Fr, 23.02.18  
18.30–20.00 Uhr gebührenfrei

Kostenloses Schnupperangebot  
für Anfänger und Wiedereinsteiger  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Miriam Berrenberg

**1128** ab Fr, 02.03.18  
18 x 18.30–20.00 Uhr € 131,50

Anfänger und Wiedereinsteiger  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Miriam Berrenberg

**1129** ab Fr, 23.02.18  
19 x 16.30–18.00 Uhr € 139,00

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Miriam Berrenberg

**1130** ab Do, 22.02.18  
15 x 19.35–21.05 Uhr € 109,00

Für Fortgeschrittene! Bitte Matte mitbringen!  
**Poing**, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sonja Fahr

**1131** ab Do, 22.02.18  
15 x 18.00–19.30 Uhr € 109,00

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
Bitte Matte mitbringen!  
**Poing**, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sonja Fahr

**1132** ab Do, 22.02.18  
14 x 17.30–19.00 Uhr € 95,50

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 26.4.!  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Karin Moser

**1133** ab Mi, 21.02.18  
13 x 17.45–19.15 Uhr € 94,50

Für Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 9.5. und 6.6.!  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Gabriele Rauschert

**1134** ab Mi, 07.03.18  
6 x 17.30–19.00 Uhr € 41,00

Neuer Kurs für Anfänger zum Kennenlernen!  
**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße |  
Nadine Draxler

**1134F** ab Mi, 06.06.18  
4 x 17.30–19.00 Uhr € 27,50

**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße |  
Nadine Draxler

**1135** ab Do, 08.03.18  
12 x 10.00–11.30 Uhr € 87,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Kein Kurs am 17.5.!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

**1136** ab Do, 22.02.18  
14 x 19.00–20.30 Uhr € 95,50

Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 26.4.!  
**Anzing**, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Karin Moser

**1137** ab Mi, 28.02.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 102,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Kein Kurs am 9.5. und am 16.5.!  
**Landsham**, Kindergarten, Schulstraße |  
Nadine Draxler

**1138** ab Do, 22.02.18  
13 x 18.00–19.30 Uhr € 94,50

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Kein Kurs am 7.6.!  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Gabriele Rauschert

**1139** ab Di, 20.02.18  
14 x 18.30–19.45 Uhr € 79,50

**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Stefani Kling

**1145** ab Do, 22.02.18  
12 x 20.00–21.30 Uhr € 87,00

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Abilasha Chandrasekaran

**1146** ab Di, 10.04.18  
5 x 18.00–19.30 Uhr € 36,50

Neuer Kurs zum Kennenlernen!  
**Poing**, Anzinger Straße 1 | Brigitta Dobry

**1146F** ab Di, 05.06.18  
5 x 18.00–19.30 Uhr € 36,50

**Poing**, Anzinger Straße 1 | Brigitta Dobry

**1147** ab Mo, 19.02.18  
14 x 20.00–21.30 Uhr € 101,50

Kein Kurs am 30.4. – Brückentag!  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Esther Vanessa Heschl

**1147S** ab Mo, 02.07.18  
4 x 20.00–21.30 Uhr € 29,00

**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Esther Vanessa Heschl

**1148** ab Di, 10.04.18  
5 x 19.45–21.15 Uhr € 36,50

Neuer Kurs zum Kennenlernen!  
**Poing**, Anzinger Straße 1 | Brigitta Dobry

**1148F** ab Di, 05.06.18  
5 x 19.45–21.15 Uhr € 36,50

**Poing**, Anzinger Straße 1 | Brigitta Dobry

## Yoga für Schwangere

Die speziell für die Schwangerschaft ausgearbeitete Yoga-Praxis soll helfen, den Körper in dieser Zeit großer Veränderung zu unterstützen, zur eigenen Kraft zu finden, Atemräume weit und tief werden zu lassen und eine innige Verbindung zum Kind zu erfahren.

An diesem Vormittag finden wir Zeit, uns dem Körper und dem Kind zuzuwenden.  
Der Kurs eignet sich ab der 15. Schwangerschaftswoche bis ca. 3–4 Wochen vor der Geburt.  
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken, Getränk und kleine Brotzeit für eine kurze Pause.

**1149A** Sa, 10.03.18  
10.00–13.15 Uhr € 22,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

**1149B** Sa, 21.04.18  
10.00–13.15 Uhr € 22,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

**1149C** Sa, 23.06.18  
10.00–13.15 Uhr € 22,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

## TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.

TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.

Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

**1151** ab Mi, 21.02.18  
18 x 15.30–17.00 Uhr € 131,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung  
Kleingruppenseminar  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic

**1152** ab Fr, 23.02.18  
18 x 10.30–12.00 Uhr € 131,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic

**1156** ab Fr, 09.03.18  
17 x 15.30–17.00 Uhr € 124,00

TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung  
Kleingruppenseminar  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic



## Yoga im August

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.

TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst. Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

**1156A** ab Di, 07.08.18  
4 x 19.00–20.30 Uhr € 60,00  
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yogaerfahrung – Kleingruppenseminar  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic

**1156B** ab Mi, 01.08.18  
4 x 19.00–20.30 Uhr € 60,00  
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yogaerfahrung – Kleingruppenseminar  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic

**1156C** ab Do, 02.08.18  
4 x 19.00–20.30 Uhr € 60,00  
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yogaerfahrung – Kleingruppenseminar  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic

## TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.

TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.

Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

**1159** ab Mo, 12.03.18  
12 x 20.00–21.30 Uhr € 87,00  
Nur für körperlich Geübte!  
am 30.4. keine Yogastunde  
**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,  
Gymnastikraum UG | Regina Fögler

## Yoga: Gesundheit – Lebenskraft – Werte

Sie erlernen in einer neuen Übungsweise schöne ästhetische Körperhaltungen auszugestalten – ganz unabhängig von Ihrer momentanen Beweglichkeit. Die einzelnen Übungen, unter konkreter Anleitung, fördern Ihre bewusste Eigenaktivität. Dies wirkt stärkend und stabilisierend, sowohl auf den Körper als auch auf das Nervensystem, und der Atem kann freier fließen.

Über klare Gedanken und Bilder, mit denen wir in den Übungen arbeiten, kann sich das Bewusstsein ordnen und es können so wichtige Eigenschaften wie innere Ruhe, Loslassen können, Tatkraft, Offenheit, Vertrauen, Entschlusskraft und Lebensfreude erfahren werden. Dies kann zum Impuls werden für eine gesunde, stabile Lebenshaltung und eine freiere und bewusster Lebensgestaltung.

Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.  
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

**1168** ab Fr, 09.03.18  
12 x 18.30–20.00 Uhr € 87,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 13.4., 11.5., 15.6.!  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Gerlinde Nagl-Beiner

## Vinyasa Yoga Flow

Basierend auf dem Prinzip von Yin und Yang werden die Stunden dieses Kurses gestaltet:

Beginnend mit dynamischen, kraftvollen und fließenden Yoga-Sequenzen fördern wir Ausdauer und Beweglichkeit, der Energiefluss in Körper und Geist wird gesteigert. Geleitet vom Atemfluss tauchen wir anschließend ein in die Fülle der Asanas, wobei sowohl die korrekte Ausführung als auch die individuelle strukturelle Ausrichtung wesentlicher Bestandteil unserer Yoga-Praxis sind. Das längere Verweilen in den Haltungen schafft Raum für die eigene Körperwahrnehmung und auch für die bewusste Lenkung der Energie.

Das körperliche Loslassen fördert ebenso das geistige Loslassen, so dass der Weg zu tiefer Entspannung geebnet ist.

**1173** ab Mo, 19.02.18  
18 x 8.30–10.00 Uhr € 130,50  
**Poing**, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Karin Moser

## Yoga mit fließenden Sequenzen

Für alle, die Yoga kombinieren wollen mit dem modernen Wissen der neuen Rückenschule, ist dieser Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Strukturen in, an und um uns herum die physiologisch sinnvolle Ausrichtung in den Yoga-Haltungen beeinflussen. Begleitend lernen wir, den Energiefluss sowohl während der dynamischen als auch der ruhigen Übungssequenzen zu erfahren. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkungen von Yoga können entstehen.

**1174** ab Do, 22.02.18  
12 x 18.00–19.30 Uhr € 87,00  
Fortgeschrittene  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Carmen Kieltsch

**1175** ab Do, 22.02.18  
12 x 19.30–21.00 Uhr € 87,00  
Fortgeschrittene  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Carmen Kieltsch



## Yoga für den Rücken

Für die Gesunderhaltung Ihres Rückens ist es von zentraler Bedeutung regelmäßig an der Stabilität des Rumpfes und der Flexibilität der Wirbelsäule zu arbeiten.

Traditionelle Yoga-Haltungen werden in diesem Kurs achtsam und präzise an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt und Ball wird die Ausführung auch für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht. Gezielte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen bereiten Ihren Körper optimal auf die Ausführung dieser Haltungen vor. Passende Ausgleichshaltungen sorgen dafür, dass jede körperliche Erfahrung integriert werden kann.

Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen Befindlichkeit, ganz im Sinne von Yoga.

**1178** ab Di, 20.02.18  
14 x 19.45–21.00 Uhr € 79,50  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |  
Stefani Kling

## Mama-Baby-Yoga

**Für Mütter mit Baby ab der 8. Woche bis zum Krabbelalter**

Mama-Baby-Yoga gibt jungen Müttern die Gelegenheit, in einer behaglichen Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Spaß zu haben, die Zeit mit dem Baby zu genießen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Während die Mütter Yoga üben, liegt das Baby eingekuschelt in einer Decke vor der Yoga-Matte. Die Babys dürfen schlafen, gestillt werden oder mitmachen. Natürlich sind auch Väter mit ihren Babys herzlich willkommen!

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1180** ab Di, 06.03.18  
6 x 9.00–10.30 Uhr € 54,00  
Kein Kurs am 20.3. und 8.5.!  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl

**1180F** ab Di, 12.06.18  
6 x 9.00 10.30 Uhr € 54,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl

**1181** ab Di, 06.03.18  
6 x 10.45–12.45 Uhr € 54,00  
Kein Kurs am 20.3. und 8.5.!  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl

**1181F** ab Di, 12.06.18  
6 x 10.45–12.45 Uhr € 54,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl





## Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

Yoga bedeutet den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt und zudem nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu. Bitte eigene Yoga-Matte mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1183** ab Mo, 05.03.18  
10 x 17.25–18.40 Uhr € 62,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Ingrid Petermaier

**1183S** ab Mo, 25.06.18  
5 x 17.25–18.40 Uhr € 31,00  
**Markt Schwaben**, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Ingrid Petermaier

## Yoga und mehr ...

Ein Bewegungskonzept, das gesund und glücklich macht, mit Elementen aus Yoga, Pilates, Physiotherapie und sensomotorischer Körpertherapie. In diesem Kurs geht es nicht darum, perfekt bestimmte Haltungen einzunehmen, sondern einen Flow oder eine Haltung so zu üben, dass Körper, Geist und Seele sich dabei wohlfühlen, sich Achtsamkeit und ein Gefühl für die Möglichkeiten des eigenen Körpers entwickeln können.

**1185** ab Mi, 28.02.18  
18 x 19.15–20.45 Uhr € 131,00  
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene  
**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian, Gymnastikraum UG | Claudia Wölfer

**1188** ab Di, 20.02.18  
15 x 10.45–12.00 Uhr € 109,00  
sanftes Yoga, auch für Senioren geeignet  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Birgit Ulrich

## Yoga – mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yoga-Übungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen. Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

**1191** ab Do, 22.02.18  
15 x 9.45–11.15 Uhr € 109,00  
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Sabine Gall



**1192** ab Mi, 21.02.18  
13 x 19.45–21.15 Uhr € 94,50

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 2.5.!  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Sandra Jung

**1193** ab Mo, 19.02.18  
14 x 18.15–19.45 Uhr € 101,50

Für Fortgeschrittene und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!  
Bitte Decke und Yoga-Matte mitbringen, ebenso Massagelotion, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Esther Vanessa Heschl

**1193S** ab Mo, 02.07.18  
4 x 18.15–19.45 Uhr € 29,00

Für Fortgeschrittene und Teilnehmer mit Vorkenntnissen!  
Bitte Decke und Yoga-Matte mitbringen, ebenso Massagelotion, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.  
**Poing**, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Esther Vanessa Heschl

**1195** ab Do, 22.02.18  
13 x 20.00–21.15 Uhr € 79,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!  
Bitte Matte mitbringen!  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Beate Jankowski

## Iyengar-inspiriertes Yoga

**Regelmäßige Yoga-Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlgefühl belohnt.**

Die vielfältigen Yoga-Übungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine „Lebensbatterie“ wieder aufladen. Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen – ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.

**1202** ab Mi, 21.02.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 109,00

Anfänger und Fortgeschrittene  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karin Ballis

**1203** ab Mi, 21.02.18  
15 x 18.15–19.45 Uhr € 109,00

Anfänger und Fortgeschrittene  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karin Ballis

## Tibetisches Yoga – Lu Jong

Wirbelsäulentraining

Lu Jong ist eine tibetische Yoga-Tradition zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundübungen aus dem tibetischen Yoga, die eine positive Wirkung auf die Ausrichtung der Wirbelsäule und die Flexibilität der Körperglieder haben. Die Übungen erfrischen Körper und Geist und wirken stimmungsregulierend. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Befindlichkeit. Entdecken Sie die Freude an Bewegung und fördern Sie die Gesunderhaltung und Ihr Wohlbefinden.

Veranstalter: vhs Grafing

**1204A** ab Do, 01.03.18  
10 x 18.30–20.00 Uhr € 80,00

Für Fortgeschrittene!  
**Markt Schwaben**, KiGa Villa Drachenstein, Herzog-Ludwig-Str. 37 | Kathleen Geiselhöringer

**1204B** ab Do, 01.03.18  
10 x 20.00–21.30 Uhr € 80,00

**Markt Schwaben**, KiGa Villa Drachenstein, Herzog-Ludwig-Str. 37 | Kathleen Geiselhöringer

## Fascial Beckenboden – eine Stunde für die Frau

Durch die aktuelle Fasziensforschung wird deutlich, wie wichtig das Bindegewebe für einen gesunden Beckenboden ist. Neben dem Kennenlernen der muskulären Beckenbodenschichten wollen wir das elastische Fasziengewebe trainieren. Wir arbeiten mit Flexi-Bars, Bällen und Blackrolls. Untermauert wird die Stunde mit etwas Theorie und vielen wertvollen Tipps, wie Sie das Training gezielt im Alltag umsetzen können.

**1205** ab Mi, 21.02.18  
5 x 16.30–17.30 Uhr € 26,50  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1205F** ab Mi, 11.04.18  
5 x 16.30–17.30 Uhr € 26,50  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

## F.I.T. – Beckenboden

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberen Abschluss unsere stabilisierende Mitte. Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.B. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps, Energielosigkeit etc.). Effektives Core-Training besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufriechung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln. Nur für Frauen!

**1206** ab Do, 22.02.18  
14 x 9.30–10.30 Uhr € 74,00  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Elke Lorenz

**1207** ab Mo, 19.02.18  
14 x 10.00–11.00 Uhr € 74,00  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz

**1208** ab Di, 20.02.18  
10 x 10.00–11.00 Uhr € 50,00  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz



### Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des Hatha-Yoga und kombinieren diese mit klassischen Pilates-Übungen.

Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben.

**1209** ab Do, 01.03.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 109,00  
Für Fortgeschrittene  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Hück

**1210** ab Di, 20.02.18  
15 x 19.00–20.00 Uhr € 79,00  
**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,  
Gymnastikraum UG | Birgit Ulrich

**1211** ab Do, 22.02.18  
13 x 18.30–20.00 Uhr € 94,50  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Bitte Matte mitbringen!  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 |  
Beate Jankowski

### Yoga und Pilates

Fehlt Ihnen manchmal Energie all ihre Aufgaben zu meistern oder bleibt Ihnen im Alltagsstress kaum Zeit für sich selbst?

Dann versuchen Sie es doch mal mit aktiver Entspannung durch Yoga, Yogatsu®, Pilates und Qi Gong. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungstechniken helfen schon seit Jahrtausenden Menschen zur Ruhe, Kraft und Körperbewusstsein. Die Übungen eignen sich für jedermann- ob Alt oder Jung, Anfänger oder Fortgeschrittene. Bei den Übungen kommt es auf die richtige Technik in Kombination mit speziellen Atemübungen an. Webseite der Seminarleiterin: [www.ki-do.de](http://www.ki-do.de)

**1213** ab Di, 10.07.18  
4 x 17.30–19.00 Uhr € 60,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Birgit Ulrich

**1214** ab Di, 11.09.18  
4 x 17.30–19.00 Uhr € 60,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Birgit Ulrich

### FASCIOGA® – Faszientraining im Yoga

Unter Faszien versteht man u.a. die Bindegewebsstrukturen, die ein fast alles umhüllendes, haltendes und stützendes Netzwerk im Körper bilden. Das Ziel von FASCIOGA® ist eine Wiederherstellung der Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien. Dazu arbeiten wir u. a. mit der Blackroll sowie Übungen aus dem klassischen Yoga. Der Körper wird wieder beweglicher und dehnfähiger. Atemübungen und eine Entspannungssequenz runden die Stunde ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

**1215** ab Mi, 21.02.18  
15 x 10.15–11.15 Uhr € 84,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Christine Jerat

### Yoga und Qi Gong

Den „Rucksack des Lebens“ neu formen mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die ihre Gelenke, Organ- und Drüsenfunktion sowie die Lebensenergie stärken und die Meridiane harmonisieren. Der Geist kommt zur Ruhe und physische und emotionale Stabilität kehren dankbar zu ihnen zurück. Selbstmassagen und naturheilkundliche Begleitmaßnahmen (Ernährungstipps) fließen mit ein. Webseite der Seminarleiterin: [www.ki-do.de](http://www.ki-do.de). Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

**1216** ab Fr, 23.02.18  
15 x 8.30–10.00 Uhr € 109,00  
Anfänger und Fortgeschrittene  
13.4./8.6./13.7. Keine Yoga-Stunde!  
**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St. Ulrich Platz 4 |  
Birgit Ulrich

### Yoga und Coaching

... entdecke und aktiviere eigene Potentiale und Ressourcen

In der Zusammenführung von systemischem Coaching und Yoga liegt die Lösung in der Person. Das heißt, dass alles, was wir für die Innenschau, Beweglichkeit und Persönlichkeitsentwicklung brauchen, in uns selbst liegt. Es bedarf nur manchmal Zeit und Hilfe es aufzuspüren und aufzudecken. Diese Veränderungsprozesse und Ressourcen lernen wir über bestimmte Asanas, Atemübungen, Meditationen und Lösungsansätze wahrzunehmen und in die tägliche Praxis umzusetzen.

**1223** Sa, 16.06.18  
10.00–17.00 Uhr € 69,00  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Birgit Ulrich

### Happy Aging – Hormon-Yoga für die Frau

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues wirkt gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem und kann regelmäßig praktiziert hormonelle Schwankungen und Wechseljahrsbeschwerden positiv beeinflussen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus verschiedenen Yoga-Richtungen.

Lernen Sie in diesem Schnupperkurs Hormon-Yoga und diverse andere Entspannungsübungen und -techniken (wie Yoga Nidra, Visualisierungen) kennen, die Ihnen auch in wechselhaften Zeiten ein Stück Lebensqualität zurück bringen können. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

**1225** € 54,00  
Sa, 09.06.18 10.30–17.00 Uhr  
So, 10.06.18 10.00–13.00 Uhr  
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs



### Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Yogatsu® ist ein von der Kursleiterin selbst entwickeltes Übungsprogramm und besteht aus Hatha-Yoga-, Shiatsu-, Atem- und Entspannungstechniken.

Mit dem bereits vielfach erprobten Programm ist der Kursreferentin ein ganzheitliches Konzept gelungen, was nicht nur die eigene Mitte stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf Schwangerschaftsbeschwerden hat. Es lindert Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Bewegungsapparat, Stress- und Erschöpfungszustände, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu® optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohlthuenden Yogaübungen, Berührungen und Entspannungen sammeln sie genügend Kraft für die Entbindung und können schon vor der Geburt einen innigen Kontakt zu ihrem Baby aufbauen.

Neben den Yoga-, Meridian- und Atemübungen werden im Kurs auch die Heilwirkungen von Farben, Klängen und Visualisierungen vorgestellt. Das ganzheitliche Konzept dient der Unterstützung und Harmonisierung der Selbstheilungskräfte und dem inneren Wachstum.

Webseite der Seminarleiterin: [www.ki-do.de](http://www.ki-do.de)

**1226** ab Di, 20.02.18  
10 x 16.00–17.30 Uhr € 130,00  
Kleinstgruppe!  
Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.  
**Baldham**, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,  
Gymnastikraum UG | Birgit Ulrich

### Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga

Yin Yoga wirkt stressreduzierend und beruhigend und ist besonders schonend und sanft. Yin Yoga ist der Gegensatz und eine gute Ergänzung sowohl zu kraftvollen Yogastilen als auch zu allen dynamischen Sportarten. Die Bewegungen werden nicht im Atemrhythmus aneinandergereiht, sondern finden vorwiegend am Boden statt und werden mit entspannter Muskulatur bis zu drei Minuten gehalten. Das lange Halten der Übungen spricht die Faszien, die tiefer gelegenen Bindegewebschichten an, dehnt und stimuliert diese. Eine längere gesprochene Tiefenentspannung rundet den Workshop ab. Lernen Sie diese wunderbare Yoga-Praxis kennen, um loszulassen, zu relaxen und den Körper wieder in Einklang zu bringen! Dieser Yogastil ist für alle, die Entspannung, Innenschau und Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken.



**1227** So, 15.04.18  
14.00–17.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

**1228** ab Do, 16.08.18  
4 x 17.30–19.00 Uhr € 40,00  
Ferienkurs!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

### Yoga für einen gesunden Rücken

**Übungsprogramm für einen entspannten, beweglichen und kräftigen Rücken:** Druck, Anspannung und Bewegungsmangel im Alltag wirken sich auf unsere Wirbelsäule und Rückenmuskulatur aus. Fehlhaltungen und oft schmerzhafte Verspannungen sind die Folge. In diesem Workshop wird mit einfachen Übungen die Rückenmuskulatur gelockert, mobilisiert und gekräftigt. Erfahren Sie, wie Sie mit sanften Yoga-Übungen die Wirbelsäule wieder beweglicher machen, die zentrale Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken, dem Rundrücken entgegenwirken und sogar leichte Skoliose im unteren und oberen Rücken in den Griff bekommen können. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Decke

**1229** So, 29.04.18  
10.00–13.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

### Nacken und Schultern – ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackengebiet. In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen. Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren. Bitte Decke, größeres Handtuch und Kissen mitbringen.

**1230** So, 15.04.18  
10.00–13.00 Uhr € 20,00  
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs



### Kundalini Yoga – das Yoga der Bewusstheit

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist das Yoga der Bewusstheit. Es unterstützt uns Menschen die mitten im Leben stehen. Die Kombination der Übungsfolgen mit dem Atem und einem Mantra hilft bei sich zu bleiben und diese Aufmerksamkeit im Alltag bewusst zu nutzen. Dadurch können die täglichen Anforderungen gelassener und zielorientierter gemeistert werden. Der Weg hin zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele wird durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung begleitet. Die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, eine Decke, warme Socken.

**1235** Do, 22.02.18  
8.30–10.00 Uhr gebührenfrei  
Kundalini-Yoga zum Kennenlernen.  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Alexandra Skeide

**1236** ab Do, 01.03.18  
15 x 8.30–10.00 Uhr € 109,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Alexandra Skeide

**1237** ab Fr, 23.02.18  
15 x 8.30–10.00 Uhr € 109,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Alexandra Skeide

### Yoga Nidra – Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet „Schlaf des Yogi“ und ist eine Tiefenentspannungstechnik, die es uns ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung und bei Schlafstörungen. Leichte Yoga- und Atemübungen bilden im Kurs die Vorbereitung auf Yoga Nidra. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

**1238** So, 29.04.18  
14.00–17.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich. Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen. Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

**1239** ab Di, 20.02.18  
14 x 20.00–21.30 Uhr € 101,50  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.  
**Poing**, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

**1239F** ab Di, 03.07.18  
4 x 20.00–21.30 Uhr € 29,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.  
**Poing**, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

**1240** ab Di, 20.02.18  
14 x 18.15–19.45 Uhr € 101,50  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.  
**Poing**, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

**1240F** ab Di, 03.07.18  
4 x 18.15–19.45 Uhr € 29,00  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.  
**Poing**, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

### F.I.T. Yoga

F.I.T. Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Durch die Verbindung von ausgewählten, fließenden Bewegungen aus den traditionellen fernöstlichen Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Bewegungsanalyse erhalten oder verbessern wir unsere körperliche wie psychische Gesundheit. Flexibilität, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen lassen uns die Belastungen des Alltags leichter überstehen.

**1242** ab Mo, 12.02.18  
14 x 8.30–10.00 Uhr € 102,00  
Für Anfänger  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz

**1243** ab Di, 20.02.18  
14 x 8.00–9.00 Uhr € 74,00  
Für Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz

### Meditation und Yoga für jeden

Dieser Kurs verbindet sanftes Yoga, Atemübungen und verschiedene Meditationstechniken (z. B. Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditation, dynamische Meditation). Der Kurs ist daher für jeden geeignet, der Entspannung sucht, seinen Körper sanft mobilisieren, seine Atmung vertiefen, mehr Bewusstsein für Körper, Geist und Seele schaffen und ganz einfach seine Batterien wieder aufladen möchte.

**1244** ab Do, 16.08.18  
4 x 19.00–20.30 Uhr € 40,00  
Ferienkurs!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs



### Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Kurzform Korrektur

In diesem Kurs werden wir die Kurzform vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Lockerungs- und Atemübungen. Nach der Korrektur werden durch selbständiges Üben der Form die Einzelbewegungen vertieft. Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform (3 Teile) vorausgesetzt, Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Neben der Form üben wir die Sokushin-Atmung und Tui Shou.

**1250** ab Fr, 02.03.18  
 9 x 18.30–20.00 Uhr € 81,00  
 Übungstage: 2./9./16. März, 13./20./27. April, 5. Mai, 6. und 27.7. (Ersatztermine: 23.4., 3.8.)  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Öppermann

### Integriertes Entspannungstraining

#### Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung – zwei wirkungsvolle Methoden effektiv kombiniert!

Sie erspüren die Unterschiede von Anspannung und Entspannung und erlernen die Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings (z. B. Herzformel, Atmung, Sonnengeflecht). Zudem werden Möglichkeiten der Entspannung durch Musik, innere Bilder, Phantasiereisen, Visualisierung erlernt. Die Methoden unterstützen bei Spannungskopfschmerzen, Verspannungen aller Art, Rückenschmerzen, Ängsten, Schlafstörungen, Unruhe, Herzkrankheiten, depressiven Verstimmungen, Prüfungsängsten. Ob jung oder „alt“ – jeder, der sich unter Leistungsdruck fühlt, kann von diesem Kurs profitieren!  
 Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**1251** ab Do, 21.06.18  
 5 x 20.00–21.30 Uhr € 42,00  
**Markt Schwaben**, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Susanne Gnann-Pohle

### Qi Gong – Wochenendkurs

Das Kursleiterteam lädt Sie ein, mit wenig Zeitaufwand (Freitagabend/Samstagvormittag) Qi Gong kennen zu lernen. Wir freuen uns auch auf Interessierte mit Erfahrung, die Ihre Übungen auffrischen und vertiefen wollen.  
 Legere Alltagskleidung genügt.

**1255** gebührenfrei  
 Fr, 09.02.18 18.30–21.00 Uhr  
 Sa, 10.02.18 9.30–13.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Keller und Gerd Keller

### Qi Gong

Qi Gong oder Tai-Chi-Qi-Gong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören:  
 • Atemtechnik • sanfte Bewegungen • Meditation  
 • Koordination • konzentrierte Bewusstheit • Entspannung • Dehnung • Linderung von Verspannungen • Energielenkung und Massage.

**1258** ab Mi, 21.02.18  
 12 x 8.45–10.00 Uhr € 73,00  
 Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen für Schultern, Rücken und zur Entspannung  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Inge Keller und Gerd Keller

**1259** ab Do, 22.02.18  
 10 x 18.00–19.00 Uhr € 50,00  
 Für Anfänger und Fortgeschrittene  
 Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck

**1260** ab Mi, 28.02.18  
 10 x 19.45–21.00 Uhr € 61,00  
 Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Cornelia Schröder-Fleck

**1261** ab Mi, 28.02.18  
 10 x 18.15–19.30 Uhr € 61,00  
 Anfänger und Fortgeschrittene  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Cornelia Schröder-Fleck

**1262** ab Mo, 19.02.18  
 15 x 9.00–10.15 Uhr € 94,00  
 Für Fortgeschrittene!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Ulrike Semerad

**1263** ab Mo, 19.02.18  
 15 x 10.30–11.45 Uhr € 94,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Ulrike Semerad

**1265** ab Mo, 19.02.18  
 12 x 19.00–20.30 Uhr € 87,00  
 Qi Gong üben • wiederholen • trainieren • energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten • Kraft tanken • Anforderungen meistern  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Keller und Gerd Keller

**1266** ab Mi, 21.02.18  
 12 x 10.15–11.30 Uhr € 73,00  
 Qi Gong üben • wiederholen • trainieren • energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten • Kraft tanken • Anforderungen meistern  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Inge Keller und Gerd Keller

### Qi Gong – Bewegung und Haltung

Qi Gong bedeutet, Gegensätze zueinander zu bringen und sie in Körper und Seele zu verankern. Das ist das Prinzip von Yin und Yang. Die fließenden Bewegungen lockern und kräftigen, mobilisieren und entspannen, machen leicht wie ein Kranich und fest wie ein Berg. Daraus entsteht für uns wieder ein Gefühl der Einheit von Empfindung und Körperzustand. Wir regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Im Kurs wird viel Achtsamkeit auf eine Optimierung der Körperhaltung, der Aufrichtung des Rückens und Vertiefung der Selbstwahrnehmung gelenkt.  
 Die Kursleiterin ist erfahrene Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung in Qi Gong und Rücken-schulung.

**1267** ab Di, 20.02.18  
 15 x 18.00–19.15 Uhr € 95,00  
 Kleingruppe  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Georgia Paschold

### Mehr Lebenskraft durch Achtsamkeit

Wir entdecken die Kraft in unserem Körper, mit der wir handeln können, ohne uns zu erschöpfen. Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise zu uns selbst und lernen uns und unseren Mitmenschen achtsam zu begegnen.

Dabei helfen Geistes- und Körperhaltungen, die leicht im Alltag zu integrieren sind: Elemente aus Körpertherapie, Yoga, progressiver Muskelentspannung und Meditation. So lässt sich immer wieder neu Energie tanken, Verspannungen können sich lösen. Mal andächtig und still, mal unterhaltsam und bewegungsreich – immer geht es darum, sich selber besser kennen und wahr zu nehmen.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken, Wolldecke

**1245** So, 25.02.18  
 15.00–18.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Evelyn Metzmacher

**1246** So, 06.05.18  
 15.00–18.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Evelyn Metzmacher

**1247** ab Mo, 09.04.18  
 5 x 9.30–12.30 Uhr € 90,00  
 Kein Kurs am 30.4.!  
**Poing**, Anzinger Straße 1 | Evelyn Metzmacher

### Achtsamkeit am Morgen

#### Achtsamkeit in der Früh vor dem Business

Wer erlebt ihn nicht, den Alltagswahnsinn, in dem Stress, Zeitdruck und Hektik eine viel zu große Rolle einnehmen. Damit der Körper den Belastungen Stand halten kann, sollten ihm Bewegung, Achtung und auch mal Entspannung gegönnt werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübung sorgen für mehr Wohlbefinden und können helfen, Körper und Geist in Balance zu halten. Wenn auch dafür zu wenig Zeit bleibt, kann man beispielsweise mit einfachen Übungen innerhalb weniger Minuten schon einiges tun. In diesen Stunden werden wir eine Mischung aus Atemtechnik, Elemente aus dem Aikido, Koordinationsübung, Entspannungsübung sowie Selbstmassage haben. Gönnen Sie sich einmal die Woche mehr Fokus auf einen schönen Wochenabschluss durch Entspannung.  
 Mitbringen: bequeme Kleidung

**1248** ab Do, 07.06.18  
 6 x 7.15–7.45 Uhr € 30,00  
 Anfänger  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Hélène Maréchal

**1249** ab Do, 07.06.18  
 6 x 7.45–8.15 Uhr € 30,00  
 Anfänger  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Hélène Maréchal



## Qi Gong

Qi Gong der vier Jahreszeiten begleitet uns durch das Jahr. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Übungen, die unsere Gesundheit stärken. Die ruhigen, fließenden Bewegungen verhelfen zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Die Übungen eignen sich auch, um Rücken- und Schulter-/Nackenschmerzen vorzubeugen.

Zum Abschluss der Stunde lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen kennen. Als Besonderheit werden Sie mit einer kleinen Klangreise verwöhnt.

Im Sommersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Holz • Frühling • Leichtigkeit:

Frühling ist die Zeit des Wiederentdeckens. Wir wollen diese Zeit nutzen, um unsere eigene Kreativität wieder aufleben zu lassen.

Element Feuer • Sommer • Kraft:

Im Sommer – der Zeit der Reife – ist man bezaubert von der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Diese Jahreszeit bietet uns die beste Gelegenheit, unser Bewusstsein und Denken zu schärfen.

**1268** ab Mo, 19.02.18  
13 x 15.45–16.45 Uhr € 68,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1269** ab Mi, 21.02.18  
13 x 17.45–19.00 Uhr € 86,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

## Duft-Qi-Gong

Duft-Qi-Gong besteht aus einer Übungsfolge von 15 schwingenden natürlichen Bewegungen, die auf Körper und Geist reinigend wirken und den Energiefluss in den Meridianen anregen. Es ist eine uralte, einfache Übungsmethode für Körper und Geist. Durch die einfachen Bewegungen von Händen und Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst, dadurch fließen Blut und Energie besser, das Immunsystem wird aktiviert. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur und Kosmos, die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft und die Bewegungen von Sonne, Mond und Sternen.

Die Übungen wirken entschlackend und entgiftend auf den Körper, die Armbewegungen massieren sanft die Akupunkturpunkte und entfalten so ihre wohltuenden und heilsamen Wirkungen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1270** ab Do, 26.04.18  
5 x 18.30–19.45 Uhr € 42,00  
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Susanne Gnann-Pohle

## Beckenbodentraining – Haltung- und Bewegungsschulung

Der Beckenboden ist eine selten beachtete Muskelgruppe, die kaum wahrgenommen und auch wenig trainiert wird. Das wollen wir in diesem Kurs ändern. Ein gesunder Beckenboden aktiviert die umliegenden Helfer Muskeln, dadurch werden Gelenke, Bandscheiben und Sehnen geschont und stabilisiert. Es entsteht eine innere und äußere Haltung! Mit Beckenbodentraining erreichen Sie: Aktivierung der Tiefenmuskulatur • Körperhaltung und -statik aus Ihrer Mitte • Körperbewusstsein im Alltag, Beruf und Freizeit • Entlastung durch bewusste Bewegungsabläufe (rücken- und gelenkschonend) • Mehr Energie durch die Kraft von Innen.

Es sind keine sportlichen Voraussetzungen notwendig, jede Frau kann teilnehmen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

Das Angebot wird in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

**1271** ab Mi, 21.02.18  
16 x 10.30–11.30 Uhr € 84,00  
Neukeferloh, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | N.N.

## Feldenkrais-Methode® – Beweglichkeit für Mund und Kiefer

Wir erforschen in diesem Kurs grundlegende Aspekte der Mund- und Kiefermotorik.

Mit den Übungen der Feldenkrais-Methode schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, erspüren, welche Muskeln Sie loslassen können; sanfte Bewegungen können so zu Erleichterung bei Zähneknirschen, Fehlstellungen im Kiefergelenk oder chronischen Nackenverspannungen führen. Sie gewinnen ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit nicht nur im Mund- und Kieferraum, sondern im ganzen Körper.

Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1273** So, 04.03.18  
10.00–16.00 Uhr € 40,00  
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Susanne Olfs

## Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.

Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen, von unseren gewohnten Mustern loszulassen, und anfangen, zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen.

**1274** ab Di, 20.02.18  
15 x 20.15–21.45 Uhr € 109,00  
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Andrea Steininger

## Einführung in Yoga mit Meditation

Für alle, die im Alltag sehr engagiert sind und nur wenig Zeit haben, ihre innere Balance von Körper und Geist zu entwickeln, bietet der „Yoga der Energie“ besondere Übungen an. Geboten wird ein heilsamer Raum, um die Kräfte der „Inneren Mitte“ aktiv und entspannt zu erfahren und zu stärken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke

**1280** So, 11.03.18  
9.30–11.30 Uhr € 15,00  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Irmela Von der Osten

## Atem-Workshop

Eine richtige und bewusste Atmung ist grundlegend für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Lernen Sie Ihren Atemtyp und Ihr individuelles Atemmuster kennen und erfahren Sie, wie Sie durch eine bewusstere Atmung Ihren Körper mit mehr Sauerstoff versorgen, Energieblockaden lösen und mehr Kraft sowie innere Ruhe und Lebensfreude gewinnen.

Schulen Sie Ihre Atemwahrnehmung mit atemrhythmischen Bewegungsabläufen und regulieren Sie bei Atemstörungen (z. B. Paradoxe Atem) und gesundheitlichen Beschwerden Ihr Atemmuster mit gezielten Übungen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

**1282** Sa, 05.05.18  
15.00–18.00 Uhr € 20,00  
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung,  
warme Socken mitbringen!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

## Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energiegeloses, waches Entspannt-Sein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen.

Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus, und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper.

Atemübungen können hilfreich sein bei Atemfehlern und Atemproblemen, Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, auf alle Drüsenfunktionen und auf das vegetative Nervensystem.

Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.

Veranstalter: vhs Grafing

**1283** Sa, 17.03.18  
13.00–18.00 Uhr € 34,00  
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Erika Rossmann

## Schnuppertage – MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Sie suchen nach einem hilfreicherem Weg mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags umzugehen?

An diesem Tag können Sie einen Einblick gewinnen, ob „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ für Sie ein passender Weg ist, „öfter im eigenen Leben vorbeizuschauen“. Schließlich spielt sich das Leben im „Jetzt“ ab – und nur im „Jetzt“, egal was unsere Gedanken dazu sagen.

Sie lernen vier verschiedene Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, einfache Yoga-Übungen, Sitz- und Gehmeditation) kennen. Außerdem erhalten Sie einen theoretischen Überblick über die Grundlagen des von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelten Stressbewältigungsprogramms.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

**1284** Sa, 21.04.18  
9.30–13.30 Uhr € 26,00  
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,  
Bewegungsraum | Veronika Schantz

### Meditation – ein Weg zur Gelassenheit

Meditation („Ausrichtung zur Mitte“) hat zum Ziel, den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Durch regelmäßige Konzentrationsübungen lassen sich zahlreiche positive Effekte erzielen: Gelassenheit und Toleranz gegenüber sich selbst und anderen stellen sich ein.

Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, damit jede Person die für sie ansprechendste Methode finden kann. Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

**1286** ab Mi, 21.02.18  
10 x 18.00–19.30 Uhr € 75,00  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

**1287** ab Mi, 21.02.18  
10 x 19.45–21.15 Uhr € 75,00  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

**1288** ab Di, 20.02.18  
10 x 19.45–21.15 Uhr € 75,00  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner



### Autogenes Training für Fortgeschrittene

Neben den Wiederholungen aus der Grundstufe des Autogenen Trainings (AT) beinhaltet die Oberstufe des AT zusätzliche meditative, bildhafte Vorstellungen. Sie gliedert sich in aufeinander aufbauende Phasen mit individuellen Leitsätzen (Auto-suggestionen) als Formeln. Mit Hilfe der vorangegangenen Entspannungsübungen befindet sich der Trainierende in einem Zustand, der es ihm nach und nach ermöglicht, sich in Bilder und Situationen hineinzuversetzen und sie wie im Hier und Jetzt real zu erleben. Durch den Gewinn der Selbsterkenntnis und durch bewusstes, konzentriertes Nachdenken findet er alternative Lösungen für seine anstehenden Probleme.

Ziel der Oberstufe ist Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsbildung. Charakteristisch für diese Stufe des Autogenen Trainings ist die größere individuelle Gestaltungsfreiheit der einzelnen Übungen. Dieser Kurs setzt voraus, dass mindestens ein Kurs in Autogenem Training absolviert wurde. Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

**1289** ab Di, 20.02.18  
10 x 18.00–19.30 Uhr € 75,00  
Neuer Kurs für Anfänger!  
**Poing**, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner

### Tibetanische Klangmassage – ein Nachmittag zum Entspannen

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken:

- einen Zustand tiefer Entspannung
- das Lösen von Blockaden und Verspannungen
- den Abbau von Stress und Sorgen
- die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

**1294** So, 10.06.18  
14.00–17.00 Uhr € 20,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

### F.I.T. Gesicht – Face to Face

Der Blick ins Gesicht eines Menschen vermittelt uns den ersten und wichtigsten Eindruck.

Gesichter sprechen Bände. Ständig begegnen sie uns, nicht zuletzt durch die in Mode gekommenen Selfies. Viele mimische Muskeln verändern ständig unseren Gesichtsausdruck. Auch unbewusst. Gesichtstraining ist mehr als nur ein Training für die Schönheit und gegen Falten!

Über das Gesicht kann ich:

- den gesamten Menschen entspannen,
- mein Bewusstsein schulen, für Gewohnheiten, die mich „alt aussehen“ lassen
- besser und entspannter Sehen
- meine Ausstrahlung und Wirkung auf andere beeinflussen
- auch ungeschminkt der Wahrheit ins Gesicht sehen.

**1295** ab Mo, 12.03.18  
2 x 19.00–20.30 Uhr € 45,00  
Aufbaukurs  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

**1296** ab Mi, 11.04.18  
2 x 10.15–11.45 Uhr € 45,00  
Aufbaukurs  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2 (Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz

### Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons

Dieser Kurs ist für alle Menschen (auch Rollstuhlfahrer und Rollator-Nutzer), die selbst Verklebungen und Verspannungen in Muskeln Sehnen, Bändern und Faszien sanft von innen lösen möchten. Anders als das Faszientraining mit der Rolle sind die Intendons®-Übungen auch für Menschen geeignet, die bereits unter chronischen Krankheiten oder Einschränkungen leiden. In schmerzhaften Zuständen geht der Kontakt zum eigenen Körper verloren oder wird zumindest getrübt. In der Wiederherstellung dieses Kontaktes liegt das Potential für Veränderung und mehr Bewegungsfreiheit. Durch die behutsame Anleitung der Therapeutin können Sie Ihren Körper wieder besser wahrnehmen. Sie lernen, wie Sie selbst gezielt den Blutfluss im Gewebe und die Sauerstoffversorgung verbessern können. Dies ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Alle Übungen lassen sich perfekt in den Alltag integrieren.

Intendons® schult unsere Tiefensensibilität und zeigt uns so einen inneren Weg zur Erhaltung unserer Beweglichkeit.

Mit sanfter Sehnenaktivierung finden Sie zu neuer Kraft und Vitalität.

Kleingruppe mit intensiver Betreuung  
Decke und kleines Kissen

**1300** ab Fr, 13.04.18  
7 x 10.00–11.30 Uhr € 69,00  
Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Monika Wirth

**1301** ab Fr, 15.06.18  
7 x 10.00–11.30 Uhr € 69,00  
Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Monika Wirth

**1302** ab Di, 10.04.18  
7 x 15.00–16.30 Uhr € 69,00  
Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

**1303** ab Di, 19.06.18  
7 x 15.00–16.30 Uhr € 69,00  
Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

### Aroha

#### BODY MIND SOUL

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen, aber auch spannenden Bewegungen – inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Das ausdauerfördernde Training weckt die Kraft der Mitte und fördert ein positives Körpergefühl. Aroha wirkt effektiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Gib deiner Lebensenergie neuen Raum!

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

**1322** ab Mo, 26.02.18  
16 x 20.00–21.15 Uhr € 105,00  
Probestunde nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Kolbeck

**1323** ab Mi, 28.02.18  
16 x 20.15–21.15 Uhr € 84,50  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Monika Kolbeck

**1326** ab Mi, 21.02.18  
15 x 9.00–10.00 Uhr € 79,00  
Fitness 50+  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Christine Jerat







## Fighting Fit meets Tabata

Fighting Fit als Warm-Up verbindet Arm und Beintechniken aus dem Kampfsport mit schnellen einfachen Grundschritten zu fetziger Musik.

**Tabata HIIT (High Intensity Intervall Training)**  
Die Basis von Tabata (benannt nach seinem Erfinder Izumi Tabata) ist ein hochintensives Training wobei möglichst viele und große Muskelgruppen beansprucht werden. Ablauf: 4 Min. 20 Sek. Anstrengung – 10 Sek. Pause – 8 Intervalle. Dabei wird der Körper maximal gefordert was zur Folge hat, dass in relativ kurzer Zeit eine deutliche Figurstraffung, definierte Muskeln, sowie eine rasche Konditionsverbesserung eintritt. Tabata fördert Kraft und Ausdauer und stärkt die Willenskraft, daher freue ich mich auch über männliche Teilnehmer.

TRAIN HARD HAVE FUN.

Bitte Sportzeug und feste Turnschuhe mitbringen.

**1330** ab Mi, 28.02.18  
16 x 18.00–19.00 Uhr € 84,00  
11.10 und 18.10. keine Trainingsstunde

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Monika Kolbeck

## Inner-Balance-Training / Entspannung

Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe – beide Aspekte sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht. Diese „Balance“ wollen wir mit einfachen Elementen aus Yoga und der ZEN-Gymnastik, kombiniert mit verschiedenen Entspannungstechniken erreichen bzw. aufrechterhalten. Dabei können Rückenbeschwerden gelindert, Verspannungen der Muskulatur gelöst und Stress-Symptome abgebaut werden. Ferner wird die Atmung reguliert.

Dieser ruhige Kurs ist für jedes Alter geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

**1340** ab Di, 20.02.18  
15 x 9.30–10.30 Uhr € 79,00

Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Brigitte Deimel

## Fit in den Tag

Mit einem leichten Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training wecken wir Körper und Geist, um fit in den Tag zu starten. Dabei werden Kondition und Koordination, sowie unsere Leistungsfähigkeit gestärkt. Diese abwechslungsreiche Kursstunde bringt uns in Schwung und sorgt für gute Laune und Wohlbefinden.

Für alle Altersgruppen geeignet.

**1343** ab Do, 22.02.18  
12 x 8.15–9.10 Uhr € 68,00

Leichtes Ausdauertraining  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?  
Sie erreichen uns unter  
08106 359035**



## Ganzkörperschulung – gesund und effektiv!

Stabilisierendes Muskeltraining und Mobilisation. Mit einem moderaten Bewegungsprogramm wärmen wir uns auf, aktivieren Herz-Kreislauf, lockern oder lösen tieferliegende eventuell verspannte Bindegewebsfasern und bleiben oder werden dadurch elastischer. Ausgewählte Übungsvarianten stärken gelenkschonend unsere gesamte Muskulatur und somit Knochen, Bänder und Sehnen.

Anspannung und Entspannung in einem gesunden Wechsel bei richtiger Atmung sorgen für eine optimale Durchblutung und eine körperbewusste Fitness mit Wohlbefinden.

**1345** ab Mi, 21.02.18  
16 x 16.00–17.00 Uhr € 84,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

**1350** ab Mi, 21.02.18  
16 x 17.10–18.10 Uhr € 84,00

Gesund & Fit beim Älterwerden  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

**1352** ab Mo, 19.02.18  
16 x 17.50–18.50 Uhr € 84,00

NEUES ANGEBOT!!

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

## Pilates – plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen – inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung – wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

**1355** ab Fr, 23.02.18

18 x 9.40–10.40 Uhr € 95,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

**1356** ab Fr, 23.02.18

18 x 10.45–11.45 Uhr € 95,00  
Für Teilnehmerinnen 50 +  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

**1357** ab Do, 22.02.18

15 x 19.00–20.00 Uhr € 130,00  
Matte bitte mitbringen – Kleingruppe  
**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St. Ulrich Platz 4 |  
Birgit Ulrich

**1359** ab Do, 22.02.18  
15 x 20.00–21.00 Uhr € 130,00

Matte bitte mitbringen. – Kleingruppe  
**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St. Ulrich Platz 4 |  
Birgit Ulrich

**1360** ab Mi, 14.03.18  
15 x 18.00–19.00 Uhr € 79,00

**Poing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |  
Annemarie Müller-Wutz

## Pilates mit Flexi-Bar

**Rücken-, Gelenkschmerzen – Fehlhaltungen, Sie kennen das?**

Einfach wegtrainieren! – Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode – nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus – und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper. Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-Bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte „autochthone – nicht direkt beeinflussbare“ Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.

Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Die Übungsleiterin ist ausgebildete Pilates- und Flexi-Bar-Trainerin.

**1361** ab Fr, 23.02.18  
15 x 9.45–10.45 Uhr € 85,00

Ohne Vorkenntnisse

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Linda Renner

**1362** ab Fr, 23.02.18  
15 x 8.30–9.30 Uhr € 85,00

Ohne Vorkenntnisse

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Linda Renner

**1363** ab Di, 20.02.18  
15 x 20.30–21.30 Uhr € 85,00

Ohne Vorkenntnisse

**Zorneding**, Grundschule, vhs-Raum 1 |  
Peter Peters

## Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?

Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates – bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen – werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.

Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

**1370** ab Mi, 21.02.18  
16 x 9.15–10.15 Uhr € 105,00

Mit Vorkenntnissen

**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | N.N.



**1371** ab Mo, 19.02.18  
17 x 17.00–18.00 Uhr € 90,00

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger  
Einsatz von Pilates-Circle, Flexi-Bar,  
FlowTonic-Pads

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1373** ab Mo, 19.02.18  
17 x 18.15–19.15 Uhr € 90,00

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1374** ab Mo, 19.02.18  
17 x 19.25–20.25 Uhr € 90,00

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1376** ab Mo, 19.02.18  
16 x 18.00–19.00 Uhr € 84,50

Pilates für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte!

**Poing**, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Brigitte Strangmüller

**1377** ab Do, 22.02.18  
15 x 18.00–19.00 Uhr € 79,00

**Poing**, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Bianca Posselt

1378 ab Do, 22.02.18  
17 x 18.30–19.30 Uhr € 90,00

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

**1380** ab Do, 22.02.18  
15 x 19.00–20.00 Uhr € 79,00

Für Fortgeschrittene!

**Poing**, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Bianca Posselt

**1381** ab Do, 01.03.18  
18 x 19.45–21.00 Uhr € 118,50

Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

**1382** ab Mi, 14.03.18  
15 x 19.00–20.00 Uhr € 79,00

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

**Poing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

**1383** ab Mo, 12.03.18  
15 x 9.00–10.00 Uhr € 79,00

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

Endentspannung mit Klangschalen!

**Poing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

## Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit durch Gymnastik zusammen mit anderen netten Leuten. Nach einem moderaten Aufwärmtraining zu schwungvoller Musik stärken wir die Muskeln des ganzen Körpers, mit Schwerpunkt auf Rücken und Bauchmuskulatur. Pilatesübungen helfen Beweglichkeit, Gleichgewicht und Haltung zu verbessern. Durch den Einsatz von Hanteln, Theraband, Petzibällen und Redondobällen wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet. Dehnen und Entspannen mit gezielter Atemtechnik runden die Stunde ab. Sie können jederzeit zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbeischaun.

**1385** ab Mo, 19.02.18  
16 x 9.00–10.00 Uhr € 84,50

**Harthausen**, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel und Veronika Marcic

## Babylates – Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby-Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich.

Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt aus dem Training und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.

Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

**1390** ab Di, 20.02.18  
16 x 11.05–12.05 Uhr € 84,50

Kein Kurs am 11.4. und 16.5.!

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

## Pilates mit Babys

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des „Powerhauses“ (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen vielen bekannten Haltungsschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen.

Webseite der Seminarleiterin: [www.ki-do.de](http://www.ki-do.de)

**1395** ab Fr, 23.02.18  
15 x 10.00–11.00 Uhr € 130,00

Kleingruppe. 13.4./8.6./13.7. Keine Pilatesstunde!

**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St. Ulrich Platz 4 | Birgit Ulrich

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

**1400** ab Mo, 19.02.18  
16 x 10.00–11.00 Uhr € 84,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | N.N.

**1401** ab Mo, 19.02.18  
16 x 9.00–10.00 Uhr € 84,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | N.N.

**1402** ab Mo, 19.02.18  
16 x 17.45–18.45 Uhr € 84,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

**1403** ab Do, 01.03.18  
18 x 18.30–19.30 Uhr € 95,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

**1405** ab Do, 22.02.18  
17 x 9.15–10.15 Uhr € 90,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**1405S** ab Do, 26.07.18  
5 x 9.15–10.15 Uhr € 35,00

Sommerakademie: 7,- € je Besuch

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**1406** ab Di, 20.02.18  
15 x 8.10–9.10 Uhr € 79,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Jutta Krummrein

**1407** ab Di, 20.02.18  
15 x 9.20–10.20 Uhr € 79,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Jutta Krummrein

**1408** ab Di, 20.02.18  
18 x 19.00–20.00 Uhr € 95,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

**1410** ab Mi, 28.02.18  
16 x 8.30–9.30 Uhr € 84,50

Kein Kurs am 6.6.!

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1410S** ab Mo, 06.08.18  
4 x 19.30–20.30 Uhr € 21,50

Sommerkurs! Kursabende auch einzeln buchbar!

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1411** ab Di, 20.02.18  
16 x 20.30–21.30 Uhr € 84,50

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

**1412** ab Di, 27.02.18  
17 x 8.15–9.15 Uhr € 90,00

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Brigitte Deimel

## Rückenbewegung

Ein ausgewogenes Programm wohltuender Gymnastik aus Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.

Zunächst mobilisieren wir die Wirbelsäule und den ganzen Körper durch fließende Bewegung zur Musik. Danach folgen abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte.

Diese führen zu mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung ihrer stützenden Muskulatur. Außerdem verbessern wir die Faszien-Elastizität, um so den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten.

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

**1413** ab Mi, 07.03.18  
8 x 9.35–10.35 Uhr € 42,50

Neuer Kurs! Fortsetzung möglich

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1413S** ab Mi, 01.08.18  
4 x 9.35–10.35 Uhr € 21,50

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke



## Wer rastet, der rostet

Diesem bekannten Ausspruch kommt gerade in Zeiten vorübergehender oder permanenter körperlicher Einschränkung große Bedeutung zu. Der bewusste Umgang mit unseren Grenzen ohne dabei, sozusagen von Kopf bis Fuß, an Mobilität, Stabilität und Lebensfreude zu verlieren, ist Ziel dieses Kurses. Ein abwechslungsreiches Stundenprogramm möchte mit geeigneten Geräten das Atemvolumen, die Faszienlösung und Synapsenbildung, sowie das allgemeine Körpergefühl fördern. Außerdem gilt es, eventuell drohendem Leistungsabbau und möglicherweise bestehender Schmerzerinnerung Einhalt zu gebieten. Dabei erweist sich auch eine harmonisierend wohltuende Entspannung am Ende der Stunde als hilfreich.

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

**1415** ab Di, 20.02.18  
15 x 8.15–9.15 Uhr € 79,00  
Für Personen mit körperlichen Einschränkungen  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

**1416** ab Di, 20.02.18  
15 x 9.30–10.30 Uhr € 79,00  
Für Personen mit körperlichen Einschränkungen  
**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Edith Eder

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen. Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

**1420** ab Mo, 19.02.18  
17 x 9.30–10.30 Uhr gebührenfrei  
Kostenloses Angebot –  
*Anmeldung jedoch erforderlich!*  
**Vaterstetten**, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr. | Edith Eder

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

**Beweglichkeit und Flexibilität erhalten bis ins reifere Alter!**

Ziel dieses Kurses ist unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt, kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

**1430** ab Do, 22.02.18  
17 x 9.15–10.15 Uhr € 101,00  
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

## Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

**1431** ab Mi, 21.02.18  
17 x 20.10–21.10 Uhr € 90,00  
Für Fortgeschrittene!  
Kein Kurs am 11.4. und 16.5.!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

**1432** ab Do, 22.02.18  
17 x 10.15–11.15 Uhr € 101,00  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

**1433** ab Di, 20.02.18  
17 x 8.45–9.45 Uhr € 90,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

**1434** ab Do, 22.02.18  
15 x 8.45–9.45 Uhr € 79,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Georgine Waldmann

**1435** ab Di, 20.02.18  
16 x 18.10–19.10 Uhr € 84,50  
**Poing**, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Cäcilia Schneider

**1436** ab Di, 20.02.18  
16 x 19.15–20.15 Uhr € 84,50  
**Poing**, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Cäcilia Schneider

**1437** ab Fr, 23.02.18  
15 x 10.15–11.15 Uhr € 90,00  
**Neukeferloh**, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma



**ANTONIUS-APOTHEKE**  
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten  
Telefon 08106 1270 // kontakt@antonius-apotheke.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 8:00 -12:30 // 14:30 -18:30  
Sa 8:00 -12:30



**Gut beraten.  
Natürlich gesund!**

[www.antonius-apotheke.de](http://www.antonius-apotheke.de)

Die vhs im Internet:  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

## Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein „Kreuz“ mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten – fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.

Für Damen und Herren geeignet.

Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkraempfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauffähigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

**1438** ab Mo, 26.02.18  
18 x 15.45–16.45 Uhr € 95,00  
Fit bleiben bis ins hohe Alter!

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Veronika Marcic

**1440** ab Mo, 19.02.18  
17 x 7.50–8.50 Uhr € 90,00

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Karin Schmid

**1441** ab Mi, 28.02.18  
18 x 10.30–11.30 Uhr € 95,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

**1441A** ab Di, 06.03.18  
18 x 20.15–21.15 Uhr € 95,00

Fit bleiben bis ins hohe Alter!

**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

**1442** ab Mo, 26.02.18  
16 x 20.30–21.30 Uhr € 84,50

Kein Kurs am 4.6.!

**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

**1443** ab Fr, 23.02.18  
17 x 9.10–10.10 Uhr € 90,00

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Karin Schmid

**1444** ab Mo, 19.02.18  
16 x 17.15–18.15 Uhr € 84,00

Beweglichkeit und Gewichtsregulierung

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) |  
Angelika Frommel und Irene Dötz

**1445** ab Fr, 23.02.18  
17 x 8.00–9.00 Uhr € 90,00

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Karin Schmid

## Mein Rücken

„Mein Rücken“ ist ein modernes, funktionelles Konzept, welches die Wirbelsäule auf allen Ebenen und um alle Achsen, möglichst alltagsnah herausfordert, von der Bewegung in die Stabilisation und Kraft bringt.

In praktischen Übungen werden schonende Bewegungsabläufe trainiert. Außerdem wird gelernt, die Beweglichkeit des Körpers und seiner Grenzen zu erkennen. Die stützende Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert. Das Herz-Kreislauf-Training kommt ebenfalls nicht zu kurz.

Die Stunden werden begleitet von entspannter und moderner Musik. Eine Stunde, die uns ein Stück weit aus dem Alltag entführt!

**1447** ab Di, 20.02.18  
17 x 19.30–20.30 Uhr € 90,00

**Pöing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |  
Heike Pieper

## Rücken-Fit – für die Frau ab 40

Die Stunde startet mit Aufwärmübungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Elementen aus dem aktuellen Faszientraining. Verschiedene Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen sorgen dafür, dass das Bindegewebe geschmeidig bleibt. Anschließend wird der gesamte Körper, speziell aber die Rücken- und Bauchmuskulatur, trainiert.

Geübt wird auch mit diversen Kleingeräten. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

**1450** ab Do, 22.02.18  
17 x 19.45–20.45 Uhr € 90,00

**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

## F.I.T.-Rückentraining

Einseitige Belastung, Bewegungsmangel, Haltungsschäden sowie Stress bzw. psychische Belastungen können die Ursache von Rückenbeschwerden und Verspannungen sein.

F.I.T.-Rücken ist ein hocheffizientes, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, bei dem Sie auf sanfte Weise lernen, Ihre Haltung zu verbessern und mit Alltagsbelastungen besser umzugehen.

Fehlhaltungen werden nun bewusst erkannt und anschließend korrigiert.

Durch unterschiedliche Entspannungstechniken, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmer, kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Nach einer Trainingseinheit F.I.T.-Rücken fühlen Sie sich gut durchblutet, ausgelastet aber entspannt und sind frisch für die nächsten Aufgaben.

Kursleitung: Elke Lorenz, staatl. geprüfte Gymnastik- und Sportlehrerin, Bewegungsanalyse, Dorntherapie

**1456** ab Mo, 19.02.18  
14 x 11.00–12.00 Uhr € 74,00

Für alle Könnertufen

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz

**1457** ab Di, 20.02.18  
14 x 9.00–10.00 Uhr € 74,00

Für Fortgeschrittene

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio 2  
(Eingang neben Hypobank) | Elke Lorenz

**1458** ab Do, 22.02.18  
14 x 8.30–9.30 Uhr € 74,00

Für Fortgeschrittene

**Vaterstetten**, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |  
Elke Lorenz



## Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben beginnen wir die Stunde mit wechselnden Aufwärmspielen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Anschließend wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen

Das Angebot wird in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

**1466** ab Di, 20.02.18  
17 x 9.00–10.00 Uhr € 90,00

**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

## Rückenfit im Alter

**Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhezustand ist unser Motto.**

Nach einem sanften Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch gedehnt und entspannt.

Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

Das Angebot wird in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

**1467** ab Di, 20.02.18  
17 x 11.00–12.00 Uhr € 90,00

**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | N.N.

**1468** ab Di, 20.02.18  
17 x 8.00–9.00 Uhr € 90,00

**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog



## Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung. Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-Up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**1477** ab Di, 20.02.18  
16 x 18.00–19.00 Uhr € 84,50  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

**1478** ab Di, 20.02.18  
16 x 19.15–20.15 Uhr € 84,50  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

## Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen. Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen. Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

**1481** ab Do, 22.02.18  
16 x 10.10–11.10 Uhr € 84,00  
Intensivkurs!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Jutta Krummrein

**1482** ab Di, 20.02.18  
15 x 18.00–19.00 Uhr € 79,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

**1483** ab Di, 20.02.18  
15 x 19.00–20.00 Uhr € 79,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

**1484** ab Do, 22.02.18  
16 x 9.00–10.00 Uhr € 84,00  
Intensivkurs!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Jutta Krummrein

**1485** ab Di, 20.02.18  
18 x 17.45–18.45 Uhr € 95,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

**1486** ab Mo, 19.02.18  
15 x 9.00–10.00 Uhr € 79,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Monika Bätz

## Rundum fit – Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

**1490** ab Mo, 19.02.18  
17 x 9.15–10.15 Uhr € 90,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**1490S** ab Mo, 23.07.18  
5 x 9.15–10.15 Uhr € 35,00  
Sommerakademie: 7,- € je Besuch  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**1491** ab Do, 22.02.18  
15 x 18.00–19.00 Uhr € 79,00  
21.12. keine Trainingsstunde  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Monika Bätz

**1492** ab Do, 22.02.18  
15 x 19.00–20.00 Uhr € 79,00  
21.12. keine Trainingsstunde  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Monika Bätz

**1494** ab Mo, 19.02.18  
17 x 10.30–11.30 Uhr € 90,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

**1495** ab Mo, 19.02.18  
15 x 10.15–11.15 Uhr € 79,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Monika Bätz

## barre concept® – Das Workout an der Ballettstange

Eine schlanke, feste Körpermitte wird mit diesem Training geformt, schlanke Beinmuskulatur, knackiger Po, straffe Oberarme zeichnen sich schon nach wenigen Wochen ab. Dieses Training fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen und macht sehr viel Spaß. Mehr Muskelmasse = mehr Fettverbrennung und das in kurzer Zeit! Trainiert wird an der Ballettstange mit Elementen aus dem Pilates, Yoga und Ballett. Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

**1502** ab Di, 20.02.18  
16 x 10.00–11.00 Uhr € 84,50  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

**1504** ab Fr, 23.02.18  
16 x 17.00–18.00 Uhr € 84,50  
kein Kurs am 11.5.!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

## Core-Training

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining der anderen Art! Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt das Körperzentrum, also besonders Bauch, Rücken und Beckenboden. Begleitet von toller Musik wird der Körper von Kopf bis Fuß mit Kraft-, Balance- und Dehnungsübungen stabilisiert. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt.

**1509** ab Mo, 19.02.18  
17 x 19.35–20.35 Uhr € 90,00  
Kein Kurs am 9.4. und 14.5.!  
**Poing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Claudia Jäger

## Faszien-Training

Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien!

Die Faszien – das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk – sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt, und vernetzen unseren ganzen Körper. Sie garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeiden schmerzhaftes Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützen Muskulatur vor Verletzung und halten uns in Form – jugendlich und straff. Mit dem richtigen Training ein Leben lang!

Unser spezielles Bindegewebe-Workout sorgt für mehr Beweglichkeit und weniger Rückenschmerzen. Weg von einzelnen langweiligen Muskeldehnungsübungen – hin zur dynamischen, kreativen Ganzkörperbewegung und das alles mit viel Spaß und Abwechslung!

**1511** ab Mo, 19.02.18  
17 x 20.35–21.35 Uhr € 90,00  
Kein Kurs am 9.4. und 14.5.!  
**Poing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Claudia Jäger

**1512** ab Di, 31.07.18  
5 x 18.30–20.00 Uhr € 37,00  
Ferienkurs!  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Carina Jobst

## Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen. Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.

**1514** ab Mo, 26.02.18  
18 x 20.00–21.00 Uhr € 95,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Veronika Marcic



### Step Aerobic

**Step Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene.**

Hier werden aus Grundsritten teilweise neue Variationen vorgestellt und geübt. In dieser Stunde erarbeiten wir gemeinsam eine abwechslungsreiche Schrittfolge. Dann folgt ein Finale, wo wir das Erlernte in einem kompletten Musikstück zusammenstellen.

Keine Angst ... jeder kann das lernen und sicher haben alle Spaß dabei.

**1516** ab Di, 20.02.18  
17 x 18.30–19.30 Uhr € 90,00  
Level 2

**Pöing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Pieper

### Fit-Mix

**Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!**

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio- / Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe.

Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**1518** ab Fr, 23.02.18  
17 x 8.30–9.30 Uhr € 90,00

**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

**1519** ab Do, 22.02.18  
16 x 19.00–20.00 Uhr € 84,50

**Pöing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Brigitte Tillmann

### Powergymnastik

**Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren.**

Nach dem Warm-Up bringen wir Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen.

Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

**1520** ab Mi, 21.02.18  
17 x 19.10–20.10 Uhr € 90,00

Kein Kurs am 11.4. und 16.5.!

**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

**1521** ab Mo, 26.02.18  
18 x 19.00–20.00 Uhr € 95,00

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Veronika Marcic



### Rücken-Kraft-Beweglichkeit

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren. Nach dem Warm-Up bringen wir den Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen. Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

**1522** ab Mi, 21.02.18  
16 x 8.30–10.00 Uhr € 118,50

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11  
Jutta Krummrein

### Wake-Up-Fitness

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Das Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen macht den Fettpölsterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsame Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

**1523** ab Di, 20.02.18  
16 x 8.00–9.00 Uhr € 84,00

**Neukeferloh**, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig

### Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.

**1532** ab Do, 22.02.18  
17 x 19.10–20.10 Uhr € 90,00

Bitte Matte mitbringen!  
**Pöing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sabine Behnke

### Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.

In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen.

(Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).

„Muskel einmal,“ und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders – nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

**1534** ab Fr, 23.02.18  
15 x 8.00–9.00 Uhr € 79,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

**1535** ab Di, 20.02.18  
15 x 8.00–9.00 Uhr € 79,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

**1536** ab Mo, 19.02.18  
16 x 18.45–19.45 Uhr € 84,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

### 5-Elementen-Gymnastik

Gemäß der chinesischen 5-Elementen-Lehre, die alle Jahreszeiten, Vorgänge und Lebensumstände in ein Wechselspiel von Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer gliedert, wollen wir diese Gymnastik dem Rhythmus der Jahreszeiten, unseren momentanen Befindlichkeiten und Bedürfnissen anpassen; z. B. die Kälte des Winters mit dem Feuer der Konditionsgymnastik ausgleichen. Der Hitze des Sommers mit Stretching begegnen. Den Schmerz im Körper mit Achtsamkeit auflösen und Disharmonien ausgleichen in dem wir die 5 Elemente in uns in Balance bringen.

Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

**1537** ab Mo, 19.02.18  
16 x 18.40–19.40 Uhr € 84,00

**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Jutta Krummrein

**1538** ab Mo, 19.02.18  
16 x 17.30–18.30 Uhr € 84,00

Mit Entspannungselementen  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Jutta Krummrein





## Zumba

Zumba ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

**1541** ab Di, 20.02.18  
16 x 16.50–17.50 Uhr € 84,50

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Silke Ide

**1542** ab Do, 22.02.18  
17 x 17.20–18.20 Uhr € 90,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

**1544** ab Fr, 02.03.18  
16 x 15.30–16.30 Uhr € 84,50

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer

## Latin Movement

Latin Movement ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

Alle sind herzlich eingeladen, auch Bewegungs-ungeübte!

**1546** ab Di, 20.02.18  
16 x 20.15–21.15 Uhr € 84,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Arianna Cabeza

**1546B** ab Di, 20.02.18  
16 x 9.30–10.30 Uhr € 84,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11  
Arianna Cabeza

**1546C** ab Mi, 21.02.18  
16 x 18.30–19.30 Uhr € 84,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Arianna Cabeza

**1546D** ab Mi, 21.02.18  
16 x 19.45–20.45 Uhr € 84,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Arianna Cabeza

## Latin Movement für Kinder

Latin Movement ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

Alle sind herzlich eingeladen, auch Bewegungs-ungeübte!

**1546E** ab Do, 22.02.18  
16 x 15.30–16.15 Uhr € 63,00

Latin Movement für Kinder von 8 – 12 Jahre  
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Arianna Cabeza



## Zumba

Zumba ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut.

Sie basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

**1548** ab Mo, 19.02.18  
16 x 17.00–18.00 Uhr € 84,00

Mit Acting Dance-Elementen  
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | N.N.

**1550** ab Mi, 21.02.18  
15 x 9.15–10.15 Uhr € 90,00

Zumba in der Kleingruppe!  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-  
Str. 12 | Christine Becker-Thoma

**1551** ab Fr, 23.02.18  
15 x 9.15–10.15 Uhr € 90,00

Zumba in der Kleingruppe!  
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-  
Str. 12 | Christine Becker-Thoma

**1552** ab Mo, 19.02.18  
16 x 18.00–19.00 Uhr € 84,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | N.N.

## Zumba für Jugendliche (11 – 13-Jährige)

Bewegt ihr euch gern und habt Spaß am Tanzen und an der Musik?

Dann seid ihr bei Zumba genau richtig. Es ist wie Zumba für die Erwachsenen eine Mischung aus Fitness-Training und Tanz, aber richtet sich speziell an Jugendliche.

Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen: Salsa, Merengue, Calypso und Hip Hop. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht zu erlernen. Ihr müsst keine Erfahrungen im Tanzen haben, alles was ihr braucht ist Freude an der Musik und an der Bewegung!

Kommt vorbei und lasst euch von der großartigen Partystimmung anstecken!

Veranstalter: vhs Grafing

**1554** ab Mi, 28.02.18  
15 x 17.00–17.45 Uhr € 59,00

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 |  
Maria Henrique Rabelo Schatzl

## Zumba – Gold

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba  
auch etwas für alle über 50!

Bei latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein – man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen – und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

**1555** ab Di, 20.02.18  
16 x 20.30–21.30 Uhr € 84,50

Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Barbara Grell

## Zumba – Soft

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba  
auch etwas für alle über 50!

Bei latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein – man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen – und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

**1556** ab Mi, 21.02.18  
16 x 8.00–9.00 Uhr € 84,00

Neukeferloh, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

**1557** ab Mo, 19.02.18  
16 x 11.00–12.00 Uhr € 84,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | N.N.

Anmeldungen unter  
08106 359035

## Starker Rücken

Nach einem Warm-Up kommen im Hauptteil verschiedene Materialien wie z. B. Flexi-Bar, Hanteln, Tubes, Gymnastikball, Redonoball, Theraband oder Balancepad zum Einsatz, um unsere Muskulatur (vor allem unsere Rücken- und Bauchmuskulatur) abwechslungsreich und rückengerecht zu stärken.

Zum Abschluss findet ein Entspannungs- und Stretchingteil statt, indem unsere beanspruchten Muskelgruppen gedehnt werden.

**1560** ab Di, 20.02.18  
15 x 19.30–20.30 Uhr € 79,00  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Peter Peters

## Fit bleiben im Frühling – Männersache!

### Ein Sportangebot nur für Männer!

Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit? Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen ...?

Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger zwischen 30 und 60 Jahren!

Trainiert wird – je nach Wetterlage – drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz.

**1570** ab Mo, 19.02.18  
17 x 20.15–21.15 Uhr € 90,00  
Bitte Matte mitbringen!  
**Poing**, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Andreas Rathjen

**1571** ab Mi, 21.02.18  
17 x 20.15–21.15 Uhr € 90,00  
**Poing**, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Andreas Rathjen

## Sommer-Eisstockschießen

Wenn Sie diese unkomplizierte Sportart schon immer einmal ausprobieren wollten, dann haben Sie nun die Gelegenheit dazu.

Der Kurs soll Ihnen neben der Theorie vor allem durch viel Praxis, d. h. gemeinsames Schießen, die Freude an dieser zum Teil doch recht unterschätzten Sportart näherbringen. Mitmachen können alle Personen, die ein wenig Grundfitness besitzen – gerne auch Damen!

Zum Training auf der „Freiluftanlage“ benötigen Sie nur festes Schuhwerk (mind. Turnschuhe) und je nach Wetterlage entsprechende bequeme Kleidung. Sämtliches Spielmaterial, wie Stöcke, Krikerl und Platten, wird Ihnen vom Stockschiützenverein gestellt.

Wichtiger Hinweis: Während des Kurses sind Sie nicht über den Stockschiützenverein versichert. Jeder nimmt auf eigene Verantwortung teil.

**1572** ab Do, 12.04.18  
5 x 19.00–21.30 Uhr € 55,00  
inkl. Materialbeitrag € 5,- an den Verein  
**Plienig**, Stockschiützenverein Landsham, Gerharding 1 | Andreas Rathjen

## Basic Fitness

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.

Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt.

Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

**1575** ab Do, 22.02.18  
16 x 19.30–20.30 Uhr € 84,00  
8./15./22.3 und 12.7. keine Gym.Stunde.  
In den Ferien 5.4. / 2.8.! findet die Gym.Stunde statt.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Michael Hahn

## NORDIC Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40–50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
- Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jedermann/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.

Mitzubringen: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke, Getränk und, wenn vorhanden, Pulsuhr.

**1581** ab Fr, 13.04.18  
4 x 17.00–18.30 Uhr € 32,00

Für Anfänger und Geübte, die die Technik überprüfen lassen wollen.  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke



## Kletter- und Boulderspaß für Kinder

„Bouldern“ bedeutet Klettern ohne Seil in Ab-sprunghöhe – für Kinder der ideale Einstieg in die vertikale Welt.

Mit lustigen Kletterspielen sorgt unsere Kletter-trainerin für viel Spaß und Bewegung. Auf spielerische Weise lernen die Kinder nicht nur das Bouldern und Klettern, sie entdecken auch ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und entwickeln ihre sozialen Kom-petenzen.

Durch die Arbeit in einer kleinen Gruppe wird eine individuelle Betreuung sowie hohe Übungsinten-sität gewährleistet. Die erforderliche Ausrüstung gibt es vor Ort.

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse erforderlich, normale Sportlichkeit, Freude an Bewegung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränke (keine Glasflaschen!).

Gebühr zzgl. Eintritt Kletterhalle und Ausleihgebühr für Kletterausrüstung.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**1591K** Sa, 05.05.18  
13.30–15.30 Uhr € 23,00  
Von 6 bis 8 Jahren  
**Kirchheim/Heimstetten**, Sonnenallee 2, Kletterhalle High East | Irina Hähnlein

**1592K** Sa, 05.05.18  
16.00–18.00 Uhr € 23,00  
Von 9–12 Jahren  
**Kirchheim/Heimstetten**, Sonnenallee 2, Kletterhalle High East | Irina Hähnlein





### Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen. Der Trainer, Dieter Orth hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, ist Fachübungsleiter Karate und Träger des 2. DAN (Schwarzgurt). Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer!! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm-Up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!  
Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.

**1601** ab Mo, 19.02.18  
15 x 19.00–20.00 Uhr € 120,00  
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 | Dieter Orth

### Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Tae-Kwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die Jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist. Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Tae-Kwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet. Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist. Unser Tae-Kwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.

**1604** ab Fr, 23.02.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 105,00  
**Pöring**, Schule, Kreuzstr. 1 | Martin Royl



### Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie „Der einsame Mann am Spielplatz“, „Hilf mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto“, „Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen“, usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen. Die Kinder erlernen: • eigene Leistungsfähigkeit erfahren • Erfolg und Misserfolg erfahren • Sich selbst fair verhalten • Soziales Verhalten • Disziplin • Selbstvertrauen entwickeln • Gleichgewicht spüren • Körperbewusstsein entwickeln • sich zu entspannen • den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen • Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen • Verhalten mit aufdringlichen Verwandten • Ich bestimme über meinen Körper  
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

**1605** ab Fr, 23.02.18  
10 x 14.00–15.15 Uhr € 130,00  
Kinder im Alter von 6–8 Jahre  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

### Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns auf Sie!



 A PASSION FOR PRINT

MAXIMALE PERFORMANCE ++  
HIGHEND-PRODUKTIONS-  
STANDARDS ++ UNSER VOLLER  
EINSATZ ++ FÜR EINZIGARTIGE  
DRUCKERGESBISSE

Hohe Investitionsbereitschaft hat Peschke Druck seit 1963 zum Technologieführer und zur größten Druckerei in München gemacht. Dieser Effizienzvorsprung und die klare Prozessorientierung kommen den Kunden unmittelbar zugute – in Form besonders hochwertiger Print-Produkte und individueller Beratung aus erster Hand. [PESCHKEDRUCK.de](http://PESCHKEDRUCK.de)

+ PRINT ALLIANZ PESCHKE\_AUMÜLLER

> G. PESCHKE DRUCKEREI GMBH

Taxetstraße 4  
85599 Parsdorf b. München  
T +49 (0)89 42 770-0 | F -200



TAMTAM TANZ- UND THEATERSCHULE in Kooperation mit der Vhs Vaterstetten



TAM TAM

Bahnhofstrasse 30  
85591 Vaterstetten



**Aiga**  
Keller-Ginsberg  
Leiterin & Gründerin  
der TAMTAM Tanz- und  
Theaterschule

Die TAMTAM Tanz- und Theaterschule wurde im März 2006 von der Tänzerin, Schauspielerin, Tanzpädagogin und Bewegungsanalytikerin Aiga Keller-Ginsberg gegründet, und wird seitdem zusammen mit dem Sänger und ehemaligen Tänzer Simon Ginsberg kontinuierlich aufgebaut. TAMTAM arbeitet in Kooperation mit der Vhs-Vaterstetten und gliedert sich in die TAMTAM-Kids mit dem Angebot für Kinder bis 11 Jahren, die TAMTAM-Teenies mit dem Angebot für Teenager von 10 – 18 Jahren und TAMTAM für Erwachsene.

Ihre  
Anmeldung  
bezieht sich auf  
die kostenfreie  
Probestunde!

**TAMTAM-KIDS** möchte bewegungs- und tanzbegeisterten sowie darstellerisch begabten Kindern ein breites Spektrum von Angeboten ermöglichen und sie ganzheitlich fördern. **TAMTAM-TEENIES** hat zum Ziel die Fitness, die künstlerische Bildung, die darstellerischen Fähigkeiten sowie die Kreativität von Jugendlichen zu fördern. **TAMTAM ERWACHSENE** möchte Erwachsenen jeden Alters die Möglichkeit geben sich auf künstlerische Weise fit zu halten oder auch die persönliche Ausdrucksfähigkeit zu erleben. In den TamTam Talentschuppenklassen erhalten überdurchschnittlich begabte Kinder und Jugendliche eine Grundausbildung in der jeweiligen Stilrichtung, die als Grundlage für eine spätere Berufsentscheidung im künstlerisch darstellenden Bereich dienen kann. Einen großen Schwerpunkt der TamTam Tanz- und Theaterschule stellen die regelmäßige professionell erarbeiteten Aufführungen dar.

..... Außerdem suchen und fördern wir tänzerische und darstellerische Talente. ....

**ANMELDUNG ZU UNSEREN KURSEN:** 0 8106 / 99 52 13 oder [ta.tam@t-online.de](mailto:ta.tam@t-online.de)  
Weitere Infos finden Sie auch auf unserer Homepage: [www.tamtam-stageart.de](http://www.tamtam-stageart.de)

MONTAG Studio 1	MONTAG VHS/ Studio 2	DIENSTAG Studio 1	MITTWOCH Studio 1	MITTWOCH Studio 2	DONNERSTAG Studio 1	DONNERSTAG Studio 2	DONNERSTAG VHS ▼	FREITAG Studio 1	FREITAG Studio 2	SAMSTAG Studio 1	SAMSTAG Studio 2
Vormittagsunterricht VHS Kurse 9 – 12				Vormittagsunterricht VHS Kurse 9 – 12							
	15.00-15.45 Uhr <b>Kreativer Tanz</b> 4-5 jährige		14.50-15.35 Uhr <b>Kreativer Tanz</b> 4-5 jährige		14.50-15.35 Uhr <b>Kreativer moderner Tanz</b> 5,5-7 jährige					10.00-10.50 Uhr <b>Kreatives modernes Ballett</b> 5,5-6,5 jährige	<b>Einzelunterricht</b>
15.25-16.25Uhr <b>Talentschuppen 2</b> 8-10 jährige	15.45-16.40 Uhr <b>Kreatives Ballett</b> 6-7 jährige	15.30-16.25 Uhr <b>Kreatives Ballett</b> 7-8 jährige	15.35-16.25 Uhr <b>Kreatives Ballett</b> 6-7 jährige	15.25-16.25 Uhr <b>Theater Kids</b> 9-11 jährige	15.40-16.35 Uhr <b>Moderner Tanz</b> 9-12 jährige			13.50-14.50 Uhr <b>Breakdance Kids</b> 9-14 jährige			<b>Einzelunterricht</b>
16.25-17.20 Uhr <b>Talentschuppen 1</b> 6-7 jährige	16.40-17.30 Uhr <b>Kreatives Ballett</b> 5-6 jährige	16.30-17.30 Uhr <b>Kreatives Ballett</b> 8,5-9,5 jährige	16.25-17.25 Uhr <b>Talentschuppen 3</b> 10-12 jährige		16.40-17.35 Uhr <b>Kreativer moderner Tanz</b> 7-8 jährige		15.25-16.20 Uhr <b>Talentschuppen 2</b> 8-10 jährige	14.50-15.50 Uhr <b>HipHop</b> 10-12 jährige		12.00-13.00 Uhr <b>HipHop Erwachsene</b>	11.30-12.30 Uhr <b>Theater/ Schauspiel</b> 11-14 jährige
17.00-18.00 Uhr <b>Musical Performance</b> 8-11 jährige	17.45-18.35 Uhr <b>Singen: Pop- &amp; Musicalsongs</b> 9-11 jährige	17.30-18.30 Uhr <b>Ballett</b> 9,5-11,5 jährige	17.25-18.35 Uhr <b>Teenieballett</b> 11,5-16 jährige	17.30-18.30 Uhr <b>Singen: Pop- &amp; Musicalsongs</b> 12-16 jährige	17.05-18.20 Uhr <b>Musical Pre Teens</b> 11-14 jährige	17.40-18.25 Uhr <b>Mini HipHop</b> 6-7 jährige	16.25-17.20 Uhr <b>Talentschuppen 3</b> 10-12 jährige	15.50-16.50 Uhr <b>HipHop</b> 13-14 jährige	16.00-16.45 Uhr <b>Mini Musical</b> 6-7,5 jährige	13.00-14.00 Uhr <b>HipHop Teenies</b>	12.40-14.40 Uhr <b>Schauspiel Intensiv</b> ab 15 Jahren (1 mal pro Monat)
18.00-19.30 Uhr <b>Talentschuppen 4</b> 13-16 jährige		18.10-19.30 Uhr <b>Musical Teenies</b> 13-18 jährige	18.35-19.45 Uhr <b>Modern-Jazzdance</b> Teenies 12-18 jährige	18.30-19.30 Uhr <b>Musical- &amp; Popgesang</b> Erw. & Teenies ab 15 Jahren	18.20-19.35 Uhr <b>Talentschuppen 4</b> 12-15 jährige	18.25-19.20 Uhr <b>HipHop Jazzdance</b> 9-11 jährige		16.50-17.50 Uhr <b>HipHop</b> ab 14 jährige	16.45-17.40 Uhr <b>HipHop-Kids</b> 8-10 jährige		
19.30-20.45 Uhr <b>Ballett Erwachsene</b> (plus Teenies ab 14 Jahren)		19.15-20.15 Uhr <b>Breakdance Kids/Teenies</b> 10-18 jährige	19.45-21.00 Uhr <b>Ballett/Spitze</b> Erw. & Teenies		19.35-20.50 Uhr <b>Jazzdance Erwachsene</b>			17.50-18.50 Uhr <b>HipHop Performance Class</b> Teenies	17.45-19.00 Uhr <b>Theater/ Schauspiel</b> 12-14 jährige		



**TAM TAM**

Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der vhs Vaterstetten.

Die im Frühjahr 2006 gegründete Kindertanzschule TAM TAM für Kreativen, Klassischen und Modernen Kindertanz bietet ihr Programm ab Herbst 2006 in Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten an.

Es sind fortlaufende Tanzangebote, die den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein kontinuierliches Lernen in einer festen Gruppe ermöglichen. Das Unterrichtsniveau wird jeweils mit zunehmendem Alter und Reife der Kinder gesteigert. Der Wechsel in eine höhere Altersstufe findet jeweils zum Schuljahresanfang statt.

Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.

**Die Anmeldung für die Probestunde können Sie anfragen:**

**Sie anfragen:**

per Mail: tam.tam@t-online.de

telefonisch: 08106/995213 (Anrufbeantworter)

über die Webseite: www.tamtam-stageart.de

Die Leiterin der Tanz- und Theaterschule Aiga Keller-Ginsberg wird sich zeitnah mit Ihnen in Verbindung setzen, um eine Probestunde individuell zu vereinbaren.

**1700**

ab Di, 20.02.18

Aiga Keller-Ginsberg

gebührenfrei

Bei allgemeinen Fragen zu Square Dance und zu den Kursen wenden Sie sich bitte an Herrn Gietl: [www.mgtl.de](http://www.mgtl.de)

### Square Dance – Dancing the Mainstream Program

**1802**

8 x 19.30–21.30 Uhr ab Fr, 16.03.18 € 32,00

Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. [www.mgtl.de](http://www.mgtl.de).

ACHTUNG 14-tägig!

(in ungeraden Kalenderwochen)

Vaterstetten, Schule Glückstraße, Pausenhalle | Hans Gietl

### Square Dance – Dancing the Advanced 2 Program

**1805**

8 x 19.30–21.30 Uhr ab Di, 13.03.18 € 32,00

Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. [www.mgtl.de](http://www.mgtl.de).

ACHTUNG 14-tägig!

(in ungeraden Kalenderwochen)

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Hans Gietl

### Square Dance – Dancing the Challenge 2 Program

**1807**

8 x 19.30–21.30 Uhr ab Mi, 14.03.18 € 32,00

Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. [www.mgtl.de](http://www.mgtl.de).

ACHTUNG 14-tägig!

(in ungeraden Kalenderwochen)

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Hans Gietl

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs ist als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs gedacht und richtet sich an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt haben und das bisher Erlernte auffrischen und üben, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)

Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanz-Formation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

**1882**

12 x 18.00–19.00 Uhr ab Fr, 02.03.18 € 87,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, Bürgersaal | Andreas Schernus

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1 – Verlängerung

**1882B**

4 x 18.00–19.00 Uhr ab Fr, 29.06.18 € 29,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, Bürgersaal | Andreas Schernus

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzerfahrungen gesammelt haben.

Im Verlauf des Kurses werden wir die Tänze aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep, sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Der Einstieg in den Kurs ist nach Absprache mit dem Dozenten in jedem Semester möglich.

Voraussetzung: Beherrschung mindestens der Grundschritte und Figuren aus dem Grundkurs.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

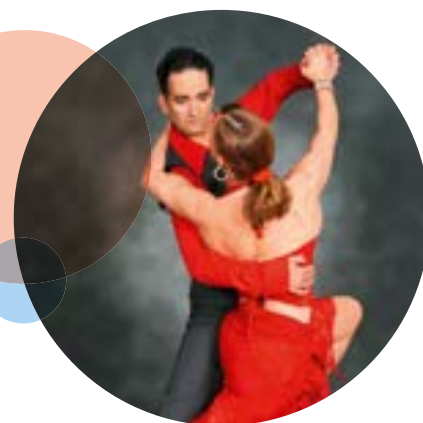
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)!

**1883**

12 x 19.00–20.15 Uhr ab Fr, 02.03.18 € 87,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, Bürgersaal | Andreas Schernus

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten? Sie erreichen uns unter 08106 359035



### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2 – Verlängerung

**1883B**

4 x 19.00–20.15 Uhr ab Fr, 29.06.18 € 29,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, Bürgersaal | Andreas Schernus

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 3

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzpraxis gesammelt haben.

Im Verlauf des Kurses werden wir die Tänze aus dem Bereich Latein ChaCha, Rumba, Samba und Jive üben und vertiefen; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep, sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox angedacht.

Der Einstieg in den Kurs ist ausschließlich nach Absprache mit dem Dozenten möglich.

Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)!

**1884**

12 x 20.15–21.30 Uhr ab Fr, 02.03.18 € 87,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, Bürgersaal | Andreas Schernus

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 3 – Verlängerung

**1884B**

4 x 20.15–21.30 Uhr ab Fr, 29.06.18 € 29,00

Grasbrunn, Bürgerhaus, Bürgersaal | Andreas Schernus





Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise zu Ausbildungsmöglichkeiten zur Kursleiterin für Eltern-Kind-Seminare nach der Methode:  
[www.abenteuerkinderwelt.de](http://www.abenteuerkinderwelt.de)

### Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Praxiscoaching

Das AbenteuerKinderWelt-Coaching begleitet den Praxistransfer, und hilft in dieser Phase auftretende Fragen praxisnah zu lösen und der Kursleitung ein unmittelbares Feedback über ihre Arbeit zu geben. Es ist Bestandteil der Ausbildung und wird in Kombination mit dem Aufbaukurs angeboten, kann aber auch individuell gebucht werden.

**1904** Fr, 02.03.18  
 14.00 – 19.00 Uhr € 129,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Tanja Keller

### 11. AbenteuerKinderWelt – Symposium 2018

1. Was ist los in der AbenteuerKinderWelt
2. Schwerpunktthema Motorik und Körperwahrnehmung
3. AbenteuerKinderWelt: Thematische Stundenplanung
4. Workshops
5. Erfahrungsaustausch

In der Kursgebühr ist das Lehrgangsmaterial enthalten. Teilnahme nur für AbenteuerKinderWelt-Dozentinnen.

**1910** Sa, 03.03.18  
 10.00 – 17.00 Uhr € 129,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Ute Lantelme



### AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Allerkleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

#### Anmeldeverfahren:

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

**1930** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 9.00 – 10.30 Uhr € 109,00

Geburtsmonat 12/2016 – 04/2017

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Ute Lantelme

**1931** ab Do, 22.02.18  
 15 x 9.00 – 10.30 Uhr € 109,00

AbenteuerKinderWelt 12/2014 – 04/2015

**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
 Gabriele Koller



*Lieblings* STÜCKE  
 wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

Franz-Lehar-Str. 8 . 85591 Vaterstetten . 08106/301771  
[www.lieblingsstuecke-wie-neu.de](http://www.lieblingsstuecke-wie-neu.de)





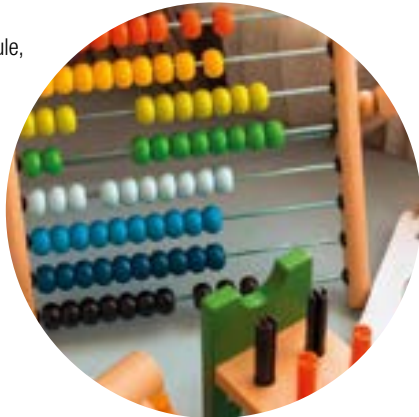
**1933** ab Fr, 23.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 109,00  
AbenteuerKinderWelt 03/2017–07/2017  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller

**1934** ab Mo, 19.02.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00  
Geburtsmonat 01/2017–04/2017  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Gabriele Koller

**1935** ab Do, 22.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 109,00  
AbenteuerKinderWelt 04/2016–07/2016  
**Zorneding**, Grundschule, Schulstraße 11 |  
Gabriele Koller

**1942** ab Fr, 23.02.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 109,00  
AbenteuerKinderWelt 05/2016–09/2016  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller

**1948** ab Mo, 19.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 109,00  
AbenteuerKinderWelt  
06/2017–12/2017  
**Zorneding**, Grundschule,  
Schulstraße 11 |  
Gabriele Koller



**AbenteuerKinderWelt:  
Frühförder-Spielgruppe  
ohne Mama**

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Betreuung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamas machen als Vorbereitung für die Krippe. Die Kursleiterin ist ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.

Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u. a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Die Gebühr entspricht 6,- € je Stunde. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt. Der Kurs kann auch als Krippeingewöhnung verwendet werden.

**Anmeldeverfahren:**

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden.

**1965** ab Fr, 23.02.18  
12 x 9.00–12.00 Uhr  
€ 216,00

Alter der Kinder:  
von 8 Monate bis  
ca. 2 Jahre

**Vaterstetten**,  
vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Caroline Kulzer



**Babymassage**

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.

Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes „Verwöhnprogramm“ für die Mütter. Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6–7 Monate.

Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).

Webseite der Seminarleiterin: [www.ki-do.de](http://www.ki-do.de)

**1987** ab Fr, 23.02.18  
5 x 11.00–12.00 Uhr € 68,00

Kleinstgruppe!

Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

**Grasbrunn**, Bürgerhaus, St. Ulrich Platz 4 |  
Birgit Ulrich

**Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden**



Kinder Grasbrunn



Maibaum Grasbrunn



Harthäuser Dorffest



Forstwirtmaterl Grasbrunn



# Medizin, Pädagogik, Psychologie

## Patientenseminare

Die Gynäkologische Abteilung der Kreisklinik Ebersberg bietet unter dem Titel „Onkologisches Patientenseminar“ einen monatlichen Gesprächskreis für Frauen mit Krebserkrankungen sowie für deren Angehörige an. Fachärzte und Spezialtherapeuten referieren über Themen der Behandlung und Verarbeitung der Krebserkrankung und fördern den gemeinsamen Austausch.

### Nachsorge bei Brustkrebs

Dr. med. Helen Budiman, Ltd. Oberärztin Gynäkologie/Geburtshilfe und Brustzentrum, Kreisklinik Ebersberg.

**2005A** Mo, 29.01.18 17.00–18.30 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik,  
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

### Was kann die Psychoonkologie bewirken?

Dr. Cornelia Caspari, Dipl.-Psychologin, Kreisklinik Ebersberg.

**2005B** Mo, 26.02.18 17.00–18.30 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik,  
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

### Krankheit als Chance – wozu?

Dr. Hansi Sobez, Ärztin und Psychoonkologin, Soyen.

**2005C** Mo, 23.04.18 17.00–18.30 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik,  
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

### Moderne Brustkrebstherapie

Dr. med. Stephan Hasmüller, Oberarzt Gynäkologie/Geburtshilfe und Brustzentrum, Kreisklinik Ebersberg.

**2005D** Mo, 25.06.18 17.00–18.30 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik,  
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

### Patientenverfügung – Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

Maria Sommer, Sozialpädagogin und ehrenamtliche Mitarbeiterin des Christophorus Hospizvereins Ebersberg.

**2005E** Mo, 30.07.18 17.00–18.30 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik,  
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

dem Bereich der Ernährung, Homöopathie und Naturheilkunde. Die Dozentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk. *Anmeldung erforderlich!*

**2016** Mo, 05.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 9,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

### Homöopathie für Kinder

Sie möchten Ihrem Kind bei kleineren Verletzungen, Zahnungsbeschwerden, Erkältungsbeschwerden, Insektenstichen oder Durchfall gerne helfen und dabei auf die Heilkraft der Natur zurückgreifen? Kinder sprechen erfahrungsgemäß sehr schnell auf homöopathische Behandlung an. Dieser Vortrag ist auch für Einsteiger in die Homöopathie geeignet – wir besprechen Grundlagen, die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Sie erfahren, welche Mittel Sie vorrätig halten sollten, um besonders am Wochenende/im Urlaub schnell reagieren zu können und wie Sie die Mittel anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie ein Handout für zu Hause.

Die Referentin ist Apothekerin, Heilpraktikerin in eigener Praxis. Bitte mitbringen: Schreibzeug. *Anmeldung erforderlich!*

**2017** Mi, 25.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 9,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

### Schilddrüsen-Störungen

Warum erkranken immer mehr und vor allem immer jüngere Menschen an einer Schilddrüsenfunktionsstörung bis hin zum „Hashimoto“? Was vor Jahren noch die Ausnahme war, ist heute fast die Regel. Der Vortrag möchte die verschiedenen Formen der Schilddrüsenenerkrankungen erläutern und aufzeigen, worin mögliche Ursachen für das gehäufte Auftreten liegen könnten und wie aus naturheilkundlicher Sicht Einfluss genommen werden kann! Dabei werden auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse dargelegt. Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.

*Anmeldung erforderlich!*

**2015** Di, 17.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silvia Rauschenbach

### Gesunder Darm – gesunder Mensch

Sie leben bewusst, halten sich fit und achten auf gesunde Ernährung? Und doch sind Sie oft erkältet, haben Blähungen, Allergien, ihre Haut wirkt krank? Das ist kein Widerspruch. Viele Beschwerden können ihre Ursache dort haben, wo man sie selten vermutet: in einer gestörten Darmflora. Denn nur, wenn unser Verdauungsapparat gut funktioniert, sind wir gesund und vital.

Der Vortrag informiert über die Physiologie des Darms und seine vielfältigen Aufgaben: von der Nahrungsaufnahme bis hin zur Bedeutung für das Immunsystem. Anhand von Beispielen besprechen wir die wichtigsten Leitkeime, ihre Bedeutung für die Gesundheit und decken Zusammenhänge auf. Wir gehen auf störende Einflüsse auf das Darmmilieu ein und zeigen einfache Wege zur Linderung und zum Aufbau einer gesunden Darmflora aus





## Hormone – natürlich ins Gleichgewicht bringen

„Da haben die Hormone verrückt gespielt!“ – Nicht allein die Geschlechtshormone sind verantwortlich, denn das fein abgestimmte Zusammenspiel der verschiedenen Hormongruppen kann durch diverse Einflüsse durcheinander geraten. Im Fokus des Vortrags stehen die Schilddrüsen-, Stress- und Geschlechtshormone und ihre gegenseitige Einflussnahme. Eine ganzheitliche Sichtweise auf Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Blasenschwäche, Rheuma, Zyklusstörungen, Burn-out u. v. m. führt zu einem besseren Verständnis und dient als Grundlage für natürliche Therapieoptionen. Ein gut ausgeglichenes Hormonsystem hat entscheidenden Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Dozentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin.  
*Anmeldung erforderlich!*

**2019** Do, 01.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Blum

## Immer Heißhunger auf Süßes?

„Heißhunger auf Schokolade und Süßigkeiten oder Kuchen, nur dann fühle ich mich wohl!“ Was könnte mit mir nicht in Ordnung sein? In sehr vielen Fällen verursachen die verschiedensten Störungen im Körper diese Gelüste bis hin zu nicht erklärbaren Heißhungerattacken, vor allem auf süße Speisen oder Kohlenhydrate wie Kuchen, Nudeln und Brot. • Was kann sich alles dahinter verbergen? • Was hat das auch mit Stimmungsschwankungen zu tun? • In welche Richtung sollte man bei der Ursachenforschung schauen und was kann man veranlassen, damit nicht immer mehr Kilos auf den Hüften landen?

Diese Fragen sollen im Vortrag behandelt werden und es wird auch über mögliche Therapieansätze gesprochen und aufgeklärt.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.  
*Anmeldung erforderlich!*

**2020** Do, 15.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silvia Rauschenbach

## Endlich schwanger – ganz natürlich

Eine wichtige Voraussetzung für das unkomplizierte Eintreten einer Schwangerschaft ist ein gut ausbalancierter Zustand des gesamten Hormon- und Immunsystems. Veränderungen des Zusammenwirkens auch der Stress- und Schilddrüsenhormone z. B. durch langfristige Pilleneinnahme, versteckte chronische Entzündungen, Erschöpfungszustände aller Art oder umweltbedingte Belastungen können einer Schwangerschaft entgegen stehen. Da ist es sinnvoll mit naturheilkundlichen Maßnahmen einen möglichst guten Ausgangszustand zu erreichen (auch im Hinblick auf ganzheitliche Gesundheit). Oft erübrigt sich dann eine mit hormoneller Überstimulation verbundene Kinderwunschbehandlung.

Die Dozentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin.  
*Anmeldung erforderlich!*

**2021** Mo, 29.01.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Blum

## Informationsabende der Kreisklinik Ebersberg

**Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei. Raum: Speisesaal.**

### Darmkrebs – Ursachen, Vorbeugung, Behandlungschancen

#### Informationsabend im Darmzentrum

Die Diagnose Darmkrebs schreckt jährlich mehr als 70.000 daran in Deutschland erkrankte Menschen auf. Dabei ist Darmkrebs, wenn seine Vorstufen frühzeitig genug erkannt werden, fast hundertprozentig heilbar. Was kann ich vorbeugend tun, wie sicher sind die Vorsorgeuntersuchungen, was ist bei Darmkrebs zu tun und wie erfolgt die Nachsorge? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Vorträge von Spezialisten des Darmzentrums Ebersberg an der Kreisklinik Ebersberg.

**2008A** Mi, 28.02.18 19.00–21.00 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3

### Vorhofflimmern

Wer unter Herzrhythmusstörungen leidet und unsicher ist, ob diese ein größeres Risiko darstellen und wie sie behandelt werden können, kann beim Informationsabend der Kardiologie der Kreisklinik Ebersberg Unterstützung erhalten.

Im Mittelpunkt der Referate steht mit Vorhofflimmern die am häufigsten auftretende Herzrhythmusstörung, die auch einen Schlaganfall-Risikofaktor darstellt. Im Anschluss an die Vorträge stehen die Kardiologen zum Austausch und für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

**2008B** Mo, 05.03.18 18.15–21.15 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3



## Allergie, Heuschnupfen & Co

### Naturheilkundliche Behandlung des Immunsystems

Immer mehr Menschen leiden – oft schon in jungen Jahren – an Allergien. Meist wird mit Cortison-haltigen Präparaten versucht, die Symptome zu lindern. In diesem Kurs betrachten wir die immunologische Thematik aus naturheilkundlicher Sicht. Der Heilpraktiker Bernhard Kern zeigt Möglichkeiten auf, ein überschießendes Immunsystem umzustimmen und zu beruhigen. Es werden Heilpflanzen vorgestellt, die im Kräutergarten des Referenten besichtigt werden können und Präparate, die positiv auf das Immunsystem wirken, im Kurs hergestellt. Durch den Einsatz geeigneter Heilpflanzen und anderer naturheilkundlicher Maßnahmen wird meist die Anwendung von Cortison überflüssig oder kann stark eingeschränkt werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte die Kleidung dem Wetter anpassen!

Materialgeld von € 4,00 ist inklusive.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**2022** Fr, 08.06.18  
14.30–18.00 Uhr € 22,00  
Grafing, Waldfriedhof Parkplatz | Bernhard Kern

### Das künstliche Gelenk

Sich ausreichend und schmerzfrei bewegen zu können, ist nicht nur eine Frage der Lebensqualität, sondern auch Grundlage für die allgemeine Gesundheit. Beim Themenabend „Künstliches Gelenk“ sprechen Dr. Artur Kläiber, Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie der Kreisklinik Ebersberg, sowie erfahrene Physiotherapeuten darüber, wie eine eingeschränkte Mobilität durch Gelenkersatz wiederhergestellt werden kann und wann der richtige Zeitpunkt für eine solche Operation ist. Die Besucher erhalten Einblick in den aktuellen Stand der Endoprothesentechnik, der heutigen, oft minimal-invasiven Operationsverfahren und können Fragen zur sportlichen Betätigung nach einer Gelenkoperation diskutieren.

**2008C** Di, 20.03.18 19.00–21.00 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3

## 2. Sprechstundentag der Teddyklinik Ebersberg

### für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren.

Die Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie der Kreisklinik Ebersberg gibt wieder den Sprechstundentag der Teddyklinik Ebersberg für Kinder mit ihren Teddys – und gerne auch Puppen – aus.

Ärzte und Krankenpfleger möchten mit dieser Spezialsprechstunde, bei der zwar keine Teddys repariert, aber untersucht, geröntgt und je nach Befund mit Pflaster, Gips oder (süßen)Tabletten behandelt werden, den Ablauf einer medizinischen Behandlung in spielerischer Atmosphäre erlebbar machen und so Ängste abbauen.

Für Eltern werden Vorträge über Notfallhilfe bei Kindern angeboten.

*Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei*

**2010** Sa, 14.04.18 10.00–14.00 Uhr  
Ebersberg, Kreisklinik,  
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Foyer

## Heuschnupfen und Nahrungsmittel-Kreuzallergien

Für viele Menschen ist der Frühlingsbeginn zugleich der Anfang der Heuschnupfenzeit. Blütenpollen in der Luft bewirken unangenehme allergische Reaktionen. Deutliche Anzeichen dafür sind juckende Augen, häufiges Niesen oder Schnupfen.

Für einen guten Start in den Frühling können Pollenallergiker auf ihre Ernährung achten und so das Immunsystem durch eine günstige Speisenauswahl unterstützen. Insbesondere wenn Kreuzallergien auf bestimmte Nahrungsmittel wie etwa Haselnüsse, Äpfel oder Karotten hinzukommen, ist Vorsicht geboten. Eine Ernährungsumstellung kann zwar eine Allergie nicht heilen, aber die Lebensqualität positiv beeinflussen. Ungünstige Lebensmittel heizen das Immunsystem zusätzlich an und können Symptome verschlimmern. Günstige Lebensmittel dagegen wirken entzündungshemmend und bremsen quasi das Immunsystem, so dass Reaktionen zurückgehen können.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**2023** Di, 10.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 7,00

Markt Schwaben, Rathaus, Gemeindebücherei,  
Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer



MEDIZIN  
PÄDAGOGIK  
PSYCHOLOGIE

## Lebensraum Mensch: Die Mikrobiologie des Menschen

**Warum Bakterien gut für unsere Gesundheit sind**  
Bei Bakterien denken die meisten Menschen an Krankheitserreger, Infektionen und Antibiotika. Dabei sind fast alle Mikroorganismen unschädlich, ja sogar hilfreich für einen gesunden Menschen – nur von den schlimmen Krankmachenden wird eben in den Medien mehr berichtet. Unser Leben, viele Lebensmittel und fast alle Arzneimittel wahren ohne Mikroorganismen nicht möglich. Bakterien schützen unsere Haut, verdauen mit uns unsere Nahrung im Darm und erweisen sich auch sonst als nützliche Helfer bei der Herstellung von Käse und Antibiotika oder aber beim Abbau von Müll.

In dem Vortrag soll beleuchtet werden, welche Bakterien zu den „Guten“ gehören, wo man sie findet und welchen Einfluss eine Verschiebung des bakteriellen Gleichgewichts auf Gesundheit und Wohlbefinden haben kann.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**2024** Di, 10.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 7,00  
**Markt Schwaben**, Rathaus, Gemeindebücherei, Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer

## Medizinisches Notfalltraining für den privaten Bereich

**Erste Hilfe**  
Wie schnell gerät man in eine Situation, in der man helfen muss, sich aber doch überfordert fühlt. Trotzdem: Erste Hilfe ist so wichtig, denn es zählt jeder Augenblick!

Was aber kann wirklich jeder machen?

Worauf ist zu achten?

Wer sich besser wappnen möchte für Notfälle aller Art in seiner Umgebung, kann dies trainieren. Kursinhalte sind: • Erkennen von Notsituationen • Retten, Absichern, Notruf, etc. • Grundinformationen über lebenswichtige Funktionen • Auffinden einer Person (Schritt für Schritt) • Wiederbelebung • Stabile Seitenlage • Verletzungen und deren Versorgung • Vorgehen bei Notfällen und Erkrankungen

Auch wenn jeder hofft, nicht selber in eine Not-situation hineinzugeraten, kann es trotzdem ein gutes Gefühl sein, zu wissen, wie man überhaupt helfen könnte. Und das ist gar nicht so schwer! Schließlich könnte man auch selber einmal in eine missliche Lage geraten, in der man schnelle Hilfe braucht und dankbar ist, wenn andere reagieren. Die Teilnahme an diesem Kurs wird auch als Fortbildung für Sportübungsleiter anerkannt, ebenso bei Führerscheinanwärtern.

**2030** ab Do, 07.06.18  
2 x 18.30–22.00 Uhr € 70,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Stephan Zobel

**2031** Sa, 23.06.18  
8.30–15.30 Uhr € 70,00  
1 Stunde Mittagspause  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Stephan Zobel

## Hallux Valgus

Glückliche und gesunde Füße – ohne Hallux Valgus  
Wer möchte nicht durchs Leben schweben? Unsere Füße geben ihr Bestes, doch machen ihnen manchmal Fehlbelastungen das Leben schwer. Nicht selten ist das Resultat ein klassischer Spreizfuß, der in dem berühmt-berüchtigte Hallux valgus mündet. In diesem Kurs werden die Ursachen der Entstehung des Hallux valgus besprochen. Spezielle Übungen helfen Ihnen gerade im Anfangsstadium, dem Hallux valgus entgegenzuwirken. Aber auch, wenn Sie noch keine „Hallux-Probleme“ haben, profitieren Sie. Tipps, wie Sie Ihre Bewegungs- und Haltungsmuster positiv verändern und das Erlernte in Ihren Alltag integrieren können, helfen Ihnen, (wieder) beschwingt durch das Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Socken.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**2032** Sa, 09.06.18  
13.30–17.00 Uhr € 24,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 302 | Dr. Ursula Kreusel

## Leichtigkeit entdecken: Alexander-Technik

„Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst“ (F.M. Alexander). Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, wie wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden.  
*Anmeldung erforderlich!*

**2041** Di, 06.02.18  
19.30–21.30 Uhr € 9,00  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Jana Dobrick

## Massage-Workshop – Schulter, Nacken und Rücken

Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf und können verschiedene Ursachen haben. Dabei muss die Ursache nicht immer dort sein, wo der Schmerz sitzt.

In diesem Workshop erlernen Sie das Auffinden von Myogelosen und Triggerpunkten, sowie verschiedene Elemente aus dem Bereich der klassischen Massage, der Dorn-Therapie und Breuss-Massage sowie der Triggerpunkt-Massage kennen und bei sich selbst oder Ihrem Partner anzuwenden. Ziel ist es, schnell und effektiv von der Verspannung in die Entspannung zu gelangen und schmerzfrei zu werden. Gearbeitet wird am Gegenüber.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch, Massageöl, Getränk.  
*Paarweise Anmeldung ist erwünscht.*

**2045** Sa, 27.01.18  
10.00–17.00 Uhr € 36,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

## TCM-Massage-Entspannung für Muskeln und Gelenke

**Einführung in die chinesische Heilmassage.**

Die chinesische Heilmassage ist eine effektive und leicht erlernbare Massage-Technik und bewirkt nach der Hektik des Alltags eine spürbare Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken bei jung und alt, aus Beruf, Freizeit und Sport. Sie lernen step by step durch die Anwendung einfacher Griff- und Massage-Techniken, den Ablauf einer wirkungsvollen Behandlung einzelner Problemzonen an der Schulter, Hals, Rücken- und Hüfte kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage und eine Venen-Spezialmassage für die Beine. Mit der gezielten Massage und Akupressur bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, aktivieren Sie die Energieströme unseres Körpers und erleben so die entspannende Wirkung der chinesischen Heilmassage auf die verschiedenen Muskel- und Gelenkbereiche.

Wir massieren auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein Massageskript in Farbe (5 €) oder eine Video-DVD (10 €) ist im Kurs erhältlich.

*Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.*

Der Dozent ist Heilpraktiker und Masseur.  
Max. 12 Teilnehmer

**2046** So, 04.03.18  
10.00–18.00 Uhr € 44,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich

## Wellness-Spa-Massage leicht gemacht

Massage ist eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens – aber ist es möglich in so kurzer Zeit eine wirkungsvolle Entspannungsmassage zu lernen? Ja, denn von Anfang an steigen wir gleich in die Praxis ein und lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer Entspannungsmassage für die Schulter, Arme, Beine und Rücken kennen. Durch Streichen und Kneten lernen wir, wie man z. B. einfach und wirksam Verspannungen im Schulter und Nackenbereich behandeln kann, sowie eine Aktiv-Massage gegen müde Beine. Durch den Kurs führt Sie Martin Schmalstich, Heilpraktiker und Masseur.

Wir massieren zu zweit auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein farbig gestaltetes Massageskript (5 €) oder eine Video DVD (10 €) ist im Kurs erhältlich.

*Bitte zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.*

Max. 12 Teilnehmer

**2047** So, 29.04.18  
10.00–18.00 Uhr € 44,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich



## Sanfte Methode Dorn – Workshop

Die Methode Dorn ist eine Methode zur Ausrichtung der Wirbelsäule und der Gelenke. Unser modernes Leben führt zu Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und so zu Schmerzen im Bewegungsapparat und in den Gelenken. Die Methode Dorn kann funktionelle Beinlängendifferenzen, Beckenschiefstände und leicht verschobene Wirbel und Gelenke erkennen und korrigieren. Diese einfachen Griffe und Selbsthilfübungen nach Dieter Dorn werden im Kurs dargestellt. Diese zielen darauf ab, den Körper möglichst sanft wieder in seine ursprüngliche Ordnung zu bringen. Es wird mit leichtem Druck in Bewegung gearbeitet. Dies geschieht achtsam mit dem Wissen um die Grenzen der Selbstbehandlung.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Öl (Johanniskrautöl auf Olivenölbasis oder Arnikaöl von Weleda), ein großes Handtuch, Wasser zum Trinken.

**2048** Sa, 03.02.18  
10.00–17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ilona Fischer

## Breuss-Massage

Die Breuss-Massage wurde von dem Heilkundigen Rudolf Breuss aus Österreich entwickelt. Zahlreichen Menschen konnte er damit helfen. Sie ist leicht zu erlernen und arbeitet mit sanften Massagebewegungen entlang des Rückens. Ihr Erfolg beruht auf ihrer Sanftheit in Verbindung mit dem hochwirksamen Johanniskrautöl auf Olivenölbasis. In dem Kurs wird die Massage vorgeführt und mit Hilfe eines Skripts besteht die Möglichkeit sie danach zuhause selbst am Partner oder den Kindern auszuführen. Die Massagegriffe werden auch geübt. Dies geschieht achtsam mit dem Wissen um die Grenzen der Selbstbehandlung. Bitte paarweise anmelden!

Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Johanniskrautöl auf Olivenölbasis (!), ein großes und ein kleines Handtuch, Wasser zum Trinken.

**2049** Sa, 10.03.18  
10.00–16.00 Uhr € 36,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ilona Fischer

## R.E.S.E.T.1- Kieferbalance

nach Philp Rafferty

Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des Kiefergelenkes verändern und nehmen Einfluss auf die Wirbelsäule.

Mögliche Symptome bei Ungleichgewicht im Kiefergelenksystem: Alle Probleme des Mundöffnens und -schließens, des Kauens, Knacken im Kiefergelenk, starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne. Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern, allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße ...), Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind eine Auswahl von Beschwerden.

In diesem Kurs erlernen Sie die acht Positionen der Eigen- und Fremdbalance kennen, anwenden und erhalten das R.E.S.E.T.1-Skript und Zertifikat. Max. 8 Pers.

**2050** Fr, 29.06.18  
9.00–13.30 Uhr € 65,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

## R.E.S.E.T.2 – Kieferbalance

nach Philp Rafferty

Speziell zusammengestellte R.E.S.E.T. Positionen, flexibel einzusetzende Kurzbehandlungen.

R.E.S.E.T.2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbalancen à 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z.B. Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, zur Unterstützung während einer kieferorthopädischen und zahnmedizinischen Behandlungen, bei Schleudertrauma, chronischer Müdigkeit, zur Entgiftung und Entschlackung ...

Voraussetzung: R.E.S.E.T.

Sie erhalten das R.E.S.E.T.2- Skript und Zertifikat Max. 8 Pers.

**2051** Fr, 29.06.18  
14.30–19.00 Uhr € 65,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Maria Huber

## Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen

Ein Vortrag über die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Kiefergelenk, Kausystem und Rücken. Mit anschließender Live-Demonstration an freiwilligen Besuchern, wie ein Zahnarzt bzw. Orthopäde mit wenigen Handgriffen feststellen kann, ob ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und dem Kausystem besteht.

Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

Anmeldung ist erforderlich.

**2052** Mi, 28.02.18  
19.30–21.30 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. med. dent. Wolfgang Pflieger

## Wenn die Augen schlechter werden ...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden. Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden. Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.

Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin. Bitte mitbringen: warme Decke. Bitte tragen Sie am Kurstag keine Kontaktlinsen.

**2053** Fr, 02.03.18  
18.00–21.00 Uhr € 22,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Tanja Kneisel

## Fit und gesund am Arbeitsplatz

Verbringen Sie die meiste Zeit Ihres Alltages sitzend oder ist Ihr Arbeitsumfeld von einseitiger oder mangelnder Bewegung geprägt? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Seminar erlernen Sie einfache, individuelle und effektive Körperübungen, die Sie direkt am Arbeitsplatz oder in der Mittagspause umsetzen können. Gehirn und Organe werden stärker mit Sauerstoff versorgt und Sie entwickeln ein wohlthuendes Körpergefühl, das nicht nur leistungsfähiger macht, sondern auch den typischen Alltagsbeschwerden entgegenwirkt und vorbeugen lässt.

Themen: • Bewegung und Rücken • Bedeutung der Tiefenmuskulatur • Entlastung für Schulter und Nacken • Atme ich richtig? • Entspannung am Arbeitsplatz – geht das? • Gehirnleistung. Im Theorieanteil werden medizinische Sachverhalte (z.B. Rückenbeschwerden, Schulter/Nackenverspannungen etc.) in Bezug zu den sog. Zivilisationskrankheiten näher am Beamer erläutert.

Die Dozentin arbeitet für die Berufsgenossenschaft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, Schreibzeug, Getränk.

**2054** Sa, 24.02.18  
10.00–17.00 Uhr € 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Tanja Kneisel

## Schüssler-Salze ab der Lebensmitte

Schüssler-Salze sind eine ideale Unterstützung, um gesund, aktiv und vital bis ins hohe Alter zu kommen.

In diesem Vortrag werden typische Beschwerdebilder ab der Lebensmitte wie z.B. Schlafstörungen, Leistungsminderung, Haut- und Haarprobleme, Gelenkbeschwerden, Osteoporose, depressive Verstimmung besprochen und Möglichkeiten zu deren Prophylaxe und Behandlung mit den entsprechenden Salzen vorgestellt. Auch gezielte Schüssler-Kuren, deren Kombinationsmöglichkeiten und die Antlitzdiagnose sind Thema dieses Vortrages. Schüssler-Salze bieten eine große Bandbreite an Möglichkeiten, um Beschwerden ab der Lebensmitte sanft, effektiv und ohne Nebenwirkungen zu behandeln.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Krankenschwester.

Bitte mitbringen:  
Schreibzeug, Handspiegel.  
Anmeldung erforderlich.

**2058** Do, 19.04.18  
19.00–21.00 Uhr € 9,00

Vaterstetten,  
vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Susi Schöne



### Die Gartenapotheke

Heilpflanzen begegnen uns auf Schritt und Tritt – nur werden sie oft nicht als solche erkannt! An diesem Abend erfahren Sie Spannendes über die Heilwirkungen von Gänseblümchen, Löwenzahn, Giersch & Co. und wie daraus Tees, Tinkturen, Öle und Salben hergestellt werden können. Aber auch in kulinarischer Hinsicht haben diese Kräuter viel zu bieten. Sie bekommen viele Anregungen und Rezepte, wie Sie Ihre „Gartenapotheke“ einsetzen können. Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Bitte eine Tasse mitbringen. *Anmeldung erforderlich.*

**2068** Mi, 13.06.18  
19.30–21.30 Uhr € 9,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Claudia Drobny

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

### „Ich nehme ab!“

#### Zertifiziertes Kurskonzept von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.

Das Programm „ICH nehme ab“, das von der DGE zur Gewichtsreduktion entwickelt wurde, baut auf langfristigen Erfolg für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlbefühl!

Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz mit ernährungsphysiologischen sowie psychologischen Aspekten. Es verbindet die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Ziel des Programms ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihr Körpergewicht durch eine vollwertige Ernährung langfristig zu verringern und halten zu können. Denn wer kennt nicht den „Jojo-Effekt“! Das Programm begleitet Sie im Alltag, ist absolut familienfreundlich und auch sehr gut geeignet für Berufstätige, die Tipps für schnelle leichte Gerichte benötigen. Daher beinhaltet der Kurs auch zwei Kochabende.

„ICH nehme ab“ richtet sich an gesunde Personen mit BMI von > 25 bis 29,9 und an Personen mit einem BMI > 30 bis < 35 (nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne



behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels. Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig bezuschungsfähig (§20, Abs.1 und 2 SGB V). Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse. In der Kursgebühr enthalten ist auch das „ICH nehme ab“-Manual für € 35,00 mit Informationen, Arbeitsmaterialien, Rezeptbroschüre sowie ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Die anfallenden Lebensmittelkosten für die Kochabende werden extra berechnet. Beginnen Sie jetzt und starten Sie in ein „leichteres“ Leben.

Die Dozentin ist Diätassistentin und zertifizierte Ernährungsberaterin (DGE e.V.).  
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**2086**  
ab Di, 27.02.18  
12 x  
19.00–20.30 Uhr  
€ 140,00  
**Vaterstetten**,  
vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Julia Anton

### Fasten

#### Entgiftungskur im Frühjahr – ein Weg zu Vitalität

Warum ist es so wichtig, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken und zu entgiften? Was passiert mit den Schlacken, die nicht ausgeleitet werden? Warum nehme ich nicht ab?

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Übergewicht. Sie lernen von einer Heilpraktikerin und klassischen Homöopathin verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung kennen. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, um so zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern. Lassen Sie sich motivieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

*Anmeldung erforderlich.*

**2082** Do, 22.03.18  
19.00–21.00 Uhr € 9,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

#### Heilfasten-Woche

**Gemeinsam fastet es sich leichter und das ist etwas, was Sie schon immer mal machen wollten!** Das Fasten ist eine uralte Menschheitserfahrung, die in unserer Zeit wieder sehr geschätzt wird. Beim Heilfasten schaltet der Körper auf die Versorgung aus den körpereigenen Depots um. Es bedeutet daher nicht hungern, sondern bewusst verzichten und ist durch die sich einstellende Entgiftung und Entschlackung ein Gewinn für Körper, Geist und Seele. In den gemeinsamen Treffen wird

Ihr Heilfasten unterstützt und Sie erhalten Anregungen zum Fasten und zu gesunder Ernährung (Gemeinsamer Fastenbeginn ist Freitag!).

Begleitende Entspannungsübungen und Meditationen ermöglichen Ihnen Willensstärke zu entwickeln, ein Loslassen von innerem und äußerem „Zuviel“ und zugleich sich zu entspannen. Sie haben Gelegenheit, Ihre (Fasten-)Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen. Sie werden kleine, aber für Sie wichtige Kniffe kennen lernen, die Ihnen ein bewussteres Leben ermöglichen.

**2084** € 58,00  
Mi, 11.04.18 19.00–21.00 Uhr  
Fr, 13.04.18 19.00–21.00 Uhr  
Sa, 14.04.18 13.00–16.00 Uhr  
Mo, 16.04.18 19.00–21.00 Uhr  
Mi, 18.04.18 19.00–21.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Beate Wagner

#### Wie geht abnehmen? Mythen, Märchen und die lieben Kalorien

Kuriose Diäten, wundersame Pillen, überbeuerte „light Produkte“ – sie alle versprechen viel, doch kaum purzeln die Pfunde, ist man nach kurzer Zeit wieder dort, wo man begonnen hat.

„5 kg in 5 Tagen“ kann ich im Gegensatz zu manchem Wundermittel nicht versprechen. Dafür zeige ich aber WARUM Wundermittel und Diäten nicht funktionieren können und erkläre welche körperlichen Vorgänge eine Zunahme oder Abnahme bewirken.

„Wissen warum“ und „Wissen wie“ eröffnen Ihnen die Möglichkeit anders zu denken und in der Folge anders zu essen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**2087** Di, 06.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 7,00  
**Markt Schwaben**, Rathaus, Gemeindebücherei,  
Schlossplatz 1 | Lavinia Pfeiffer

#### Fasten-Traum in Schöнау am Königssee

Fasten nach Buchinger mit Wandern schafft Abstand vom Alltag und entführt Sie in einen fast traumähnlichen Zustand: Alles wird langsamer, ruhiger, die Wahrnehmung ändert sich. Auf diesem Weg begleiten wir Sie mit: • allen nötigen Informationen für Ihre gelungene Fastenwoche • Gesprächen über Ihr Befinden und vieles mehr • morgendlichen Körperübungen • Anleitung zu fastenunterstützenden und wohltuenden Begleitmaßnahmen wie den Leberwickel • Entspannungsübungen • sowie mit geführte Wanderungen in dieser traumhaft schönen Gegend. Auch ohne eigene Fastenerfahrung sind Sie willkommen.

Die Kursgebühr (375,00 €) beinhaltet Übernachtung, Verpflegung, Betreuung und Kursrücktrittsversicherung. Unterbringung in 1-Bett-Zimmern (D/WC auf dem Gang). Sie erhalten ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung einen Brief mit genauen Infos zur Anfahrt, Unterkunft und Kursinhalten.

Es gelten die Bedingungen des **Veranstalters** ELLY, die vhs ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil. Anmeldeschluss: 18.01.2018. Kurs von Sa, 17.03. – Fr, 23.03.2018. Bitte beachten Sie unsere besonderen Ernährungs- und Rücktrittsbedingungen.

**2088**  
Sa, 17.03. – Fr, 23.03.2018. € 375,00  
**Schöнау am Königssee** |  
Manfred Koller und Elfi Brömmer



## Pädagogik

### Lernen und Gehirn – für Senioren

#### Workshop mit Theorie und Praxis

Sie wollen Ihr Gedächtnis auf Trab halten und haben jetzt die Zeit, sich an etwas Neues zu wagen oder Bekanntes aufzufrischen. Oder: Sie wollen einfach nur weniger vergessen?

Sie möchten eine Antwort auf die Fragen • Wie kommt Wissen (auch im Alter noch) in das Langzeitgedächtnis? • Wie steigere ich die Merkfähigkeit? • Welche Bedingungen fördern das Behalten von Wissen? • Wie bleibt Wissen besser abrufbar? Die beiden Kursleiter zeigen die Vorteile des „reifen“ Gehirns und wie man diese nutzen kann. Viele Anregungen und Tipps für die Umsetzung im Alltag ergänzen den Vortrag. Eine einfache und sehr gute Methode, im Alter das Gehirn fit zu halten und – wie nachgewiesen – viele neue Nervenzellen zu bilden, sind Wurfübungen mit zwei oder drei kleinen Jonglierbällen, die auch im Sitzen ausgeführt werden können. In den Vortrag sind daher auch praktische Übungen eingestreut.

Der Kursleiter hat mit 69 Jahren Jonglieren erlernt und wird Sie auf unterhaltsame Art in diese einfache Form des Gedächtnistrainings einführen, während der theoretische Hintergrund von einer Dozentin mit langjähriger Erfahrung an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien dargeboten wird.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Schreibzeug mitbringen.

**2104** Mi, 28.02.18  
14.00–17.00 Uhr € 15,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Barbara Lange und Fritz Schulte-Spechtel

### Gymnastik fürs Gehirn: Jonglieren für Senioren

#### In meinem Alter noch jonglieren?

#### Zum Lernen ist man nie zu alt!

Lernen gehört zur Natur des Menschen, wichtig besonders im Alter. Wer nicht mehr lernt, baut ab und fördert frühzeitige Alterungsprozesse. Eine einfache und sehr gute Methode, im Alter sein Gehirn fit zu halten, ist jonglieren. Ein Forscherteam vom Uni-Klinikum in Hamburg hat Wachstum vieler neuer Nervenzellen in entsprechenden Hirnregionen nachgewiesen und das nach einer Jonglier-Trainingsphase von nur 3 Monaten. Geschult werden dabei die Motorik, das Reaktionsvermögen, die Wahrnehmung von Bewegung im Raum, das Gleichgewichtsgefühl und die Rechts-Links-Koordination. Wir machen die Wurfübungen Schritt für Schritt ohne Überforderungen, hauptsächlich mit zwei Bällen und mit dem weiteren Ziel, drei Bälle zu werfen und zu fangen.

Jonglieren macht Spaß und macht auch einen müden Geist wieder wach!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe!), eigene Jonglierbälle!

**2105** ab Mi, 07.03.18  
3 x 15.00–16.30 Uhr € 18,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Fritz Schulte-Spechtel

### Speedreading: Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten

Fakten, Fakten, Fakten. Viele Informationen gehen verloren, wenn wir sie nicht rechtzeitig auf ihre Wichtigkeit hin filtern. Verlieren Sie bei der täglichen Informationsflut und Ihren vielen Interessen allmählich den Überblick? Stapeln sich auch bei Ihnen die ungelesenen Zeitungen und Bücher?

Der Besuch dieses Intensiv-Seminars ist Ihr erster Schritt, daran langfristig etwas zu ändern. Hier lernen Sie, durch einfache Übungen Ihre Wahrnehmung und Konzentration zu steigern, typische Lesefehler zu vermeiden, ausdauernder und entspannter zu lesen, sich mittels Schnell-Lesetechniken gezielt zu informieren. Damit bleiben Sie auch in Zukunft up-to-date und erhalten sich die Lust am Lesen oder wecken sie neu.

Aus dem Inhalt: Blickspannen-Erweiterung, Anti-regression, Augen-Training und -Entspannung, Meta-Lese-Techniken und anderes.

Bitte Bleistift und falls vorhanden Stoppuhr und Taschenrechner mitbringen.

In der Gebühr sind 5,00 € für ein ausführliches Skript enthalten.

**2110** Sa, 14.04.18  
10.00–17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Hans-Peter Rosinski

### Schulreife 1 x anders

Mit dem vollendeten 6. Lebensjahr sind Kinder in Deutschland schulpflichtig. Wenn die Zeit der Schule naht, beschäftigen die Eltern viele Fragen.

• Was braucht ein Kind wirklich, um glücklich in die Schule zu starten? • Ist mein Kind reif für die erste Klasse? • Soll es eingeschult werden oder warten wir lieber noch ein Jahr? • Soll es vorzeitig die Schule besuchen oder wollen wir es zurückstellen? • Wird es den Belastungen der Schule standhalten? • Wie kommt es mit den Lernanforderungen und Hausaufgaben zurecht? • Wie verändert sich unser Familienleben durch die Schule?

Der Vortrag zeigt, was – neben den allseits bekannten kognitiven Aspekten und klassischen Schuleingangskriterien – ungewöhnliche und doch umso wichtigere Hinweise auf die echte Schulreife Ihres Kindes liefert. Sie erfahren auch, was es wirklich braucht, damit Ihr Kind mit Leichtigkeit und Spaß, über viele Jahre hinweg, neugierig, offen und voller Interesse in die Schule geht.

Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationswirtin, Entwicklungs- und Bindungspädagogin, Dipl. Kursleiterin für den Neufeld-Ansatz

Veranstalter: vhs Haar

**2112** Di, 06.03.18  
19.30–21.30 Uhr € 14,00

Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,  
Raum EG 11 | Katja Zenz



### Damit das Lernen leichter wird

#### für Schüler von 9–12 Jahren

In diesem Kurs lernst du die Funktionen des Gehirns kennen (wie funktioniert das Lernen?) und Techniken bzw. Methoden, wie du: • dich mit Tipps und Tricks aus der Kinesiologie besser konzentrieren kannst • dir eine Lernkartei anlegst • Mind-Maps beim Lernen in der Schule und bei den Hausaufgaben einsetzt • effektiver lesen kannst • wie du und wann du am besten Hausaufgaben machst • den bekannten Stoff wiederholst (Zeitmanagement) • und vieles mehr.

Mit neuen Erfolgserlebnissen macht Lernen viel mehr Spaß!

Die Dozentin ist Lernberaterin.

Bitte Schreibzeug und Wasser zum Trinken mitbringen.

**2118K** ab Fr, 19.01.18  
2 x 14.30–17.30 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sophie Schönhofer

### Das Marburger Konzentrations- training für 7- bis 10-Jährige

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist auch geeignet für Kinder, die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (AD-H-S) haben und/oder für Kinder mit Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwäche, da diese Kinder ebenfalls von einem Konzentrationstraining profitieren. Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten an Aufgaben herangeht. Verschiedene Bereiche mit folgenden Inhalten werden trainiert: • Verbales Selbstinstruktionstraining (eine Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie) • Einübung von Regeln in der Gruppe • Wahrnehmungsschulung aller Sinne • Vermittlung von Erfolgserlebnissen und Freude. Durch das Training sollen die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird.

Bitte beachten Sie, dass der Parallelkurs für Eltern (Kurs 2120) dazu gehört.

Bitte mitbringen: Schuhe für Gymnastikraum.

**2119K** ab Mo, 16.04.18  
2 x 15.30–17.30 Uhr € 27,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Caroline Herrmann-Traulsen





### Das Marburger Konzentrations-training – Elternkurs

Informationen, Tipps und Tricks für Eltern, deren Kinder das Marburger Konzentrationstraining besuchen (siehe Kurs 2119).  
 In diesem Kurs erhalten die Eltern die notwendige Anleitung, um ihren Kindern die entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen, damit die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erreichen können. Dabei erfahren die Eltern auch, wie sie entspannter mit ihren Kindern umgehen können, um so schulische Herausforderungen leichter zu bewältigen. Ziel ist es, dass die Eltern mit Ihren Kindern gemeinsam das Erlernte zuhause regelmäßig weiterüben. Die Gebühr ist für ein Elternpaar.  
 Die Dozentin ist Diplom Berufspädagogin Univ.

**2120** ab Sa, 21.04.18  
 2 x 10.00–12.30 Uhr € 31,50  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Caroline Herrmann-Traulsen

MEDIZIN  
 PÄDAGOGIK  
 PSYCHOLOGIE



### Leichter lernen mit Brain Gym

Brain Gym basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Pädagogik, angewandten Kinesiologie, Lernpsychologie und Gehirnforschung.  
 In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche mit gezielten Übungen ihre Konzentration zu steigern, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Stress abzubauen. Auf spielerische Weise erlernen die Kinder Techniken zum leichteren Lernen. Die Augen- und Ohrenenergie wird aktiviert und gestärkt und der Lerntyp bestimmt. Die Augen-/Handkoordination wird verbessert und gestärkt und sie bekommen einen kleinen Einblick wie unser Gehirn funktioniert und was das mit dem Lernen zu tun hat. Zum Abschluss gestaltet jedes Kind für sich sein persönliches Visionsboard und erhält eine Mappe mit den erlernten Übungen für daheim und in der Schule. Der Kurs richtet sich an Schüler/innen, die ihren Schulalltag verändern, verbessern und erleichtern wollen.  
 Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Kleber, alte Zeitschriften, etwas zu Essen und zu Trinken.  
 Wir machen eine gemeinsame Mittagspause.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**2121K** Mi, 04.04.18  
 10.00–15.00 Uhr € 33,00  
 Ferienkurs für 11–14-Jährige  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
 Klaudia Klopp

**2122K** Di, 03.04.18  
 10.00–15.00 Uhr € 33,00  
 Ferienkurs für 7–10-Jährige  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
 Klaudia Klopp

### Fit für die mittlere Reife – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch. Er richtet sich an Realschüler, die ihre Lücken rechtzeitig vor der Abschlussprüfung schließen möchten, aber auch an diejenigen, die auf die FOS gehen wollen und denen die Bedeutung des Fachs Englisch bewusst ist. Ziel des Kurses ist es, den Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu wiederholen und einzuüben, sowie frühzeitig und gezielt auf den „speaking test“ vorzubereiten.  
 Bitte mitbringen, falls vorhanden: Lehrbuch: „Go Ahead 10“, Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern – Stark Verlag. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**2123** ab Di, 27.02.18  
 12 x 14.30–16.00 Uhr € 162,00  
**Markt Schwaben**, Atelier, Bahnhofstr. 5 |  
 Doris Reichel

### Crashkurs Englisch Mittlere Reife in den Pfingstferien

Dieser Crash-Kurs bereitet Absolventen der 10. Klasse gezielt auf die Abschlussprüfung in Englisch vor, indem wir wichtige Punkte der Grammatik wiederholen sowie den Wortschatz und das Textverständnis verbessern.  
 Wir bearbeiten zusammen Originalabschlussprüfungen aus den vergangenen Jahren.  
 Bitte mitbringen: „Go ahead“, Lehrbuch für die 10. Klasse sowie „Abschlussprüfungen Englisch Realschule“, Stark-Verlag.  
 Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**2124** € 103,00  
 Fr, 18.05.18 14.30–17.45 Uhr  
 Sa, 19.05.18 10.00–13.15 Uhr  
 Di, 22.05.18 9.30–12.45 Uhr  
 Mi, 23.05.18 9.30–11.00 Uhr  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
 Doris Reichel

### Prüfungsvorbereitung Mathe

**QHSA, Mittlerer Bildungsabschluss und Mittlere Reife**  
 Du fühlst dich noch unsicher bezüglich der bevorstehenden Mathematikprüfung oder hast Übungsbedarf bei bestimmten Aufgabentypen? Zudem möchtest du gerne kompakt mit kompetenter Unterstützung in einer kleinen Gruppe in deinem Tempo arbeiten? In dem Kurs füllen wir miteinander Lücken und bearbeiten komplette Prüfungsaufgaben aus den zurückliegenden Jahrgängen. Du bekommst Arbeitsweisen und Strategien für eine erfolgreiche Prüfungsbewältigung an die Hand, so dass du gut vorbereitet in deine „Mission Possible“ gehen wirst.  
 Der Dozent ist Mittelschullehrer und hat Mathematik auch an der Realschule unterrichtet.



Bitte mitbringen: Formelsammlung, Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel, Bleistift, kariertes DIN/A 4 Block, Schreibzeug.

**2130** € 70,00  
 Mo, 26.03.18 9.30–12.30 Uhr  
 Di, 27.03.18 9.30–12.30 Uhr  
 Mi, 28.03.18 9.30–12.30 Uhr  
 Ferienkurs!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Stefan Schowalder

**2131** ab Fr, 08.06.18  
 3 x 14.00–17.00 Uhr € 70,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Stefan Schowalder

### Knigge für Kids (8–12 Jahre)

**für Alltag und Schule**  
 Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern.  
 Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag: • als Gastgeber bei Kindergeburtstagen • als Gast bei Kindern oder bei Bekannten • in der Öffentlichkeit mit den Eltern (Urlaub, Einkaufen) • beim Spiel als Gewinner oder Verlierer • wer grüßt wen, wann und wie? • beim Essen.  
 Die Kinder eignen sich beim gemeinsamen Pizza-Essen das Wissen praktisch an und können es den Eltern, die um 16 Uhr als Publikum dazu kommen, vorspielen.  
 Die Dozentin ist Schulpädagogin.  
 Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, Geld für Pizza (3,50 €).

**2138K** Sa, 16.06.18  
 10.00–17.00 Uhr € 35,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Sophie Schönhofer

### Selbstwertstärkung für Kinder (7–10 Jahre)

Grenzen setzen gegenüber fremden Erwachsenen  
 In diesem Sicherheitstraining fördern und entwickeln wir das natürlichen „Frühwarnsystems“ für bedrohliche Situationen. Das Erlernen von unkomplizierten und altersgerechten Selbstschutz- und Selbstverteidigungstechniken unterstützt dich dabei, sicher durchs Leben zu gehen. Die Lernziele werden mit konkreten Bewegungs- und Rollenspielen sowie mit Technikübungen vermittelt.  
 Schwerpunkt dieses Kurses ist das richtige Verhalten in Notfallsituationen: • Ich gehe alleine zur Schule (Verhaltensregeln unterwegs) • Allein zu Hause (Verhaltensregeln) • „Nein“ sagen gegenüber fremden Erwachsenen (Rollenspiele) • Verhalten in Notfallsituationen (Rettungssignale) • Aufmerksamkeitsübungen zur Erkennung von Gefahren • Einfache Handgriffbefreiung • Körperliche Abwehr  
 Die Dozentin, eine zertifizierte Kinder- und Jugendtrainerin, steht den Eltern im Anschluss für Fragen zur Verfügung.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränk.

**2139K** ab Sa, 03.03.18  
 3 x 10.00–12.00 Uhr € 32,00  
**Vaterstetten**, Zugsplatzstr. 46, vhs-Studio 2  
 (Eingang neben Hypobank) | Cornelia De Pablos





## Gespräche führen – Reaktionen verstehen – Kommunikation verbessern

Wer kennt das nicht: In Gedanken noch lange nach einer Auseinandersetzung, ob mit Kind, Partner oder im Beruf, zu überlegen, warum das Gespräch nicht zum Ziel führte, sondern zu einem Streit bzw. zu Unverständnis. Das Kind war widerborstig und nahm die Vorschläge nicht an, der Partner wurde wütend, anstatt zu verstehen und im Beruf konnte man auch nicht durchdringen. Wir nehmen uns vor, beim nächsten Gespräch alles ganz anders zu machen, doch dann können die Pläne wider nicht umgesetzt werden. Wenn wir uns mehr auf die Art und Weise konzentrieren, wie wir mit einander sprechen und nicht ausschließlich auf die Inhalte, können wir solche Probleme vermeiden. Das Modell der Transaktionsanalyse bietet eine relativ einfache und doch schlüssige theoretische Grundlage zu verstehen, warum wir auf bestimmte Reize so und nicht anders reagieren, warum wir uns immer provozieren lassen und mit unseren Inhalten nicht wie beabsichtigt zum Ziel kommen. An diesem Abend wird das Modell vorgestellt und anhand von Beispielen erklärt. Kleine Übungen schließen sich an. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und war lange im Bereich der Pädagogik und Weiterbildung tätig. *Anmeldung erforderlich!*

**2141** Di, 06.03.18  
19.00–21.00 Uhr € 9,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Margret Mattheis

## Diese Trödelei bringt mich zur Verzweiflung

Kaum etwas bringt Eltern mehr in Rage als das Trödeln ihres Kindes. Obwohl das Trödeln ein ganz alltägliches Verhalten (nicht nur) von Kindern ist, stehen die Eltern ihm völlig hilflos gegenüber und geraten in Verzweiflung und Wut, weil sie ihm nichts Wirksames entgegen zu setzen haben. Der Vortrag bietet konkrete Hilfe für positives Verhalten von Eltern an, mit dem sie das Trödeln und die Hilflosigkeit wirksam reduzieren können. Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge. *Anmeldung erforderlich!*

**2142** Di, 13.03.18  
19.30–21.30 Uhr € 9,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alfred Schlesier

## Geschwister streiten – muss das sein?

Nur in den Wunschträumen geplagter Eltern sind Geschwister immer einer Meinung und wollen immer das Gleiche. In der Wirklichkeit haben Kinder Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Mit Streiten versuchen sie diese zu lösen. Der wiederkehrende Streit beweist, dass dies keine wirksame Methode ist. Das ewige Streiten wird erst dann aufhören, wenn Geschwister lernen, Konflikte tatsächlich zu lösen. Dies bedeutet, dass sie sich im Konflikt geschickt so verhalten können, dass jeder

zu seinem Recht kommt. Dass dies nicht nur den Kindern für ihr gesamtes Leben hilft, sondern dass die Eltern dann jetzt weniger genervt werden, ist sicher ein willkommener Nebeneffekt. Der Vortrag bietet konkrete Hilfe für positives Verhalten von Eltern vor, in und nach Streitsituationen. Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.

*Anmeldung erforderlich!*

**2143** Di, 24.04.18  
19.30–21.30 Uhr € 9,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alfred Schlesier

## Elternsprechstunde

– damit Erziehen leichter wird!

Eltern wünschen sich von Zeit zu Zeit jemanden mit dem sie sich in ihrer Erziehungsarbeit vertrauensvoll austauschen können, sich Unterstützung und Bestätigung holen können. In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit. Die Dozentin wird Sie in diesem Austausch begleiten und Sie erhalten Tipps, Tricks und einen Blick in die Zukunft. Angesprochen sind Eltern von Kindern jeden Alters. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinder-, Jugend- und Familienberaterin. Maximal 12 Teilnehmer.

**2144** € 35,00  
Mi, 21.03.18 19.00–21.00 Uhr  
Mi, 18.04.18 19.00–21.00 Uhr  
Mi, 16.05.18 19.00–21.00 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Lechner

## Traumhafte Schneeschuhtour in Ellmau/ Tirol

Tagestour – auch für Einsteiger mit guter Ausdauer geeignet!

Wir wandern mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 2,5 Std. über einsame Almweiden stetig bergauf. Wir bewegen uns zwischen dem Wilden Kaiser und den Kitzbühler Alpen. Traum Fernsicht auf die Zentralalpen! Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Am Ende der Tour können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de. Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind die **Veranstalter**. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung. Max. 10 Teilnehmer. Für Kinder nicht geeignet, wegen langer Gehzeit!! Gehzeit ca. 4,5 Std.; ca. 600 Hm; Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15.00 Uhr. Gebühr: 43,00 €; Gebühr für Paare: 80,00 € Treffpunkt: 9 Uhr in Ellmau/Tirol, am Ortsausgang (von Kufstein kommend) am Supermarkt Parkplatz MPPreis; von dort fahren wir gemeinsam zum Ausgangspunkt! (Selbstanreise).

**2150** So, 11.03.18  
9.00–15.00 Uhr € 43,00  
Ellmau/Tirol | Ingrid Fischer und Egon Fischer



## Ausflug in die Unterwelt – Höhlentour am Walchensee

für Väter mit Kindern/Jugendlichen von ca. 9–15 Jahren

An einem Wochenende wollen wir miteinander in der Nähe des Walchensees in die geheimnisvollen Tiefen der Naturhöhle „das Angerloch“ absteigen. Bergsteigen unter Tage, Kraxeln über Felstrümmer, das Erforschen eines Höhlensees machen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Abenteuer. Dafür werden keine sportlichen Höchstleistungen, sondern vielmehr körperliche Geschicklichkeit und Spaß am gemeinsamen Entdecken und Erleben vorausgesetzt. Die Höhlentour ist eine gute Möglichkeit, mit Kindern neue Erfahrungen zu machen. Die erforderliche Ausrüstung (Helm, Höhlenlampe, Klettergurt) wird gestellt. Wir übernachten in selbstmitgebrachten Zelten oder im Matratzenlager (14 Plätze) wo es Duschen, Toiletten und eine Küche gibt. Der Kursleiter besorgt das Essen für die Gruppe, das gemeinsam zubereitet wird (nicht Sa. Mittag). Die Kosten für die Verpflegung (ca. € 19,00 pro Person) werden vor Ort eingesammelt. Im Preis inbegriffen sind die pädagogische Leitung, der Höhlenführer und -ausrüstung, Übernachtung und eine Reiserücktrittversicherung.

Sie erhalten ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung einen Brief mit genauen Infos zur Anfahrt, Unterkunft und Kursinhalten. Es gelten die Bedingungen des **Veranstalters** ELLY, die vhs ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil.

Kurs: Fr, 15.06., 17 Uhr – So, 17.06., ca. 14 Uhr. Anmeldung bis zum 25.04.18 erforderlich, danach Restplätze erfragen! GEBÜHREN: Vater mit Kind € 195,00; jedes weitere Kind € 58,00. Bitte beachten Sie die besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen.

**2151EK** Fr, 15.06. – So, 17.06.2018 € 195,00  
Walchensee, Jugendhaus Klösterl |  
Markus Blersch und Volker Stosiek



„Herrliche Berge, sonnige Höhen ...“ – Familientage in Südtirol Oberbozen

für Mütter, Väter und Großeltern mit Kindern von 4 – 12 Jahren

Ritten – auf einer Höhe von ca. 1.200 m – heißt das Bergplateau oberhalb der Stadt Bozen in Südtirol. Der Familienberg Ritten ist für einen Kurzurlaub mit Kindern geradezu geschaffen. Der herrliche Panoramablick auf die Dolomiten und die vielen interessanten Wandermöglichkeiten durch Wiesen und Wälder, die originelle Rittner Bahn, die Rittner Erdpyramiden, zwei wunderbare Spielplätze und Feuerstellen am Haus, laden uns ein, ein paar entspannte und erlebnisreiche Tage gemeinsam zu verbringen. Wir wohnen im Bildungszentrum Lichtenstern in Oberbozen. Jede Familie bewohnt ein eigenes Zimmer und wir erhalten erstklassige Vollverpflegung (www.hdf.it). Vor Ort benutzen wir ausschließlich öffentliche Verkehrsmittel. Die Anreise von München nach Bozen ist per Bahn möglich (ca. 4–5 Stunden). Gruppenreiseangebote erfolgen nach Anmeldung.

Die Kursgebühr beinhaltet: Vollpension, Betreuung und Reiserücktrittsversicherung. Öffentliche Verkehrsmittel und Anreise sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Sie erhalten ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung einen Brief mit genauen Infos zur Anfahrt, Unterkunft und Kursinhalten. Es gelten die Bedingungen des **Veranstalters** ELLY, die vhs ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil.

Kurs: Di, 29.05., 16 Uhr – Sa, 02.06., ca. 14 Uhr. Anmeldung bis 19.02.18 erforderlich danach Restplätze erfragen! Bitte angeben, ob per Bahn angereist wird.

GEBÜHREN: Eine Familie pro Zimmer: 1. Erwachsener € 330,00, 2ter Erwachsener 240,00 €, 1. Kind € 195,00; weiteres Kind € 140,00.

Bitte beachten Sie unsere besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen. Bei diesem Kurs ist der Rücktritt nur bis 12 Wochen vor dem Kurs möglich.

2152EK

Di, 29.05. – Sa, 02.06.2018

Oberbozen, Bildungszentrum Haus der Familie | Frank Striegler und Johanna Kunzmann

Auf der Jagd nach Großmutter's Kaffeemühle

Verlängertes Wochenende für Väter mit Kindern von 6 – 10 Jahren

Er hat sie gestohlen. Räuber Hotzenplotz! Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche nach der verschundenen Kaffeemühle. Wir werden uns das Räuberleben etwas genauer ansehen: Lagerfeuer, den Wald durchforsten und Verstecke finden. Oben in den Bäumen werden wir uns Räuberprüfungen stellen und uns über Täler schwingen. Geschichten und Räuberlieder werden uns an diesem Wochenende begleiten. Gerne könnt ihr Schnitzmesser oder andere Räuberdinge mitbringen. Wir werden zelten, bitte packt dazu alles Nötige ein. Für Notfälle steht ein Matratzenlager zur Verfügung (14 Plätze). Eine Küche für gemeinsam gekochte Räuberpflegung und Sanitäreinrichtungen sind ebenfalls vorhanden. Wenn das Wetter am ersten Abend gut ist, werden wir grillen. Wir freuen uns auf euch!

Die Kursgebühr beinhaltet: Betreuung, Material, Zeltplatzgebühr, Reiserücktrittsversicherung und Bootsleihgebühr. Für die Verpflegung werden ca. 26 € vor Ort eingesammelt.

Sie erhalten ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung einen Brief mit genauen Infos zur Anfahrt,

Unterkunft und Kursinhalten. Es gelten die Bedingungen des **Veranstalters** ELLY, die vhs ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil.

Kurs: Fr, 20.04, 17 Uhr – So, 22.04., ca. 20 Uhr. Anmeldung möglich bis 01.03.18, danach Restplätze erfragen!

GEBÜHREN: Vater mit Kind € 190,00; 2tes Kind € 40,00, weiteres Kind € 25,00

Bitte beachten Sie die besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen.

2153EK

Fr, 20.04 – So, 22.04.2018

€ 190,00

Walchensee, Jugendhaus Klösterl | Fabian Tichay und Alexander Geutzen

Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars

Eine Faltbootfahrt auf dem Inn war in den 1950er Jahren ein ganz alltägliches Wochenendvergnügen. Angepasst an die heutige Zeit bietet die vhs Vaterstetten in Kooperation mit RIVER-RIDING eine Flusswanderung im 2er-Kajak von Wasserburg nach Gars unter der Leitung eines erfahrenen Guides an. Da sich in unserer Region die motorisierte Schifffahrt auf einen Ausflugsdampfer beschränkt, bewegen wir uns per Muskelkraft sprich Paddeln vorwärts und benötigen ein gewisses Maß an Ausdauer und Kraft, um die 18 Flusskilometer inklusive dem Umtragen der Staustufe Teufelsbruck zu bewältigen. Alle Teilnehmer erhalten eine intensive Einweisung und werden unterstützt beim Umgang mit einem 2er-Kajak. Auf dem Inn sehen Sie nicht nur die Landschaft aus einem anderen Blickwinkel, sondern erleben aufgrund der Ruhe eine völlige Losgelöstsein vom Alltag. An der Garser Innbrücke endet die Kajaktour und wir kehren zum Startpunkt zurück.

Sie erhalten vorher ein ausführliches Infoblatt. Handynummer des Dozenten: 01577/3493566. Voraussetzung: sichere Schwimmer. Jugendliche ab 12 Jahre, nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Veranstaltungsbeginn ist in Wasserburg um 13.30 Uhr, und -ende in Wasserburg ca. 19.15 Uhr.

**Veranstalter:** RIVER-RIDING. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr: Erwachsene 38,00 €,

Jugendliche (12–17 Jahre): 33,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

2154EK

Sa, 12.05.18

13.30–19.15 Uhr

€ 38,00

Wasserburg, Parkplatz „Am Gries“ | Stefan Schowalter

2155EK

Sa, 14.07.18

13.30–19.15 Uhr

€ 38,00

Wasserburg, Parkplatz „Am Gries“ | Stefan Schowalter



Kanadierkurs auf der Amper 1

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre) – Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschnitte des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschnelle den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine flotte abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Das Ende unseres Kurses ist in Schöngesing, wo ein schöner urig-bayrischer Biergarten zum gemütlichen Verweilen einlädt. Während des Kurses erlernen die Teilnehmer die Grundschnitte, um sich und ihr Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen, sowie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung ... werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.

Veranstaltungsbeginn ist in Stegen um 9.00 Uhr, -ende ist in Schöngesing ca. 16 Uhr.

**Veranstalter:** Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr: Erwachsene 56,00 €,

Kinder (6–13 Jahre): 34,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

2156EK

Sa, 28.07.18

9.00–16.00 Uhr

€ 56,00

Stegen, Ammersee | Michael Becking, Rivertours

Seekajak am Ammersee

für Anfänger ab 12 Jahren

Das Seekajakfahren erfreut sich im Fünfseenland einer immer größeren Beliebtheit.

In diesem Kurs erlernen Sie in einer Kleingruppe Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir von Stegen aus, gemeinsam in Richtung Süden, den Alpen entgegen. Unsere Seekajaks sind alles „Einer-Boote“ mit einer Luke, welche aber so groß ist, dass Sie im Falle einer Kenterung nicht hängen bleiben können. Somit kann jeder das Seekajak-Fahren schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich! Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung ... werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.

Veranstaltungsbeginn ist in Stegen um 13.00 Uhr, -ende ebendort um 16 Uhr.

**Veranstalter:** Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr für Erwachsene sowie Kinder

ab 12 Jahre: 53,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

2157EK

Sa, 23.06.18

13.00–16.00 Uhr

€ 53,00

Stegen, Ammersee | Michael Becking, Rivertours





Psychologie

Kommunikation in schwierigen Situationen

„Worte können Fenster sein – oder Mauern“ nach Ruth Bebermeyer

In emotional aufgeladenen Situationen wird es oft schwierig, zugewandt und freundlich zu bleiben. Gespräche werden zäh und strapaziös oder Kommunikationsversuche eskalieren und enden in unlösbaren Konflikten. Manchmal bricht der Kontakt zum anderen auch ganz ab.

Dieser Seminartag vermittelt vier Schritte für erfolgreiche Kommunikation unter schwierigen Bedingungen. Sie erhalten klares Handwerkszeug, so dass Gespräche wieder durch Einfühlung und Verständnis, statt von Rechthaben und Durchsetzen getragen werden. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und Alltagssituationen aus dem Privat- und Berufsleben.

Die Methode basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach dem bekannten Mediator Marshall Rosenberg.

GFK hat sich besonders bei der Lösung von inneren und äußeren Konflikten bewährt. Die vier Schritte zeigen einen Weg, wie aus Mauern wieder Fenster werden können.

Die Dozentin Beate Schröter ist eine erfahrene Kommunikations-Trainerin, die seit vielen Jahren GFK-Seminare und -Übungsgruppen leitet und begleitet. Das Seminar ist auch Einführungsveranstaltung für eine moderierte GFK-Übungsgruppe (siehe Kurs 2232).

**2231** So, 18.03.18  
10.00–17.00 Uhr € 38,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Beate Schröter



Beate Schröter

Beate Schröter kommt aus Kiel und hat Angewandte Fremdsprachen (Dipl. FÜT.) studiert. Nach dem Studium arbeitete sie im

Ausland und war viele Jahre auf internationaler Ebene als Project Managerin tätig.

Heute arbeitet Beate Schröter als Kommunikations-Trainerin, Konflikt-Mediatorin und Ausbilderin. Grundlage ihrer Arbeit ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg.

Gemeinsam mit ihrem Mann und den beiden Söhnen lebt sie seit vielen Jahren in Vaterstetten bei München.

„Gewaltfreie Kommunikation“ – Übungsgruppe

In der Übungsgruppen beschäftigen wir uns anhand von konkreten Beispielen aus der Perspektive der „GFK“ mit Themen wie: Umgang mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Angst, Verletztheit, Unsicherheit, Ärger), mit der Bedeutung von Lebendigkeit, mit der beschützenden Anwendung von Macht (z.B. bei Kindern), mit Trauern und Feiern. Immer geht es auch darum, wie wir einen einfühlenden Kontakt mit uns selbst aufbauen können und diesen Kontakt auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. Begonnen wird immer mit einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Danach machen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema. Voraussetzung ist der Besuch der Einführungsveranstaltung zur GfK (Kurs 2231) oder Kenntnisse zu diesem Thema.

**2232** € 40,00  
Mi, 11.04.18 19.30–21.30 Uhr  
Mi, 09.05.18 19.30–21.30 Uhr  
Mi, 06.06.18 19.30–21.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Beate Schröter

„Schrei mich nicht so an!“ – Kommunikation und Stressbewältigung für Paare

Eine harmonische Partnerschaft ist nach wie vor für die meisten Menschen eines der wichtigsten Ziele im Leben und gleichzeitig eine der größten Herausforderungen. Besonders kritisch wird der Umgang miteinander meistens dann, wenn Missverständnisse oder Stress den Alltag bestimmen. Es wird daher referiert über geeignete Kommunikationsregeln und Verhaltensweisen, die Paaren in Stress-Situationen helfen können. Grundlage für den Vortrag sind Standardwerke bekannter Paartherapeuten über gelungene Kommunikation und Stressbewältigung von Paaren, sowie eigene Erfahrungen aus dem beruflichen Alltag der Dozentin. Sie ist Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL) und Mediatorin (BAFM) und arbeitet unter anderem in der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Evang. Diakonievereins Markt Schwaben. Es wird an diesem Abend auch eine Auswahl von Büchern zum Thema vorgestellt, deren Ausleihe über die Bücherei möglich ist. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für die Beantwortung von persönlichen Fragen.

Veranstalter: vhs Grafing

**2233** Mo, 18.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Paare zahlen zusammen 12,00 €. Markt Schwaben, Rathaus, Gemeindebücherei, Schlossplatz 1 | Katja Eichin



Schlagfertigkeit – Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch“. Und wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

**2234** Fr, 27.04.18  
17.30–21.30 Uhr € 27,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Carsten Schleuß

Auswirkungen von Gedanken und Emotionen

... auf unsere Gesundheit

In diesem Seminar wird gezielt am Umgang mit Emotionen und Gedanken gearbeitet, um zu zeigen welchen Einfluss sie auf unsere Gesundheit haben und um einen Überblick zu geben welche Möglichkeiten es gibt. Themen: • Was ist eine Emotion? • Wie ist die Verbindung von Gehirn und Emotionen? • Wie kann ich meine Gedanken in Bezug auf meine Gesundheit positiv nutzen? • Woher kommen die ganzen Gedanken? • Wie bekomme ich meine Gedanken und Emotionen in den Griff?

Veranstalter: vhs Grafing

**2240** Fr, 09.03.18  
19.00–20.30 Uhr € 8,00

Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Markus Kerti



Grasbrunn © Dirk Münich



MEDIZIN  
PÄDAGOGIK  
PSYCHOLOGIE

### Bin ich hochsensibel?

Haben Sie eine besonders intensive und differenzierte Wahrnehmung? Prägt dies Ihr Erleben und Verhalten? Reagiert Ihr Umfeld manchmal irritiert auf Ihre Bemerkungen, Entscheidungen oder Handlungen?

Ausgehend von Ihren Erfahrungen werden wir in diesem Seminar gemeinsam Wege erarbeiten, Erlebens- und Verhaltensweisen, die nicht selten als Schwäche empfunden werden, in Stärke zu verwandeln. Darüber hinaus gehe ich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ein, die zum allgemeinen Verständnis der Hochsensibilität beitragen können.

Meine Anregungen sind das Ergebnis meiner langjährigen Arbeit mit Hochsensiblen und Hochbegabten.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin

Anmeldung erforderlich!

**2241** Mo, 19.03.18  
18.30–21.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Karin Ortner-Willnecker, Dipl. Psychologin

### Empty-Nest-Syndrom – wenn die Kinder ausziehen

Wie oft haben wir laut oder leise gesagt: „Bin ich froh, wenn Du endlich ausgezogen bist und hier wieder Ruhe einkehrt.“ und dann ist es plötzlich soweit! Nicht nur die emotionale Seite macht uns dann zu schaffen, sondern auch die doch so lang ersehnte Ruhe und die gewonnene Zeit. • Wie fülle ich diese? • Wie wirkt sich der Auszug der Kinder auf meine Partnerschaft aus? • Wie geht es mir als alleinerziehenden Mutter oder Vater?

In diesem Workshop sprechen wir sowohl über die Trauer, als auch über Möglichkeiten und Lösungen, die uns zur Verfügung stehen um diesen neuen Lebensabschnitt gestalten und genießen zu können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinder-, Jugend- und Familienberaterin.

Maximal 12 Teilnehmer. *Anmeldung erforderlich!*

**2244** Do, 12.04.18  
19.00–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Lechner

### Die vielen Gesichter einer Krise

Vorübergehende Niedergeschlagenheit oder eine echte Depression? Momentane Überarbeitung oder bereits ein handfestes Burnout? Gesunde Selbstkritik oder destruktive, krankmachende Gedanken über die eigene Person? Selbst zu bewältigende Ängste oder eine echte Phobie? Wir alle müssen im Laufe unseres Lebens die eine oder andere Krise meistern. Die Übergänge von einer Krise zu einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit sind jedoch fließend und oft weder für Betroffene noch für Angehörige und Freunde gleich zu erkennen. Gibt es Merkmale, die uns hellhörig werden lassen sollten? Wann ist professionelle Hilfe unbedingt erforderlich? Welche Schritte sind dann nötig, wer hilft weiter und welchen Beitrag leistet die gesetzliche Krankenkasse? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in dieser Veranstaltung nach.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Veranstalter: vhs Grafing

**2245** Di, 20.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Marion Barclay

### Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns auf Sie!

### Mehr Lebensqualität !

So nehmen Ideen und Wünsche Gestalt an!

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr Leben noch „mehr“ auf die Sonnenseite bringen können und bekommen dabei praktisches Wissen an die Hand. Sie lernen u. a.: • Mit Hilfe von Mind Maps gehirngerecht neue Projekte zu starten • Affirmationen auf den Punkt zu bringen und täglich verwenden zu können • Mit Collagen Ihre Ideen und Wünsche zu materialisieren. Zudem erfahren Sie, wie Bewegungen und Körperhaltung Ihre Gefühle beeinflussen. Sie sollen Schritt für Schritt erkennen, wie Sie Ihr Leben so gestalten können, dass es Ihrer Persönlichkeit entspricht. Zudem geht es um die Umsetzung unserer Wünsche: • Wie bekomme ich größere finanzielle Freiheiten, um meine Wünsche zu verwirklichen? • Wie schaffe ich es, mein privates und berufliches Leben in Einklang zu bringen, so dass sich das Leben viel schöner und lebenswerter anfühlt? • Wie hilft mir mein Unterbewusstsein dabei?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Decke, Neugier etwas Neues auszuprobieren und die Bereitschaft regelmäßig ein paar Minuten das Gelernte umzusetzen.

In der Gebühr ist ein Skript enthalten (5,00 €).

Veranstalter: vhs Grafing

**2247** € 65,00  
Sa, 09.06.18 9.00–17.00 Uhr  
Do, 21.06.18 18.00–21.00 Uhr

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 403 | Karlheinz Plettl

### Yoga & Wandern

„Yoga & Wandern für innere Stabilität und Vertrauen“

Innere Stabilität und Vertrauen aufbauen sowie die eigene Verwurzelung spüren – diese Themen werden uns während der Yogaeinheiten, der sanften Wanderungen in der Chiemgauer Natur und während den Abendmeditationen begleiten. Schenken Sie sich ein Wochenende für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie in dieser wunderschönen Umgebung inmitten der Berge durch Yoga, Wandern und Wellness zu Ausgeglichenheit und Freude.

**Yoga:** An diesem Wochenende praktizieren Sie während der Yogastunden sanfte Körperübungen (Asanas), die den Körper flexibler machen, Muskeln stärken, dehnen und blockierte Lebensenergien wieder zum Fließen gebracht werden können. Die Atemübungen (Pranayama) ermöglichen Ihnen, Stress und Verspannungen abzubauen und wieder zu einer natürlichen Atmung zurück zu finden. Außerdem lernen Sie Entspannungstechniken kennen, die den Geist zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und leicht in Ihren eigenen Alltag eingebaut werden können.

**Meditative Wanderungen:** Während der leichten Wanderungen auf festen Wegen können Sie durch Yogaübungen und bewusstem Gehen die Sinne wahrnehmen und die Ruhe und Kraft der Natur genießen.

**Abendmeditationen:** Lassen Sie den Tag mit einer geführten Meditation ausklingen. Dieses Wochenende ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yoga-Lehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.



### Wenn die Jahre in den Wechsel kommen ...

Krise oder Chance?

Nicht nur die körperlichen Veränderungen – Tanz der Hormone – beschäftigen Frauen in den Wechseljahren, auch die Psyche unterliegt dem Wechsel. In diesem Workshop schauen wir gemeinsam näher hin und fragen uns z.B.: • Wie komme ich zurecht mit Stimmungsschwankungen, Hitze-wallungen und Schlaflosigkeit? • Welche Zeichen der vorwärtsdrängenden Energie beobachten wir an uns und an anderen? • Von was möchten wir uns verabschieden? • Was möchten wir uns Neues erschließen? Wir befassen uns auch mit den in dieser Lebensphase aktuellen Themen: Partnerschaft und Empty-Nest-Syndrom.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat eine Ausbildung zur Workshopleiterin Wechseljahre nach Julia Onken.

Anmeldung erforderlich!

**2242** Mi, 31.01.18  
19.00–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Lechner





Das Hotel Ortnerhof\*\*\*\* in Ruhpolding/Chiemgau liegt unterhalb des Rauschbergs. Perfekter Hotelkomfort, ein erstklassiges Restaurant sowie der professionelle Wellnessbereich mit Hallenbad lassen den Alltag vergessen.

Homepage: [www.ortnerhof.de](http://www.ortnerhof.de)

Kosten für 2 ÜB im EZ und 3/4-Pension: 245,00 € (Frühstückbuffet, Nachmittagsjause, abends 4-Gang-Menü, kostenlose Nutzung des Spa-Bereiches). Kurtaxe ist gesondert vor Ort zu zahlen (2,10 €/Person/Nacht).

Stornierung bis 6 Wochen vor Kurs kostenfrei, danach 70 % Stornogebühr.

Veranstaltungsbeginn und -ende ist im Ortnerhof.

**Programmablauf:**

Freitag: 16.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung – anschließend Yogastunde – 18.30 Uhr Abendessen – Abendmeditation

Samstag: 7.30 Uhr Yoga – 9.00 Uhr Frühstück – 11.00 Uhr meditative Wanderung – Zeit für Wellness/Nachmittagsjause – 16.45 Uhr Yogastunde – 18.30 Uhr Abendessen – Abendmeditation

Sonntag: 7.30 Uhr Yoga – 9.00 Uhr Frühstück – 10.30 Uhr Wanderung – anschließend Verabschiedung

**Veranstalter:** Yogaschule Heidi Retzer und Hotel Ortnerhof/Ruhpolding.

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Seminar teil.

Storno: bis 6 Wochen vor Kurs kostenfrei, danach 70 % der Kursgebühr.

Gebühr: Seminar 100 €, Ortnerhof 230,00 €

<b>2261</b>	€ 355,00
Fr, 13.04.18	16.00–21.00 Uhr
Sa, 14.04.18	7.30–21.00 Uhr
So, 15.04.18	7.30–12.00 Uhr
<b>Ruhpolding, Hotel Ortnerhof   Heidi Retzer</b>	

**Yoga & Wandern – Tagesseminar**

**„Yoga & Wandern für innere Stabilität und Vertrauen“**

Innere Stabilität und Vertrauen aufbauen sowie die eigene Verwurzelung spüren – diese Themen werden uns während der Yogaeinheiten, der sanften Wanderungen in der Chiemgauer Natur und den Abendmeditationen begleiten.

Nehmen Sie sich einen Tag Auszeit und tanken Sie Kraft und Lebensfreude auf. Während der Yogastunden praktizieren Sie sanfte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und lernen Entspannungsmethoden kennen, die Körper, Geist und Seele harmonisieren und ins Gleichgewicht bringen können.



**BRIGITTE LECHNER**

Heilpraktikerin Psychotherapie (HeilprG)  
Kinder-, Jugend- und Familienberatung

Kinder voller Liebe und Aufmerksamkeit in ihrer Entwicklung zu begleiten, die Partnerschaft zu pflegen, Raum für sich selbst zu finden sowie den beruflichen Anforderungen zu genügen, ist eine große Herausforderung. Oftmals reicht eine zusätzliche Komponente und es wird zuviel. Da hilft ein neutraler Blick von aussen auf Ihre Lebenssituation um wieder klarer zu sehen und gemeinsam Lösungen entwickeln zu können.

**Ich biete Ihnen deshalb gerne Unterstützung an.**

Bitte rufen Sie mich gerne an oder schicken mir eine Mail: Tel 08106 997 99 03  
info@psychotherapie-vaterstetten.de • www.psychotherapie-vaterstetten.de

An diesem Tag unternehmen wir außerdem eine meditative Wanderung auf festen Wegen, um durch bewusstes Gehen die Sinne wahrnehmen und die Ruhe und Stille der Natur genießen zu können. Lassen Sie den Tag mit einer geführten Meditation ausklingen. Diese Tagesseminare sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.

**Veranstaltungsbeginn und -ende sowie Ablauf:**

10 Uhr (Beginn): Begrüßung und Yoga;  
ab 12 Uhr: Zeit fürs Mittagessen;  
nachmittags: geführte meditative Wanderung;  
anschließend bis 17 Uhr (Ende): Yoga und Abschlussmeditation; Gebühr ohne Mittagessen; auf Wunsch kann dies organisiert werden.

**Veranstalter:** Yogaschule Heidi Retzer. Die vhs ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Seminar teil.

Bei Stornierung ab 3 Werktage vor Beginn des Seminars wird die Kursgebühr zu 100% fällig. Wird das Seminar aus Krankheits- oder anderen Gründen abgesagt wird ein Ausweichtermin angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung fürs Yoga, für die Wanderung wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, (Iso-) Matte und Decke

<b>2262</b>	Sa, 16.06.18	€ 64,00
10.00–17.00 Uhr		
<b>Seeon, Klosterweg 31, Haus Rufinius   Heidi Retzer</b>		

**Hormon Yoga Workshop**

Ein optimaler Hormonspiegel kann helfen, sich in den Wechseljahren vitaler und ausgeglichener zu fühlen. Während dieses Workshops erlernen Sie gezielte Atem-, Bewegungs- und Visualisierungsübungen, die die Hormonproduktion anregen und eine positive Wirkung auf den Organismus und auf das seelische Gleichgewicht einer Frau haben können. Das theoretisch vermittelte Hintergrundwissen ermöglicht Ihnen, die körperlichen Zusammenhänge in Verbindung mit den Yogaübungen besser zu verstehen. Eine Abschlussmeditation wird den jeweiligen Tag abrunden.

Sie erhalten schriftliche Unterlagen, die Sie bei den Übungen für zu Hause unterstützen. Für die Frau ab 35 Jahren.

Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.

**Veranstalter:** Yogaschule Heidi Retzer. Die vhs ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Seminar teil.

Bei Stornierung ab 3 Werktage vor Beginn des Seminars wird die Kursgebühr zu 100% fällig. Wird das Seminar aus Krankheits- oder anderen Gründen abgesagt wird ein Ausweichtermin angeboten. Beide Termine sind nur zusammenhängend buchbar, da das Seminar inhaltlich aufgebaut ist.

Gebühr für beide Termine. Veranstaltungsbeginn: 15:30 Uhr; -ende: 19:00 Uhr.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung fürs Yoga, (Iso-) Matte, Kissen und Decke.

<b>2263</b>	€ 69,00
Fr, 02.02.18	15.30–19.00 Uhr
Fr, 09.02.18	15.30–19.00 Uhr
<b>Kloster Harpethsham bei Palling   Heidi Retzer</b>	

**Hinführung zur Meditation – Zeit der Stille**

**Achtsamkeit fördern**

Längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die täglich eine Zeit der Stille, eine Zeit für sich in ihren Tagesablauf einplanen, die Herausforderungen des Lebens mit weniger Stress bewältigen und sich größerer körperlicher und seelischer Gesundheit erfreuen. Meditieren meint Kontakt aufnehmen mit sich selbst. Bewegungsübungen und Texte aus verschiedenen Traditionen ergänzen die Meditation. Es werden die Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt.

Die Dozentin ist Pädagogin und Atempädagogin. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

<b>2310</b>	Sa, 14.04.18	€ 40,00
10.00–16.00 Uhr		
<b>Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 302   Ulla Fischer</b>		

Anmeldungen unter  
**08106 359035**



# Literatur, Kunstgeschichte, Musik

## Literaturkreise

Sie lesen gerne, suchen Lektüeranregungen und das Gespräch über Bücher? Wir lesen vor allem zeitgenössische deutschsprachige und internationale Romane, aber auch Klassiker der Weltliteratur. „Kursfahrplan“: Informationen über den Autor, literaturgeschichtliche Zusammenhänge, Besonderheiten der Erzählweise sowie Austausch eigener Leseerfahrungen.

**3101** € 50,00  
Mo, 19.03.18 19.30–21.30 Uhr  
Mo, 16.04.18 19.30–21.30 Uhr  
Mo, 14.05.18 19.30–21.30 Uhr  
Mo, 11.06.18 19.30–21.30 Uhr  
Mo, 09.07.18 19.30–21.30 Uhr  
**Vaterstetten**, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37 |  
Ulrike Schweiger

**3106** ab Mi, 07.03.18 € 50,00  
5 x 20.00–22.00 Uhr  
Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane. Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!  
Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.  
Weitere Termine: 18.4., 16.5., 13.6., 11.7.  
Mit welchem Buch wir beginnen, können Sie ab Mitte Februar bei der vhs erfragen.  
**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
Gaby Roßbach-Lindenthal

## Starke Schriftstellerinnen aus Bayern

Bayern hat im Schatten der hinreichend bekannten Schriftsteller Graf/Feuchtwanger/Thoma auch viele starke weibliche AutorInnen hervorgebracht. Neben den bekannteren wie Annette Kolb, Emerenz Meier, Lena Christ, Marieluise Fleißer, Marianne Ach, Keto von Waberer sollen auch unbekanntere AutorInnen wie Isabella Braun, Luise von Kobell oder Wilhelmine von Hillern vorgestellt werden. Die TeilnehmerInnen des Kurses werden an Leben und Werk „Starker bayerischer LiteratInnen“ herangeführt und es wird jeweils ein Roman einer Autorin nach vorheriger gemeinsamer Absprache gelesen.

**3107** € 50,00  
Di, 06.03.18 19.30–21.30 Uhr  
Di, 10.04.18 19.30–21.30 Uhr  
Di, 08.05.18 19.30–21.30 Uhr  
Di, 05.06.18 19.30–21.30 Uhr  
Di, 03.07.18 19.30–21.30 Uhr  
**Neukeferloh Bürgerhaus**, Gemeindebücherei |  
Ulrike Schweiger

## Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen? Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.  
Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.  
Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

**3109** ab Mi, 21.02.18 € 50,00  
4 x 19.30–21.45 Uhr  
Weitere Termine: 21.3., 11.4., 18.7.  
**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 | Richard Eckstein

## Schreibwerkstatt

Wollten Sie schon immer mal Kurzgeschichten, einen Roman, Krimi, Thriller, Jugend- oder Kinderbuch schreiben und haben vielleicht sogar einen Entwurf in der Schublade? In diesem Kurs können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Autorin Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich spielerisch handwerkliche Grundlagen des Schreibens aneignen. Sie üben, wie man Ideen findet, autobiografische Erlebnisse in Geschichten umwandelt, glaubwürdige Figuren entwickelt, eine Handlung aufbaut und vieles mehr. Außerdem erfahren Sie natürlich, wie ein Buch entsteht, wie eine Autorin arbeitet und was es zu beachten gibt, wenn man seine Texte der Öffentlichkeit vorstellen und bei einem Verlag einreichen will. Bitte ausreichend Papier, Stifte und Proviant für die Mittagspause mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen.



**Juliane Breinl**

Juliane Breinl, Jahrgang 1971, hat in Frankfurt a. M. und Bielefeld Klinische Linguistik studiert. Nebenher ließ sie sich zum klassischen Mezzosopran

ausbilden. Nach Studienabschluss arbeitete sie als akademische Sprachtherapeutin. Seit 2012 arbeitet sie als freie Autorin und Journalistin, regelmäßig leitet sie auch Schreib-, Sprech- und Stimmworkshops. Juliane Breinl hat zwei Kinder und lebt in München.

Juliane Breinl, Jahrgang 1971, arbeitet seit 2012 als freie Autorin und Journalistin. Veröffentlichungen bei Arena Verlag, S. Fischer und Verlag Sankt Michaelsbund

**3114** € 80,00  
Sa, 10.03.18 10.00–17.00 Uhr  
So, 11.03.18 10.00–17.00 Uhr  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46,  
Eingang neben Hypobank | Juliane Breinl

## Schreibwerkstatt (Aufbaukurs)

Die Intensiv-Schreibwerkstatt (Aufbaukurs) wendet sich an alle, die bereits einen ersten Kurs besucht haben, die an einem eigenen Projekt arbeiten oder ein neues in grober Planung haben. Vielleicht fragen Sie sich, ob der Handlungsaufbau (Plot) überzeugt, die Figuren lebendig sind, ein passender Spannungsbogen da ist oder wie die Perspektive ankommt? Vielleicht brauchen Sie auch einfach den Anstoß, endlich wieder weiterzuschreiben oder zu beginnen? Außerdem werden Sie Gelegenheit haben, Ihre Projekte Gleichgesinnten vorzustellen, und von Autorin Juliane Breinl Profitipps und Einschätzungen dazu bekommen. Bitte ausreichend Papier, Stifte und Proviant für die Mittagspause mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen. Bei Interesse steht die Autorin für eine vertiefende Folgeveranstaltung zur Verfügung.

**3115** € 80,00  
Sa, 14.04.18 10.00–17.00 Uhr  
So, 15.04.18 10.00–17.00 Uhr  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46,  
Eingang neben Hypobank | Juliane Breinl





## Faustfestival München

München steht 2018 fünf Monate lang im Zeichen von Goethes berühmtestem Drama. Vom 23. Februar bis 29. Juli 2018 präsentieren mehr als 100 Partner und Institutionen ihre Projekte zum Thema FAUST. Sie entwickeln eigene Perspektiven, schaffen kreative Varianten und eröffnen neue Zugänge zu diesem einzigartigen Werk der deutschen Literatur. Auch die vhs Vaterstetten beteiligt sich an den Veranstaltungen.

„Der Worte sind genug gewechselt,  
lasst mich auch endlich Taten sehen“.  
(Goethe, Faust, Erster Teil, Verse 214f.)

### Goethes Faust – Figurentheater

#### für Jugendliche und Erwachsene

Frei nach Goethe wird – in einer neuen Textversion – die alte Geschichte von Heinrich Faust erzählt, der seine Seele dem Teufel verkauft, um Erkenntnis, v. a. aber Spaß zu gewinnen. Das klappt auch in dieser Bearbeitung nur bedingt, da Faust Gewissen zeigt ... Um die Verwirrung perfekt zu machen, werden Teile von Faust II hinzugemixt ...

Auch ohne Faust-Kenntnisse ein sehenswertes Stück! Anmeldung unbedingt erforderlich über die vhs Geschäftsstelle oder das Internet ([www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)).

Schüler zahlen 9,00 €.

Veranstalter: Thomas Glasmeyer



**3120** Mi, 21.03.18  
19.00–21.00 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Thomas Glasmeyer

### Geschichte des Freistaates Bayern von 1918 bis zur Gegenwart: 7.5. – 11.6.

Ende der Monarchie, Gründung des Freistaates Bayern, Bayern in der Weimarer Republik, NS-Herrschaft, Besatzungszeit, Bayern als Bundesland der Bundesrepublik Deutschland.

(Paul Gaedtke)

**3220** ab Mo, 26.02.18  
12 x 14.00–16.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Paul Gaedtke und  
Ingeborg Röder und Silke Rüsche

### Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 27. Semester am Montag

#### Neoexpressionismus und die „Neuen Wilden“: 5.3. – 9.4.

Die Stilrichtung des Neoexpressionismus bildete sich in den 60er Jahren heraus als Abkehr vom vorherrschenden Informel. Figürliche Malerei, expressive Farbigekeit und die Rückkehr zu einer persönlichen Bildsprache setzten sich von der abstrakten Malerei der Zeit ab. Auch für die „Neuen Wilden“ der 80er Jahre waren die freie, gestische Figuration, spontane malerische Gesten und Graffiti-Elemente kennzeichnend. Die eigentlich schon totgesagte Malerei äußert sich hier in expressiven und sinnlichen Formensprache.

(Friederike Breier)

#### Im Reich der Musik: 16.04. – 07.05.

Von Così fan tutte bis Richard Strauss.

(Klaus König)

#### Stadtführungen in München: 4.6. – 25.6.

4.6. um 16.00 Uhr: Theater in der Altstadt  
Treffpunkt: Odeonsplatz vor dem Hofgarten

11.6. um 16.00 Uhr: Engel in München  
Treffpunkt: vor dem Bürgersaal,  
Neuhauser Straße 14

18.6. um 16.00 Uhr: Festspielhäuser  
entlang der Tramlinie 16  
Treffpunkt: Vor dem Prinzregententheater,  
voraussichtliches Ende: Marionettentheater  
in der Blumenstraße.

25.6. um 15.30 Uhr!: München im Glück  
Treffpunkt: Neuhauser Straße 2 vor dem  
Jagd- und Fischereimuseum  
Voraussichtliches Ende: Odeonsplatz

(Ina Pauli)

Benötigt wird ein Tagesticket für den Innenraum

**3221** ab Mo, 26.02.18  
12 x 16.15–18.15 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Klaus König und  
Friederike Breier und Ina Pauli

## Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium Generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen. Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quereinstiege sind jederzeit möglich ...

### Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 28. Semester am Montag

#### Ovids Metamorphosen in der Kunstgeschichte: 26.2. – 19.3.

Neben der Bibel ist Ovids Werk „Metamorphosen“ die wichtigste Quelle für Kunsthistoriker ab der Renaissance. Maler aller Epochen sind von den Götter-Geschichten rund um das Thema Verwandlung fasziniert und die Auftraggeber schätzen die intellektuelle Auseinandersetzung mit dem antiken Stoff. Kommen Sie mit auf einen fantastischen Parforceritt durch die künstlerischen Interpretationen der antiken Dichtung Ovids. Wir begegnen dabei Geschichten voller Liebe und Leidenschaft, aber auch der Eifersucht und des Zorns.

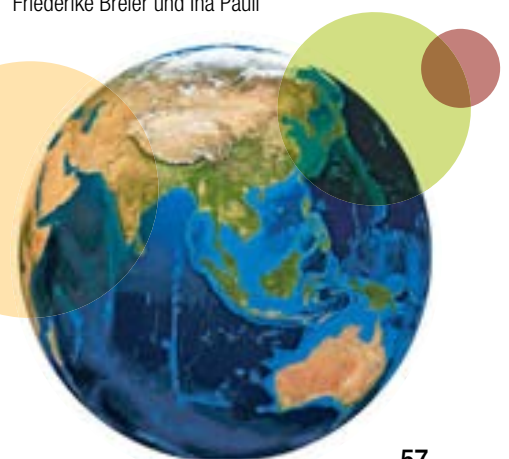
(Silke Rüsche)

#### Die Welt der Griechen: 9.4. – 30.4.

Beginnend mit dem Volk der Minoer, den Begründern einer Kulturrevolution, die Griechenland zum Leuchtturm der Antike machte, führt uns die Geschichte zum trojanischen Krieg. Es folgen dunkle Jahrhunderte, in denen die Entwicklung

der Menschheit still zu stehen scheint. Es war, als ob der Boden für die großen Ereignisse der folgenden Jahrhunderte vorbereitet werden musste. Dann begegnen uns die einstigen ruhmreichen Helden in den großen Epen über den trojanischen Krieg in Form der Ilias und Odyssee. Solon, der erste große Staatsmann Griechenlands ist neben Kleisthenes der Begründer der ersten Demokratie der Welt. Bald schon weicht der Friede dem Krieg – 490 v. Chr. beginnt der Krieg zwischen dem mächtigen Perserreich und dem kleinen Griechenland. Das siegreiche Athen erreichte unter Perikles eine ungeahnte Blütezeit, die allerdings nicht lange andauerte. Denn bald schon brach der Konflikt zwischen Athen und Sparta aus und entlud sich in den Peloponnesischen Kriegen. Dem geschwächten Athen wurde durch Philipp II. von Mazedonien, Vater Alexanders des Großen, ein Ende bereitet. 334 v. Chr. startet Alexander seinen Feldzug gegen Persien und erobert ein Weltreich. Nach seinem frühen Tod versuchen die Diadochen, seine Generäle, dieses Riesereich aufzuteilen, zu verteidigen und zu verwalten. 146 v. Chr. wird Griechenland zu der römischen Provinz Achaia.

(Ingeborg Röder)





### Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 27. Semester am Dienstag

**Pflanzen, die die Welt verändert haben: 27.2. – 20.3.** Landpflanzen gibt es seit mindestens 470 Millionen Jahren auf unserer Erde. Sie haben entscheidend Einfluss genommen auf den Sauerstoffgehalt unserer Atmosphäre, so dass es überhaupt erst möglich wurde, dass wir Menschen uns entwickeln konnten. Andererseits nutzen wir viele Pflanzen als Nahrungsmittel, Heilkräuter, Handelsware – sie hatten und haben dadurch eine große Bedeutung für die Entwicklung unserer Zivilisation. Als Beispiele wollen wir u. a. die Farne, die Silberweide und die Kartoffel genauer unter die Lupe nehmen und erkunden, wie sie die Welt verändert haben.

(Astrid Holler)

### Neurowissenschaften I: 10.4. – 8.5.

Wie kommt der Baum in meinen Kopf? – Einführung in die Neurowissenschaften und speziell in das Verarbeiten von visuellen Eindrücken (Anatomie und Funktion von Gehirn und Nervenzelle, Untersuchungsmethoden CT, Kernspin, etc., visuelles System bei gesunden und Kranken, Modelle des Gehirns wie z. B. neuronale Netze).

(Dr. Ruth Hundt)

### Chinesische Kultur: 5.6. – 26.6.

Das chinesische Kaiserreich – Die chinesische Familie – Schrift; Grundlagen des Denkens – China und der Westen.

(Dr. Martina Egle-Schäferling)

**3222** ab Di, 27.02.18  
12 x 14.00 – 16.00 Uhr € 117,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Martina Egle-Schäferling  
und Astrid Holler und Ruth Hundt, Dipl. Physikerin

### Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 13. Semester

#### Südamerika II: 19.02. – 12.03.

Inhalte u. a.: der Norden und Osten des Kontinentes, darunter Argentinien, Brasilien, Venezuela. Landschaftlicher Überblick, die Pampa, das brasilianische Bergland, die Llanos, die Erforschung und Eroberung des Kontinentes durch die Europäer, Geschichte der Kolonialreiche und das Erreichen ihrer Unabhängigkeit, heutige soziale Probleme Südamerikas, Stellung der Indios.

(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

#### Die Welt der Griechen: 9.4. – 30.4.

Beginnend mit dem Volk der Minoer, den Begründern einer Kulturrevolution, die Griechenland zum Leuchtfeuer der Antike machte, führt uns die Geschichte zum trojanischen Krieg. Es folgen dunkle Jahrhunderte, in denen die Entwicklung der Menschheit still zu stehen scheint. Es war, als ob der Boden für die großen Ereignisse der folgenden Jahrhunderte vorbereitet werden musste. Dann begegnen uns die einstigen ruhmreichen Helden in den großen Epen über den trojanischen Krieg in Form der Ilias und Odyssee. Solon, der erste große Staatsmann Griechenlands ist neben Kleisthenes der Begründer der ersten Demokratie der Welt. Bald schon weicht der Friede dem Krieg – 490 v. Chr. beginnt der Krieg zwischen dem mächtigen Perserreich und dem kleinen Griechenland. Das siegreiche Athen erreichte unter Perikles eine ungeahnte Blütezeit, die allerdings nicht lange andauerte. Denn bald schon brach der Konflikt zwischen Athen und Sparta aus und entlud sich in den Peloponnesischen Kriegen. Dem geschwächten Athen wurde durch Philipp II. von Mazedonien, Vater Alexanders des Großen, ein Ende bereitet. 334 v. Chr. startet Alexander seinen Feldzug gegen Persien und erobert ein Weltreich. Nach seinem frühen Tod versuchen die Diadochen, seine Generale, dieses Riesenreich aufzuteilen, zu verteidigen und zu verwalten. 146 v. Chr. wird Griechenland zu der römischen Provinz Achaia. (Ingeborg Röder)

#### China auf dem Weg zur Weltmacht: 7.5. – 11.06.

China und der westliche Imperialismus im 19. Jh. – Vom Maoismus zur Sozialistischen Marktwirtschaft – Nationale Minderheiten, Ressourcenbeschaffung und Umweltschutz – Partei und Staat in der Volksrepublik China – China und der Westen heute. (Dr. Martina Egle-Schäferling)

**3223** ab Mo, 26.02.18  
12 x 19.00 – 21.00 Uhr € 117,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 |  
Dr. Monika Petermüller-Strobl und  
Dr. Martina Egle-Schäferling und Ingeborg Röder

### Studium Generale in Poing: 24. Semester

#### Pflanzen, die die Welt verändert haben: 27.2. – 20.3.

Landpflanzen gibt es seit mindestens 470 Millionen Jahren auf unserer Erde. Sie haben entscheidend Einfluss genommen auf den Sauerstoffgehalt unserer Atmosphäre, so dass es überhaupt erst möglich wurde, dass wir Menschen uns entwickeln konnten. Andererseits nutzen wir viele Pflanzen als Nahrungsmittel, Heilkräuter, Handelsware – sie hatten und haben dadurch eine große Bedeutung für die Entwicklung unserer Zivilisation. Als Beispiele wollen wir u. a. die Farne, die Silberweide und die Kartoffel genauer unter die Lupe nehmen und erkunden, wie sie die Welt verändert haben.

(Astrid Holler)

#### Themen zur Italienischen Geschichte: 10.4. – 8.5.

1. Termin: Galileo Galilei: der berühmteste Forscher Italiens und das bekannteste Opfer der Inquisition  
2./3. Termin: Die Medici: der Aufstieg einer Familie vom Bankhaus an die Schaltel der Macht  
4. Termin: Die Farnese: vom schlichten Landadel auf den Herzogstuhl (Alois Uhl)

#### China auf dem Weg zur Weltmacht: 5.6. – 26.6.

China und der westliche Imperialismus im 19. Jh. – Vom Maoismus zur Sozialistischen Marktwirtschaft – Nationale Minderheiten, Ressourcenbeschaffung und Umweltschutz – Partei und Staat in der Volksrepublik China – China und der Westen heute. (Dr. Martina Egle-Schäferling)

**3224** ab Di, 27.02.18  
12 x 9.00 – 11.00 Uhr € 117,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Astrid Holler und  
Alois Uhl und Dr. Martina Egle-Schäferling

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




**Buch GmbH**  
Neue Poststraße 13  
85598 Baldham  
Tel: 08106/369414  
Fax: 08106/369415  
e-mail: info@ap-buch.de  
Onlinebestellungen unter [www.ap-buch.de](http://www.ap-buch.de)

*Belletristik*  
**KRIMIS**  
Sachbücher  
Ratgeber  
**Hörbücher**  
Reiseliteratur  
KOCHBÜCHER  
Kinderbücher

Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr  
Sa 9.00 - 13.00 Uhr





## Studium Generale in Poing: 23. Semester

### Gesellschaftsromane: 7.3. – 21.3.

Die bürgerliche Gesellschaft des 19. Jahrhunderts ist die neue kulturtragende Gesellschaftsschicht. Um sich als solche zu definieren, braucht es eigene Regeln und Werte, die man nun ausführlich in zahlreichen Gesellschaftsromanen beschreibt. Vor allem der Regelverstoß läßt so großartige Frauenfiguren wie Emma Bovary, Effi Briest und Anna Karenina entstehen und findet bis heute seine Leserschaft. (Ingeborg Röck)

### Physiologie und Stoffwechsel: 11.4. – 25.4.

Die Ernährungsphysiologie des Menschen beschäftigt sich mit der Nahrungsaufnahme, dem Energiebedarf, der Verdauung, Resorption und dem Stoffwechsel von Nahrungsbestandteilen (Stoffwechselphysiologie). Des Weiteren werden allgemeine Prinzipien der biologischen Regulation wie Zellstoffwechsel, Membranfunktion, hormoneller Regulation und Enzymaktivität sowie spezifischen Stoffwechselsituationen, z.B. Hunger, Durst, Stress oder das Säure-Basen-Gleichgewicht behandelt. (Lavinia Pfeiffer)

### Architektur- und Museumsspaziergänge:

#### 2.5. – 16.5. von 14.00 – 16.00 Uhr!

2.5.: Die Altstadt München als Museum. Ein Architektur-Spaziergang im Zentrum von München. Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule, München.

9.5.: Antikensammlungen: 50 Jahre Jubiläum  
Vor 50 Jahren wurden die Staatlichen Antikensammlungen am Königsplatz geöffnet. Seitdem ist das Museum Heimat eines weltweit einzigartigen Schatzes antiker Vasenmalerei. Treffpunkt: Antikensammlungen, Königsplatz 1, München.

#### 16.5.: Kunsthalle der Hypokulturstiftung: „DU bist FAUST“

Die theaterhaft inszenierte Ausstellung nimmt die Besucher mit auf eine Reise durch das Drama und macht sie zu Weggefährten Fausts auf seiner rastlosen Suche nach Sinn und Ziel des modernen Lebens.

Treffpunkt: Kunsthalle, Theaterstraße 8, München. (Dr. Giovanni d'Andrea)

### Einführung in Feng Shui: 6.6. – 20.6.

Feng Shui, die traditionelle chinesische Lehre für einen harmonischen Energiefluss zwischen Menschen und Räumen findet auch in der westlichen Welt immer mehr Anklang. Im asiatischen Raum gilt es als effektiver Weg zu einer bewussten und erfüllten Lebensgestaltung. Feng Shui bezieht sich auf Architektur, Gärten und Wohnbereiche. In Grundzügen werden die vielschichtigen Zusammenhänge der Lebensräume und ein neuer Blickwinkel für das Zuhause vermittelt. (Katrin Crone)

**3225** ab Mi, 28.02.18  
12 x 15.00 – 17.00 Uhr € 117,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Lavinia Pfeiffer und Ingeborg Röck und  
Katrin Crone und Dr. Giovanni D'Andrea

## Kunstgeschichte im Zeitraffer

Die Ursprünge des Portraits liegen in der Antike: Plinius überliefert uns die Geschichte der Tochter eines Töpfers, die um den Geliebten trauert, der sie verlassen hatte. Ihr Vater bildete das Profil des jungen Mannes an einer Wand nach, sodass die Tochter eine tröstende Erinnerung an ihren Liebsten hatte.

Im Laufe der Geschichte wurden immer wieder Menschen auf Gemälden festgehalten. Alleine, mit ihren Familien oder in Gruppen. Manche wurden in selbstbewussten Posen dargestellt, manche nachdenklich, andere voller Tatendrang.

Was sagen Portraits über die dargestellten Personen aus? Wie und wann sind sie entstanden? Wer war der Auftraggeber und welchen Zweck sollten die Gemälde erfüllen? Diesen und weiteren spannenden Fragen wollen wir in den Pinakotheken auf den Grund gehen und dabei der Entwicklung der Portraitmalerei durch die Jahrhunderte nachspüren.

1. Treffpunkt: Alte Pinakothek an der Kasse, die weiteren Orte werden dann bekannt gegeben.

**3301** ab Mi, 11.04.18  
4 x 10.00 – 12.00 Uhr € 40,00

Weitere Termine: 9.5., 13.6., 11.7.

München | Silke Rüsche



## Meisterwerke neu entdeckt

Leonardos „Mona Lisa“ und Gustav Klimts „Kuss“: Zwei von vielen prominenten Gemälden der Kunstgeschichte. Heute kennen wir diese Bilder auch von Regenschirmen, Mousepads oder Kaffeetassen, sie dekorieren unseren Alltag. Doch welche Geschichten stecken hinter diesen bekannten Bildern? Was hat die Mona Lisa mit dem Kalten Krieg zu tun? Und warum wurde Pablo Picassos Gemälde „Guernica“ erst 1981 zurück nach Spanien gebracht?

Lassen Sie uns gemeinsam vermeintlich vertraute Meisterwerke neu entdecken!

**3302** ab Do, 22.02.18  
4 x 9.30 – 11.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



Manuela Harm Schwalbenstr. 4 85591 Vaterstetten

Tel. 08106-5367 kontakt@buchladen-vaterstetten.de

www.buchladen-vaterstetten.de www.ebook.buchladen-vaterstetten.de

## Urban Art – Street Art

### Vortrag mit Beamer

Der öffentliche Diskurs zu Street Art ist so vielfältig wie die Kunststrichung selbst. Für die einen gilt Street Art als rebellische Form der Kunst im öffentlichen Raum – oft als reiner Vandalismus wahrgenommen. Für die anderen ist es die wohl postmodernste künstlerische Ausdrucksweise unserer Zeit. Aber was ist eigentlich Street Art genau? Und gehört die Kunst der Straße überhaupt in den Innenraum?

Anmeldeschluss: 12.4.2018

Eine Kooperation der vhs Vaterstetten mit dem MUCA.

**3310** Do, 19.04.18  
19.00 – 20.30 Uhr € 14,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Kuratorenngremium des MUCA

## Glücklich, wer ein Landschaftsmaler!

### Von Barbizon bis zu den Impressionisten

#### Vortrag mit Beamer

Mitte des 19. Jahrhunderts verlassen die französischen Künstler ihre halbdunklen Ateliers und machen sich auf ins Freie, um dort ihre Eindrücke direkt auf die Leinwand zu bannen. Eine neue Kunst entsteht. Beim Betrachten ausgewählter Werke lässt sich der Stilwandel wunderbar nachvollziehen.

Anmeldeschluss: 9.4.18

**3312** Mo, 16.04.18  
10.00 – 12.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Catrin Morschek





### Geschichte, Architektur und Kunst der Wittelsbacher in München bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts

**Vortrag mit Beamer**  
 Der Vortrag gibt einen Überblick über die Bau- und Kunstgeschichte mit den jeweiligen charakteristischen Merkmalen der einzelnen Stilepochen sowie die städtebauliche Entwicklung von der Heinrich über die Ludwigstadt zum modernen München.  
*Anmeldung unbedingt erforderlich.*  
 Anmeldeschluss: 4.6.18

**3316** Mo, 11.06.18  
 10.00–12.00 Uhr € 10,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Renate Gassenmeier

### Templer und Freimaurer, zwei Geheimbünde, die bis heute unsere Fantasie anregen

**Vortrag mit Beamer**  
 Die Verbindung der beiden Geheimbünde beruht auf vielen gemeinsamen Ritualen und einer strengen Hierarchie. Der offiziellen Gründung der Freimaurer gingen die geheimen Logen der Baumeister berühmter Kathedralen voraus. Sie hüteten streng ihre Baugeheimnisse und nur wenige wurden mündlich eingeweiht. Diese Logen inspirierten freidenkende Menschen, die sich nicht mehr von Monarchen und der Kirche bevormunden lassen wollten, eigene Logen zu bilden. Hier konnte man frei diskutieren und liberale Gedanken verfassen. Die Symbole der Maurer wurden übernommen. Man vermutet, dass aus dem aufgelassenen Orden der Templer schon die ersten Freimaurer hervor gingen. Heute verzeichnen die Freimaurer ca. 5 Millionen Mitglieder.  
 Die Templer waren ein Ritterorden, der sich zur Aufgabe gestellt hatte, Kreuzritter bis Jerusalem zu begleiten und zu beschützen. Aus dem armen, keuschen und gehorsamen Orden wurde eine mächtige und einflussreiche Organisation; ihre Geheimnisse, die bis auf den Tempel Salomons zurück führen, hüteten sie über all die Jahre. Am 13.10.1307 wurde der Orden auf grausamste Weise von dem geldgierigen und neidischen französischen König Philipp IV ausgelöscht. Die Ritter, die fliehen konnten, versammelten sich in Schottland; einige überquerten den Atlantik, lange bevor Christoph Kolumbus Amerika entdeckte. Die Templer formierten sich in einer neuen Organisation. Die französische und die amerikanische Revolution wurden hauptsächlich durch den Einfluss der Freimaurer ausgelöst.  
 Anmeldeschluss: 12.3.2018

**3319** Mo, 19.03.18  
 10.00–11.30 Uhr € 9,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Marlies Lämmle

### Über Wasser II – Meisterwerke der Neuen Pinakothek

Nur rund 3% des Wassers auf unserem Planeten ist Süßwasser und doch ist es existentiell: Nach der Luft ist es das wichtigste, was unzählige Lebewesen zum Überleben brauchen. Sein Kreislauf bestimmt unser Klima und das Wachstum. Quellen, Tau, Gletscher, Flüsse und Seen, Schnee und Eis, Nebel, Regen und Pfützen – Süßwasser gibt es vor allem in unseren Breiten reichlich und in unterschiedlichen Aggregatzuständen. Es gestaltet unsere gesamte Umwelt, spendet Nahrung und Energie, dient als Verkehrsader, zur Reinigung und als Ort der Muße und Erholung. Für Künstler des 19. Jahrhunderts vor allem wurde es überdies zu einem fast magischen Quell der Inspiration. Der Eintritt (1 €) ist in der Führungsgebühr nicht enthalten.  
 Treffpunkt: Kasse

**3318** So, 22.04.18  
 10.30–12.00 Uhr € 10,00  
 Max. 20 Teilnehmer  
**München**, Barer Straße 29, Neue Pinakothek |  
 Dr. Anja Sibylle Dollinger

### Fotografie und Malerei

**Vortrag mit Beamer**  
 Im 19. Jahrhundert tauchte ein neues Verfahren auf, das bei den Malern Skepsis, Existenzängste und zugleich große Faszination auslöste: die Fotografie. Franz von Stuck und Gustav Klimt experimentierten neugierig mit den neuen technischen Möglichkeiten, während andere die neue Technik entschieden ablehnten. Die Modelle der Maler waren jedenfalls froh, nicht mehr stundenlang ruhig sitzen bleiben zu müssen. Ein kurzer Augenblick genügte, um eine Pose zu fixieren.  
 Eine spannende Wechselbeziehung entstand zwischen den Techniken: Neue Themen wurden auf Bildern – Fotografien und Gemälden – festgehalten und die künstlerische Wahrnehmung änderte sich. Erhalten Sie spannende Einblicke in ein Thema, das uns auch in unserer heutigen, digitalen Welt begegnet.  
 Anmeldeschluss: 6.3.18

**3314** Do, 15.03.18  
 19.00–21.00 Uhr € 10,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39, Silke Rüsche

LITERATUR  
 KUNSTGESCHICHTE  
 MUSIK

## GEMEINDEBÜCHEREI VATERSTETTEN



**Öffnungszeiten:**

Montag	15 – 19 Uhr	Johann-Strauß-Straße 37
Dienstag	11 – 14 / 15 – 19 Uhr	85598 Baldham
Mittwoch	15 – 19 Uhr	Tel.: 08106 363290
Donnerstag	15 – 19 Uhr	eMail: buscherei@vaterstetten.de
Freitag	11 – 14 / 15 – 19 Uhr	www.buecherei-vaterstetten.de

[www.facebook.com/GemeindebuschereiVaterstetten](http://www.facebook.com/GemeindebuschereiVaterstetten)

In der Gemeindebücherei Vaterstetten gibt es nicht nur viele Bücher, sondern auch klassische und moderne Musik, Gesellschaftsspiele, Tiptoi-Bücher und -Spiele, Hörspiele und Hörbücher, Tageszeitungen, Zeitschriften und aktuelle Spielfilme auf DVD und Blu-Ray.

Über 34.000 Medien stehen Ihnen im Haus zum Stöbern, Schmelkern oder zum Ausleihen sowie über die Online-Plattform zum Download zur Verfügung.

Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr lesen die Vorlesepaten für alle 4- bis 6-jährigen Kinder. Die Lesekerle treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr.

### Führung „L – wie Land und Leute“

**Sonderausstellung in der Neuen Pinakothek**  
 „L wie Land und Leute ...“ ist eine Ausstellung über jene Kunst des 19. Jahrhunderts, die sich mit nahen und weiter entfernten Ländern auseinandersetzt. Anhand von 40 bis 50 Werken aus der Sammlung der Neuen Pinakothek lässt sich dabei beobachten, wie Künstler neugierig oder voller Klischees auf Bekanntes und Unbekanntes schauten. Ansichten aus Italien und Holland werden ebenso präsentiert, wie Blicke auf Spanien, Österreich und andere Länder.  
 Eintritt in das Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.  
 Treffpunkt: Kasse

**3320** Sa, 10.03.18  
 14.00–16.00 Uhr € 10,00  
**München**, Barer Straße 29, Neue Pinakothek |  
 Silke Rüsche



**Anmeldungen unter**  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)





## Fritz Winter

### Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne

Fritz Winter, 1905 geboren, begann seine künstlerische Laufbahn 1927 am Bauhaus in Dessau als Schüler von Wassily Kandinsky, Oskar Schlemmer und Paul Klee.

Gezeigt werden in der Pinakothek der Moderne Arbeiten aus dem Frühwerk des Künstlers von den 1920er- bis in die 1940er-Jahre. Im Mittelpunkt stehen dabei auch zwei Neuerwerbungen aus der Werkgruppe „Triebkräfte der Erde“, die Fritz Winter zur Zeit des Nationalsozialismus 1944 im Verborgenen schuf, denn seine Kunst galt als „entartet“. Fritz Winter war einer der wichtigsten Künstler der Nachkriegszeit in Deutschland und feierte auch international große Erfolge. Entdecken wir diese im Verborgenen entstandenen Gemälde des 1976 verstorbenen Künstlers.

Eintritt in das Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

**3321** Do, 26.04.18  
10.00–12.00 Uhr € 10,00  
München, Barer Straße 40,  
Pinakothek der Moderne | Silke Rüsche

## Paul Klee – Konstruktion des Geheimnisses

### Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne

„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder sondern macht sichtbar“ Besuchen Sie mit mir die erste große Klee Ausstellung in der Pinakothek der Moderne. Im Fokus stehen die Werke der zwanziger Jahre, in denen Klee visionär seine neuartige Sprache von Farben und Formen entwickelte.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse

**3332** Di, 13.03.18  
14.45–16.15 Uhr € 10,00  
München, Barer Straße 40,  
Pinakothek der Moderne | Catrin Morschek



## Herakut – Street Art vom Feinsten

### Sonderausstellung im MUCA:

Herakut: WAHN SINN (13.03.–03.06.2018)

Mitten im Herzen der Münchner Altstadt befindet sich in einem ehemaligen Umspannwerk der Stadtwerke das erste Museum of Urban and Contemporary Art (MUCA). Dort finden regelmäßig Sonderausstellungen statt, Workshops und andere Veranstaltungen.

Herakut ist eine 2004 entstandene Zusammenarbeit zwischen den beiden deutschen Graffiti-Künstlern Hera und Akut. Seit vielen Jahren sind sie international gefeierte Top-Stars der Urban Art Szene. Im Museum of Urban and Contemporary Art (MUCA) präsentieren Herakut eine neue Solo-Ausstellung voll Melancholie und Humor in Reflexion der Gefühle ihrer Generation, taumelnd zwischen Genie und Wahnsinn.

Kuratoren Führung (inklusive Eintritt)

Treffpunkt: Kasse

Eine Kooperation der vhs Vaterstetten mit dem MUCA.

**3340** Do, 26.04.18  
18.30–19.30 Uhr € 14,00  
München, Hotterstraße 12, MUCA |  
Kuratorenforum des MUCA

## ARTMUC: 10.–13. Mai 2018

### Bayerns größter Kunstevent für zeitgenössische Kunst

Münchens Kunstmarkt entwickelt sich – endlich! Die ARTMUC präsentiert Anfang Mai (und November 2018) wieder mehr als 100 Einzelkünstler, Galerien und Projekte aus ganz Europa. Mit Werken der Urban Art, digitaler Kunst & Fotografie, Malerei und Skulpturen zeigt sich die gesamte Bandbreite zeitgenössischer Kunst. Ein Fokus liegt auf Kooperationen mit internationalen Kunstprojekten.

Inklusive Eintritt und Führung!

(Sonderrabatt für Gruppen!)

Anmeldeschluss: 7.5.2018

Treffpunkt: Kasse, Praterinsel 3–5,  
80538 München

**3342** So, 13.05.18  
14.00–14.45 Uhr € 15,00  
München | Anh Nguyen

## Bayreuther Rokoko – große Kunst in einer kleinen Residenzstadt

### Vortrag mit Beamer

In nur zwei Jahrzehnten hat Markgräfin Wilhelmine von Bayreuth, die legendäre Schwester Friedrichs des Großen, zusammen mit ihrem Gatten Markgraf Friedrich Bayreuth zu einer europäischen Residenz umgestaltet. Wir folgen der Biografie dieser außergewöhnlichen Frau, lernen zahlreiche Bau- und Kunstwerke und den besonderen Reiz der Bayreuther Innenraumgestaltungen kennen.

**3350** Do, 07.06.18  
16.00–18.00 Uhr € 10,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dr. Beatrice Trost

## Erasmus Grasser im Bayerischen Nationalmuseum

### Sonderausstellung im Bayerischen Nationalmuseum

Erasmus Grasser, der erfolgreichste Bildschnitzer Münchens in der Spätgotik, starb im Jahr 1518. Zur 500jährigen Wiederkehr zeigt das Bayerische Nationalmuseum in einer Ausstellung Werke des Bildschnitzers, der vor allem als Schöpfer der Moriskentänzer des Alten Rathauses in München bekannt ist.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

(Am Sonntag € 1,00. Stand 18.11.2017)

Treffpunkt: Kasse

**3352** So, 22.07.18  
13.00–14.30 Uhr € 9,00  
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches  
Nationalmuseum | Dr. Beatrice Trost

## Paul Klee. Konstruktion des Geheimnisses

### Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne

In der Ausstellung „Paul Klee. Konstruktion des Geheimnisses“ werden neben den Werken der Pinakothek der Moderne auch 125 Leihgaben aus bedeutenden Klee-Sammlungen zu sehen sein. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht das Schaffen der 20er Jahre, das auch durch seine Zeit als Meister am Bauhaus bestimmt war. Klee strebt hier nach einer Balance von Verstand und Gefühl, von Konstruktion und Intuition. Die Ausstellung zeigt einen umfassenden Überblick, in der auch die Aktualität von Klees Werk deutlich wird.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Kasse

**3370** Di, 06.03.18  
11.15–12.45 Uhr € 10,00  
München, Barer Straße 40 |  
Pinakothek der Moderne, Friederike Breier

## Klavier Hirsch

... seit 1888

Fachmännische  
Beratung

Zuverlässiger  
Kundendienst  
im Meisterbetrieb

Große Auswahl  
Stummschaltungen  
von Pianodisc

Eigenes  
Übungsstudio

Lindwurmstraße 1  
80337 München  
Telefon: 2 60 95 23  
Fax: 2 60 61 34  
Nähe U-Bahn  
SendlingerTor  
www.klavierhirsch.de  
piano@klavierhirsch.de





LITERATUR  
KUNSTGESCHICHTE  
MUSIK



**Bayerisches Musikkabarett im Rathaus Zorneding**

**De Stianghausratschn – „Ratschn, tratschn, Leid ausrichtn“**

„De Stianghausratschn“ singt im bayerischen Dialekt über Geschichten aus dem Leben. Sie singt und ratscht über die Erbtante Zilli, die unverhofft zu Besuch kommt, über den Sohn, der mit seiner Freundin nur übers Handy spricht oder über den Mann, der nichts wegschmeißen kann und deshalb seinen Keller zur Mülldeponie umfunktioniert. Dazu passen aber auch nachdenkliche Lieder wie „da Tante Emma Lon“ oder „Egal wos ois bassiert“. Natürlich kommt auch das „Ratschn, Tratschn und Leid ausrichten“ nicht zu kurz, denn ihre vier Puppen „Herr und Frau Gscheid, Frau Haferl und der Herr Professor“ haben viel zu erzählen. Lieder, Gedichte und Zwiegespräche, die mit viel Herz geschrieben werden; „lustig, gscheid, bläd, nochdenklich, hintafotzig, liab, nett, richtig bäs – aber auf olle Fälle immer ehrlich und grodraus. Langweilig weards do quis koam“.

U. a. Mundwerkpreis: 10/2015 Mundwerkpreis vom „Förderverein Bairische Sprache und Dialekte e.V.“ Landschaftsverband zwischen Isar und Inn. Mehra über de Stianghausratschn gibt's über [www.stianghausratschn.bayern](http://www.stianghausratschn.bayern)

Karten im Vorverkauf über die vhs erhältlich. Einlass ab 18.30 Uhr. Bitte rechtzeitig da sein. Keine nummerierten Plätze.



**3480** Fr, 20.04.18 19.00–21.30 Uhr € 16,00 Zorneding, Rathaus, Schulstr. | Rosi Spielberger

**Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche**

**Sie singen gerne?**

Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.

Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet – eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.

Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen



muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter ...

Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares – die eigene Musik. Max. 6 Teilnehmer!

**3430** € 60,00  
Sa, 24.03.18 13.00–15.00 Uhr  
So, 25.03.18 10.00–12.00 Uhr  
Sa, 14.04.18 16.00–18.00 Uhr  
So, 15.04.18 10.00–12.00 Uhr

**Poing**, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Christian Pahlke

**3431** € 60,00  
Sa, 09.06.18 16.00–18.00 Uhr  
So, 10.06.18 10.00–12.00 Uhr  
Sa, 16.06.18 16.00–18.00 Uhr  
So, 17.06.18 13.00–15.00 Uhr

**Poing**, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Christian Pahlke

**Von Afro bis Samba bis Hip Hop**

Cooler Moves und spritzige Choreografien verschiedener Stilrichtungen zu fetziger Musik von Afro bis Samba bis Hip Hop ..... – Kennenlernen, ausprobieren, selbst weiterentwickeln ... Bitte lockere Kleidung und Getränke mitbringen.

**3450** Sa, 17.03.18  
10.00–13.00 Uhr € 25,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja-Susann Huber

**Body Percussion – Rhythmus mit dem ganzen Körper**

Klatschen, Stampfen, Klopfen, Schnippen ... – Unser Körper ist ein überraschend vielseitiges Percussion Instrument und birgt eine ungeahnte Vielfalt an Klang- und Rhythmusmöglichkeiten!

Ob solistisch, zu zweit oder in der Gruppe, alles groovt und swingt! Und wie praktisch, man braucht nur sich selbst mitzubringen und mit Feuereifer dabei sein!

Bitte lockere Kleidung, Hallenschuhe und Getränke mitbringen.

**3451** Sa, 17.03.18  
14.00–17.00 Uhr € 25,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja-Susann Huber

**Monika Margret Reisser: Beziehungen**

**Große Frühjahrsausstellung im vhs-Bildungszentrum**

Die Künstlerin Monika Margret Reisser arbeitet seit vielen Jahren als Dozentin für die vhs Vaterstetten. In dieser Ausstellung präsentiert sie Zeichnungen, Radierungen und Malerei, die sich um das Thema „Beziehungen“ ranken.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der vhs zugänglich (Montag bis Freitag von 9.00–12.00 Uhr und Montag bis Donnerstag von 16.00–19.00 Uhr). Sie endet am 25. Juli.

Zur Vernissage am 9. Mai um 19.00 Uhr sind alle Interessierten recht herzlich eingeladen.



**3930** Mi, 09.05.18 19.00–22.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Monika Reisser



Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
1030	SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn	26.10.2018
1031	SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn	30.03.2018
1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Betttag)	21.11.2018
1156	Yoga im August	01.08.2018
1156A	Yoga im August	02.08.2018
1156A	Yoga im August	07.08.2018
1405	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	26.07.2018
1490	Rundum fit – Problemzonengymnastik	23.07.2018
2152	„Herrliche Berge, sonnige Höhen ...“ – Familientage in Südtirol Oberbozen	29.05.2018
2156	Kanadierkurs auf der Amper 1	28.07.2018
4216	München für Neugierige – Ferienkurs	03.04.2018
4221	Schloss Blumenburg und seine Kirche – ein gotisches Juwel	25.05.2018
4222	Der unbekannte Reichtum des mittelalterlichen München – Ferienkurs	25.03.2018
4241	Hofgarten – Finanzgarten – Englischer Garten (Ferienkurs)	28.07.2018
4251	Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben in der Au – Ferienkurs	24.05.2018
4252	Mit dem Fahrrad unterwegs – Unbekannter Münchner Osten	02.08.2018
4254	Fit in Bayerischer Geschichte	29.03.2018
4255	Suppen, Bier und Münchner Schmankerl	24.03.2018
4260	Wir geistern mit Hex und Teufel durch die Stadt	27.04.2018
4261	Ein Schatz aus Gold und Diamanten! – Ferienkurs	24.03.2018
4262	Nachts im Museum: Pinakothek der Moderne – Ferienkurs	05.04.2018
4263	In den Ferien im Museum: Wir besuchen Vincent van Gogh in der Neuen Pinakothek	04.04.2018
5150	Wildnis-Training für Erwachsene	27.04.2018
5151	Wildnis-Training für Erwachsene	08.06.2018
5152	Wildnis-Training für Erwachsene	13.07.2018
6776	Einführung in den Raspberry Pi	12.02.2018
6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	04.04.2018
6791	Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen	26.03.2018
6792	Erste Erfahrungen mit der Programmierung	26.03.2018
8168	Einführung in die Ölmalerei – Ferienkurs	26.03.2018
8185	Für Klein und Groß: Tandem Kunst – gemeinsam unterwegs zeichnen und malen	22.05.2018
8186	Schnupperkurs Airbrush – Malen mit der Sprühpistole	08.08.2018
8190	Malen für Kinder	26.03.2018
8190B	Malen für Kinder	29.03.2018
8192	Malen für Kinder	24.05.2018
8192B	Malen für Kinder	25.05.2018
8193	Malen für Kinder	05.09.2018
8193B	Malen für Kinder	06.09.2018
8199	Zeichne deinen Superhelden!	11.03.2018
8715	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Pfingstferien	30.05.2018



Wasserpark in Vaterstetten

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)



FÜHRUNGEN  
EXKURSIONEN  
KULTURREISEN

**Glonn – eine bayerische Gemeinde – II. Glonner Marktspaziergang**

**Zum Jubiläumsjahr**

**„100 Jahre Freistaat und 200 Jahre Verfassungsstaat Bayern“**

In einem weiteren Marktspaziergang will Altbürgermeister Martin Esterl seine Heimatgemeinde als eine bayerische Gemeinde zeigen, die sich in ihrer fast 1250-jährigen Geschichte behutsam und homogen entwickelt hat, in der Mitte des Königreiches Bayern von 1808 gelegen war, mit Kleinodien wie Zinneberg, Sonnenhausen und Georgenberg gesegnet ist und 1901 als ein zentraler Wirtschaftsstandort im Landkreisüden mit dem Marktrecht ausgezeichnet wurde. Die Schweden, die Fugger und die Wittelsbacher haben unter anderen ihre Spuren in Glonn hinterlassen. Besuche im Rathaus und im Heimatmuseum runden den Spaziergang durch den attraktiven oberbayerischen Markt ab.  
Treffpunkt: Parkplatz an der Schule, Geschwister-Scholl-Straße

**4201** Fr, 27.04.18  
15.30 – 17.30 Uhr € 9,00  
Glonn | Martin Esterl

**Fackelwanderung in der Walpurgisnacht (Grafing)**

Hexen wurden in Grafing nicht verbrannt! Aber auch aus heutiger Sicht lassen sich so manche unheimliche Begebenheiten nicht immer leicht erklären. So gibt es eine Vielzahl von Sagen, Legenden und unerklärlichen Geschichten rund um Grafing. Und auch Mord und Totschlag kamen hier leider vor. Wir gewähren Einblicke in die Kriminalgeschichte Grafings. Und auch der Grafinger Raum war seit Anfang seiner Besiedlung wiederholt von Katastrophen und Unglücksfällen unterschiedlichster Gestalt betroffen. Die Fackeln werden gestellt und sind im Preis inbegriffen.  
Treffpunkt: Rathausrückseite, an der Säule  
Veranstalter: vhs Grafing

**4203** Fr, 27.04.18  
20.00 – 22.00 Uhr € 11,50  
Grafing | Thomas Warg

**Führungen**

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit sowohl einen Platz, als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel 90 – 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

**Landgut – Markt – Stadt**

**Führung durch das Grafinger Zentrum**

Wir erzählen von der legendären Gründung durch Heinrich den Zänker und der wechselvollen Geschichte jener Zeit. Von den ältesten Zeiten des Schlossbergs, der Keltenschanze, den Grafen Orendil sowie Öxing als Keimzelle der Siedlung. Wir erzählen die wechselvollen Schicksale der Grafinger Brauereien. Wie war das im 30-jährigen Krieg, als die Schweden den Markt plünderten und brandschatzten? Und wie überstand Grafing das zweite große Schicksalsjahr 1766, als eine Feuersbrunst alles vernichtete. Überhaupt: Wie lebte man in diesen Zeiten? Welche Gewerbe waren in den Häusern rund um den Marktplatz? Wer waren ihre Besitzer? Und was haben sie erlebt? Die Führung findet bei jedem Wetter statt.  
Für Rückfragen: Hr. Warg: 0151 / 27575603  
Treffpunkt: Grafing, Rathausrückseite, Säule  
Veranstalter: vhs Grafing

**4205** Sa, 05.05.18  
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00  
Grafing | Thomas Warg



**Fackelwanderung in der Walpurgisnacht (Ebersberg)**

Gruselige Geschichten rund um Ebersberg? Die gibt es zur Genüge. Die weiße Frau vom Ebersberger Forst ist weithin bekannt. Der Geisterchor und andere unheimliche Begebenheiten. Aber auch geklärte und ungeklärte Morde und Verbrechen, merkwürdige Geschichten, Sagen und Legenden stehen im Mittelpunkt der Führung. Nach Einbruch der Dunkelheit ist durch Fackeln für das notwendige Ambiente entlang der Weierkette und dem Ebersberger Forst gesorgt. Die Fackeln werden gestellt und sind im Preis inbegriffen.  
Treffpunkt: Ebersberg, Klostersee, Parkplatz am Strandbad  
Veranstalter: vhs Grafing

**4204** Mo, 30.04.18  
20.00 – 22.00 Uhr € 11,50  
Ebersberg | Thomas Warg

**Ebersberger Zeitreisen**

Wie lebte man 1655 rund um den Ebersberger Marktplatz? Um 878 gründete Graf Sieghard den Ort. Was stimmt an der Gründungslegende – und was nicht? Wie verteidigte sein Enkel Eberhard die Burg gegen die angreifenden Ungarn? Nach dem Aussterben der Grafenfamilie prägten nacheinander Benediktiner, Jesuiten und Malteser die Geschichte Ebersbergs. Sie brachten die Sebastiani-Wallfahrt zur Blüte. Wie ging es hier zu im dreißigjährigen Krieg? Und was erlebte Ebersberg im 1. Weltkrieg und im 2. Weltkrieg? Die gute alte Zeit war oft gar nicht so gut – aber sehr interessant! Die Führung findet bei jedem Wetter statt.  
Für Rückfragen: Hr. Warg: 0151 / 275 75 603  
Treffpunkt: Eingang Bürgerbüro  
Veranstalter: vhs Grafing

**4206** Sa, 09.06.18  
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00  
Ebersberg, Marienplatz 1, Rathaus | Thomas Warg





Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

## Ebersberger Zeitreisen – auf Italienisch

Auch geeignet für Gäste, die nur „ein bisschen“ Italienisch verstehen oder die Sprache passiv können. Stefania Scarabello, Muttersprachlerin, löst folgende und andere Rätsel in ihrer Sprache: Um 878 gründete Graf Sieghard den Ort. Was stimmt an der Gründungslegende – und was nicht? Wie lebte man 1655 rund um den Ebersberger Markt- platz? Warum hat ein Italiener mit der Stadtgeschichte zu tun? Welches Kind der Stadt schaffte es in Rom ganz nach oben? Der Rundgang endet in einem Ebersberger Lokal mit einem originalen italienischen Aperitif, begleitet von köstlichem Finger Food und womöglich vielen chiacchiere auf Italienisch.

Das Büfett und ein Getränk sind im Preis enthalten.  
**Veranstalter:** vhs Grafting

**4207** Sa, 16.06.18  
16.00–18.00 Uhr € 18,00  
**Ebersberg**, Marienplatz 1, Rathaus | Thomas Warg

## Die Grafinger Kirchen

**Kleinodien der Gotik, des Barock und Rokoko**  
Das Kirchlein „St. Leonhard auf dem Felde“ ist das älteste in seiner Bausubstanz erhaltene Bauwerk von Grafting. Die ältesten der wieder freigelegten Fresken sind auf das Jahr 1408 datiert. 1802 rettete der Kaufmann Peter Vazanini die Leonhardkirche vor dem Abriss. Auch die Pfarrkirche St. Ägidius blickt auf eine lange und wechselvolle Geschichte zurück. Und die jüngste der Grafinger Kirchen, die Dreifaltigkeitskirche birgt nicht nur Geschichte, sondern auch Geschichten in sich.  
Treffpunkt: Grafting, Rathausrückseite, Säule  
**Veranstalter:** vhs Grafting

**4208** Fr, 22.06.18  
16.00–18.00 Uhr € 9,00  
**Grafting** | Anna Schmidt

## Zaubertour durch Ebersberg

Regina Reis war 1655 die Wirtin der Unteren Hof-taverne am Ebersberger Markt- platz, die wir heute als Rathaus kennen. Im historischen Kostüm führt sie nicht nur durch ihre Zeit, erklärt was in den Häusern rund um den Markt- platz geschah, erzählt amüsante Geschichten über ihre Nachbarn und wie man damals lebte und sie zaubert auch! Denn Regina Reis alias Roswitha Hülsler gehört dem Magischen Zirkel Deutschland an.  
Treffpunkt: Eingang Bürgerbüro  
**Veranstalter:** vhs Grafting

**4209** Fr, 29.06.18  
11.00–13.00 Uhr € 9,00  
**Ebersberg**, Marienplatz 1, Rathaus | Roswitha Hülsler

## Willkommen beim Bayerischen Rundfunk

**Führung durch das Fernsehstudio Unterföhring**  
Vor über 60 Jahren begann das Fernsehen des Bayerischen Rundfunks seinen Regelbetrieb. Das Fernsehstudio Unterföhring, im Norden Münchens gelegen, ist Sitz der Ausstattung (Kostüm- und Requisitenfundus, Malerei, Schreinerei, Schlosserei). Mehrere Studios stehen für die Aufzeichnung von Fernsehspielen und Unterhaltungssendungen zur Verfügung. Während der Tour erfahren Sie Näheres zum Ablauf einer Fernsehproduktion und besichtigen die Produktionseinrichtungen sowie die Werkstätten und Bauhallen.  
Gebühr ist Verwaltungsaufwand.  
Treffpunkt: Pforte Studiogelände, Rivastr. 1  
Führung aus dem Hause.

**4210** Fr, 09.03.18  
10.00–11.30 Uhr € 3,00  
**München**, Rivastr. 1 | N.N.

## Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses – ab Datenempfang, über den Druck der Zeitung, bis zur Bestückung mit Beilagen. Von hier kommen neben der „Süddeutschen Zeitung“, die „Bild“, die „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, „Die Welt am Sonntag“, die „Welt kompakt“, das „Handelsblatt“, die „FAZ“, die „FAS“ sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich über 300 Vollzeit Arbeitsplätze. Impo- santester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Aus- land arbeiten; der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Anmeldungen un- bedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt! Teilnehmer unter 12 Jahren sind aus versiche- rungsrechtlichen Gründen nicht zugelassen. Ge- bühr deckt den Verwaltungsaufwand.  
Treffpunkt: Haupteingang Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, von dort ca. 7 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort Bus 191 bis Haltestelle Gewerbegebiet Steinhausen)  
Führung aus dem Hause.

**4211** Fr, 09.03.18  
17.45–19.15 Uhr € 3,00  
**Steinhausen**, Zamdorfer Straße 40 | N.N.

## München – Stadt der Brunnen

Wussten Sie, dass es in München Hunderte von Brunnen gibt? Große und kleine, bekannte und unbekannt. Dieser Spaziergang führt Sie durch eine bemerkenswerte Welt unterschiedlichster „Lauf- und Spritzbrunnen“. Von der begehbaren Brunnenanlage am Stachus zum fast unbekanntem Karl-Amadeus-Hartmann-Brunnen bis zum be- rühmten Wittelsbacher Brunnen in der Residenz, um nur einige zu nennen.  
Treffpunkt: Am Karlstor  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4212** Di, 05.06.18  
15.00–17.00 Uhr € 9,00  
**München** | Anneliese Döhring



## Abendliches München

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und – ganz nebenbei – allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Als Besonderheit erleben Sie ein fast unbekanntes Schauspiel: Das Münchner Kindl wird zu Bett gebracht.

Treffpunkt: Am Karlstor  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4213** Di, 12.06.18  
19.00–21.00 Uhr € 9,00  
**München** | Anneliese Döhring

## Zwischen Volksbad und Prater – Entdeckungen an den Ufern der Isar

Am Ufer der Isar und auf ihren Inseln entstanden im 19. Jahrhundert viele bemerkenswerte Bauten. Das Deutsche Museum ist allgemein bekannt, wer aber weiß, dass dort ein Planetenweg beginnt und gleich gegenüber ein großartiges Jugendstilbad steht? Noch vieles andere gibt es bei diesem Spa- ziergang zu entdecken: Museen, Brunnen und Denkmäler, Geschichte und Geschichten der Isar.  
Treffpunkt: auf der Ludwigsbrücke, Nähe Müller- sches Volksbad  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4214** Fr, 20.04.18  
15.00–17.00 Uhr € 9,00  
**München** | Anneliese Döhring

## St. Benno – die Titelkirche des Münchner Stadtpatrons

Das Wachstum Münchens Ende des 19. Jahrhun- derts erforderte auch den Bau neuer Pfarrkirchen. In Neuhausen entstand so 1888 eine der groß- artigsten neoromanischen Kirchen Münchens. Be- deutende Künstler schufen die bemerkenswerte historistische Ausstattung, die sich fast vollständig erhalten hat. Die Kirche besitzt noch den Mosaik- fußboden, die Glasfenster und alle Altäre der Bau- zeit. 2006 bereicherten Künstler den Altarraum mit einem neuen Altar, der auf die Farbigkeit des Kirchenraumes abgestimmt ist und sich bestens einfügt.

Treffpunkt: Ferdinand-Miller-Platz 1, am Kirchenportal  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4215** Mi, 07.03.18  
14.00–16.00 Uhr € 9,00  
**München** | Anneliese Döhring



## München für Neugierige – Ferienkurs

Bei diesem Rundgang gibt es die unterschiedlichsten Dinge zu entdecken. Wir spazieren zum Lapidarium, besuchen das „zerfließende Wasserstoffmolekül“ und die „Kustermanschen Jungfrauen“. Außerdem erfahren Sie die Geschichten und Geschichten der am Wege liegenden Bauten und bekommen Tipps für typische Münchner Lokale und interessante Geschäfte. Lassen Sie sich überraschen.

Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

**4216** Di, 03.04.18  
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00  
München | Anneliese Döhring

## Bogenhausen

Das arme Bauerndorf wurde 1892 zu einem Stadtteil Münchens. Die idyllische Lage am Isarhochufer hatten Adelige schon früher zum Bau von Schlösschen verlockt – nun wurde gleich ein ganzes Viertel für die Villen der wohlhabenden Bürger geplant. Viele dieser prächtigen Bauten haben sich noch erhalten und können von außen bestaunt werden. Nur die schöne St.-Georgs-Kirche erinnert noch an die dörfliche Vergangenheit. Denn aus dem sie umgebenden Dorffriedhof wurde der „Prominentenfriedhof“ der Stadt.

Treffpunkt: Friedensengel  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4217** Mo, 14.05.18  
10.00 – 12.00 Uhr € 9,00  
München | Anneliese Döhring

## Kunst des alten München im Nationalmuseum

Das Bayerische Nationalmuseum besitzt große Kunstschatze der vergangenen Jahrhunderte. Bei diesem Rundgang wollen wir uns ausschließlich der Kunst widmen, die in und für München geschaffen wurde. Vom Sandtnerischen Stadtmodell, das das mittelalterliche München zeigt, führt unser Weg zu den Zeugen dieser Epoche und weiter durch die Jahrhunderte bis zum Stadtmodell des 19. Jahrhunderts.

Treffpunkt: Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstraße, in der Kassenhalle  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4218** Do, 22.03.18  
17.00 – 21.00 Uhr € 9,00  
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum | Anneliese Döhring

## Haidhausen am Abend

Erst waren es Tagelöhnerherbergen, dann kamen die Mietshäuser mit kleinen Handwerksbetrieben im Hinterhof, dann schließlich die Münchner „Szene“ mit vielen Lokalen und Kneipen. Das alles lebt heute nebeneinander und über allem wacht Münchens einziger kompletter Glasgemäldezyklus der Neugotik in der Johanneskirche.

Treffpunkt: Max-Weber-Platz, Ecke Einsteinstraße/Innere Wienerstraße  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4219** Do, 26.04.18  
17.30 – 19.30 Uhr € 9,00  
München | Anneliese Döhring

## Das Cuvilliéstheater

Das „Neue Opera Haus“ ist ein Meisterwerk des genialen Rokokobaumeisters Francois Cuvilliés, der auch die Amalienburg im Nymphenburger Park geschaffen hat. Nur wenige wissen, dass das Prunkstück der Münchner Residenz nur durch beherztes und umsichtiges Handeln den Weltkrieg überstanden hat. Glücklicherweise konnten 1943 noch rechtzeitig die geschnitzten Logenverkleidungen ausgebaut werden, ehe das Theater durch einen Bombentreffer völlig ausbrannte. Bei dem Besuch können Sie den wiedererstandenen Innenraum bestaunen und die spannende Geschichte seiner Restaurierung erfahren.

Treffpunkt: Kassenvorraum des Theaters  
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4220** Mo, 19.03.18  
14.00 – 16.00 Uhr € 9,00  
München | Anneliese Döhring



An der Blutenburg. Foto von Anneliese Döhring

## Schloss Blutenburg und seine Kirche – ein gotisches Juwel

### Ferienangebot

Im Mittelalter ließen sich die Wittelsbacher auf einer Insel an der Amper eine Burg erbauen. Sie diente Herzog Albrecht als Liebesnest für seine Treffen mit der Augsburger Baderstochter Agnes Bernauer. Spätere Generationen nutzten die Waserburg als Jagdsitz. Herzog Sigismund ließ sich Ende des 15. Jahrhunderts eine Kapelle erbauen, deren kostbare Ausstattung mit Werken von Jan Polack fast unverändert erhalten blieb.

Treffpunkt: Eingang zum Schloss, erreichbar mit Bus 160 ab Pasing Bahnhof  
Beginn und Ende der Veranstaltung an der Blutenburg

Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

**4221** Fr, 25.05.18  
15.00 – 17.00 Uhr € 9,00  
München | Anneliese Döhring

## Der unbekannt Reichtum des mittelalterlichen München

### Ferienkurs

Das Mittelalter prägt die Münchner Altstadt bis heute so umfassend wie keine andere Epoche vor der Gegenwart, doch viele mittelalterliche Kostbarkeiten sind kaum bekannt! Auf dem Spaziergang entdecken wir verborgene Kostbarkeiten in berühmten Monumenten wie St. Peter und der Herzogs-Residenz. Wir erkunden aber auch mittelalterliche Bauten bis in ihre Kellergewölbe hinein, besuchen abgelegene Kirchen und spüren der monumentalen, „100-türmigen“ Stadtbefestigung nach. So entsteht vor dem geistigen Auge die Ganzheit der mittelalterlichen Stadt.

Treffpunkt: Stadtmuseum-Eingangshalle, St. Jakobsplatz

**4222** So, 25.03.18  
15.00 – 17.00 Uhr € 12,00  
München | Stefan Ellenrieder

## Isartour und Englischer Garten

Die Isar – seit jeher die Lebensader Münchens. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde die „Reißende“ gezähmt. Unser historischer Spaziergang führt uns flussabwärts zum Deutschen Museum, Maximilianeum, Friedensengel und in den Englischen Garten, Europas größten Stadtpark. Dort besteht die Gelegenheit zum Besuch eines der schönsten Biergärten Münchens. Egal zu welcher Jahreszeit, der Englische Garten ist Münchner Lebensart pur – und das seit mehr als 200 Jahren. Unzählige Besucher kommen jeden Tag hierher, um Spaziergänge auf den weitläufigen Grünflächen zu unternehmen, den Ausblick vom Monopteros zu genießen oder den Surfern an der Eisbach-Welle zuzusehen.

Treffpunkt: Isartor  
**4225** So, 17.06.18  
11.00 – 13.00 Uhr € 15,00  
München | Martin Schega





## Bayerischen Spezialitäten auf der Spur

Der Bayer isst: vor dem Mittagläuten zwei Stück Weißwurst mit süßem Senf, Brezn und Weißbier. Mittags Schweinsbraten, Knödl und Bier. Abends und zwischendurch Leberkas kalt oder warm, Fleischpflanzerl in der Semmel oder Obatzda mit Brezn! Wir zeigen auf die Geschichte der Bayerischen Spezialitäten und starten mit Weißwurst – selbstverständlich vor dem Mittagläuten! (Inklusive Weißwurstbrotzeit)  
Treffpunkt: Innenhof des Isartors

**4226** Sa, 05.05.18  
11.00–13.00 Uhr € 19,50  
München | Martin Schega

## Der Bayern Tracht: Dirndl und Lederhos'n

Nach der allgemeiner Überlieferung trägt die Bayerin Dirndl und der Bayer Lederhos'n. Woher kommt und seit wann trägt der Bayer seine Tracht? Ein Säckler (Lederhosenschneider) weiht uns in die Geheimnisse einer „gscheiten“ Lederhos'n ein. Dirndl – Schürzenschleife rechts, links, hinten, mittig? Auch hierauf gehen wir ein. Ebenso auf den Bayern Schmäh-Gesang.  
Treffpunkt: Innenhof Isartor

**4227** Fr, 20.04.18  
18.00–20.00 Uhr € 12,00  
München | Martin Schega

## Bierfreunde aufgepasst: Biergeschichte und Brauen heute

Wie ging das los mit dem Bier überhaupt? Und in München? Wo lagen die Brauereien? Und warum sind diese damals an den Stadtrand gezogen? Dies und vieles mehr zur Biergeschichte erfahren wir unterwegs zur einer neuen, jungen Brauerei (Überraschung). Dort bekommen wir eine Führung durch den Braumeister persönlich. Zudem eine Bierprobe (3 x 0,1 l) und ein Heimatgedeck als kleine Leckerei. Danach folgt ein gemütliches Beisammensein im Bräustüberl. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar (inklusive Bier, Heimatgedeck, Führungen).  
Treffpunkt: Maibaum am Viktualienmarkt

**4228** Sa, 14.04.18  
13.30–15.30 Uhr € 30,00  
München | Franz Schega

## Kunstareal Schwabing

Erfahren Sie mehr über eine der bedeutendsten Museumslandschaften, in deren Schatten sich München einst zum Zentrum der Kunst entwickelt hat. Bei einem Spaziergang durch das Kunstareal beleuchten wir die Museen und ihre Sammlungen, beschäftigen uns in einer namhaften Galerie mit zeitgenössischer Kunst und enden im versteckten Atelier einer Schwabinger Künstlerin.  
Treffpunkt: Vor der alten Pinakothek

**4230** Di, 17.04.18  
15.00–17.00 Uhr € 10,00  
München | Catrin Morschek



## Kunst en passant

Wussten Sie es schon? In München findet sich Kunst an fast jeder Straßenecke. Lassen Sie sich die Augen öffnen bei einem Spaziergang durch die Münchner Altstadt. Entdecken Sie Kunstwerke an denen Sie seit Jahren achtlos vorbeigegangen sind, und begegnen Sie bedeutenden Künstlern der Gegenwart.  
Treffpunkt: Sendlinger Tor unter dem Torbogen

**4231** Mo, 07.05.18  
15.00–17.00 Uhr € 10,00  
München | Catrin Morschek

## Der Justizpalast in München

**Achtung: Seien Sie pünktlich. Bitte unbedingt kurz vor 13.30 Uhr da sein. Der Justizpalast hat ein Schleusensystem, das Zeit in Anspruch nimmt.**  
Der Justizpalast wurde von 1890–1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandgruppe.  
Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

**4233** Fr, 16.03.18  
13.00–15.00 Uhr € 9,00  
München | Renate Gassenmeier

## Die „Deutsche Eiche“ – mehr als ein Wirtshaus in München

Die „Deutsche Eiche“, im Gärtnerplatzviertel gelegen, gilt als eines der Traditionsgasthäuser Münchens und darüber hinaus als überaus „gay-freundlich“. Schon in den 50er Jahren trafen sich hier Homosexuelle und Künstler und seit den 90er Jahren wurde die Eiche mit ihrer „Schwulensaua“ weltberühmt. Rainer Werner Fassbinder ging hier ein und aus. Klangvolle Namen wie Curd Jürgens, Bernd Eichinger, Hanna Schygulla, Margot Werner, René Kollo, Freddie Mercury oder Franz Beckenbauer standen auf der Gästeliste. Doch die Geschichte des Hauses begann viel früher. Dietmar Holzapfel, der jetzige Besitzer der Eiche persönlich wird Ihnen bei seinem Vortrag (inklusive kleiner Lesung aus dem Buch „Das Mutterhaus“ des Schauspielers Harry Baer) nicht nur etwas

über Ludwig II. erzählen, sondern auch über den Paragraf 175 der Weimarer Republik, Hitler, wilde Faschingsfeten, John Cranko und weitere Gäste sowie die Skandale der neueren Geschichte. Getoppt wird das Ganze durch eine Führung durch das Haus inkl. Badehaus, das sich auf fünf Grundstücke erstreckt (außerhalb der Betriebszeit natürlich) und einen wunderbaren Blick über München auf der Dachterrasse des Hauses.  
Treffpunkt: Foyer des Hauses, Reichenbachstraße 13

**4238** Fr, 09.03.18  
9.30–12.00 Uhr € 10,00  
Max. 25 Personen  
München | Dietmar Holzapfel

## Romantisches München

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachtvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt? Lassen Sie sich überraschen, wer mit wem „verbandelt“ war und an wen man sich bei Liebeskummer wendet.  
Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

**4240** Sa, 10.03.18  
10.30–12.00 Uhr € 9,00  
München | Joachim Schüller

## Hofgarten – Finanzgarten – Englischer Garten

**Ferienkurs**  
Wieviel Geschichte verbirgt sich in Münchens Gartenanlagen nördlich der Residenz? Was bedeutete die Schlacht bei Ampfing für die bayerische Geschichte? Wo begegnet sich Konfuzius und Chopin? Und wo treffen ausgelassene Surfer auf monumentale NS-Architektur?  
Bei einem Spaziergang durch die drei Gärten wollen wir uns mit zahlreichen Geschichten nicht nur aus der Münchner Geschichte befassen.  
Treffpunkt: Klenzetur, Eingang zum Hofgarten (Odeonsplatz)

**4241** Sa, 28.07.18  
10.30–12.00 Uhr € 9,00  
München | Joachim Schüller

## Königliches München

**Aktuell zu „100 Jahre Ende der Monarchie“**  
Führung durch den neu eröffneten Königsbau der Residenz.  
München hat seine königlichen Räume zurück und ist um eine echte Attraktion reicher! Nach über 10 Jahren Renovierungszeit öffnet die Residenz den Königsbau mit den prunkvollen Wohnräumen König Ludwigs I und Thereses. Wir schreiten durch prächtige Treppenhäuser, bestaunen phantastische Porzellane und die aufwändig restaurierten Nibelungensäle und freuen uns über viele originelle Geschichten aus dem bayrischen Königshaus. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.  
Treffpunkt Foyer des Residenzmuseums.

**4250** Do, 19.07.18  
10.45–12.15 Uhr € 11,00  
Max. 16 Teilnehmer  
München | Petra Rhinow



## Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben in der Au

### Ferienkurs

Einst ein spektakulärer Vorort der kleinen Leute, heute ein beliebtes Wohnviertel mit schönen Cafés, netten Geschäften, traditionsreichen Wirtshäusern und natürlich der Auer Dult. Wir streifen durch die schönsten Straßenzüge, lernen die Geschichte dieses Viertels und seiner Bewohner kennen und genießen den Altmünchner Flair.

Treffpunkt vor dem Kino „Museumslichtspiele“, Lilienstraße 2

**4251** Do, 24.05.18  
17.00–18.30 Uhr € 12,00  
Max. 16 Teilnehmer  
München | Petra Rhinow

## Mit dem Fahrrad unterwegs – Unbekannter Münchner Osten

Vorbei an idyllischen Arbeitersiedlungen, den alten Münchner Ziegeleien, reizvollen Kirchen, Parks und Denkmälern lernen wir bei dieser Radtour den Münchner Osten, seine Geschichte und die reizvollsten Radstrecken gründlich kennen. Natürlich gibt es auch wieder eine Biergartenpause mit einer gemütlichen Brotzeit. Handynummer bei Rückfragen bezüglich der Durchführung bei zweifelhaftem Wetter: 0176-21305545.

Gebühr nicht ermäßigbar.

Treffpunkt: Vor dem Haus der Kunst, Prinzregentenstraße 1

**4252** Do, 02.08.18  
13.00–17.30 Uhr € 25,00  
Max. 16 Teilnehmer  
München, Petra Rhinow

## Fit in Bayerischer Geschichte

### Ein Crash-Kurs in der Residenz

Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Ahnengalerie der Residenz kennen Sie die wichtigsten bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die bayerischen Könige aufsagen und die bayerische Geschichte grob mit der europäischen verknüpfen – haben Sie Lust auf die Herausforderung? Am Schluss bekommen Sie ein kleines Skript mit einem groben Überblick über das Gelernte... Nach unserer Tour können Sie noch die gelöste Eintrittskarte genießen und ganz in Ruhe die übrigen wunderschönen Räume der Residenz auf eigene Faust erkunden. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer

Veranstalter: vhs Grafing

**4254** Do, 29.03.18  
14.00–15.30 Uhr € 11,00  
Residenzmuseum, Residenzstraße 1 |  
Petra Rhinow



## Suppen, Bier und Münchner Schmankerl

### Eine Genuss-tour durch die Altstadt Münchens

Wir erzählen Ihnen Geschichten rund ums Essen, Trinken und Genießen im alten München. Warum kam der Schweinsbraten früher zum Bäcker? Welches Gebäck aßen die Münchener zu welcher Jahreszeit? Wie jubelte Graf Rumford den Münchnern die Kartoffel unter? Warum gab es viele Rezepte mit Bier? Unterwegs werden Sie verwöhnt mit Altmünchner und typisch bayrischen Schmankerln zum Probieren.

Treffpunkt: Alter Peter beim Turmaufgang

Veranstalter: vhs Grafing

**4255** Sa, 24.03.18  
16.00–17.30 Uhr € 36,00  
München | Petra Rhinow und Claudia Zäch

## Boarische Gschichten aus München

Mia san mia – aber wer sind wir eigentlich? Wir spazieren in den Fußstapfen berühmter Münchnerinnen und Münchner zu Wirtshäusern, Höfen und Hintertürchen, schau den Originalen auf den Mund und ergründen den Alt-Münchner Humor. Achtung reine Mundartführung!

Treffpunkt: Alter Hof am Hofbrunnen

Veranstalter: vhs Grafing

**4256** Fr, 27.04.18  
14.15–15.45 Uhr € 11,00  
München | Petra Rhinow

## Wir geistern mit Hex und Teufel durch die Stadt

### Actionführung mit Darstellern – für unerschrockene Kinder und Eltern/Großeltern/ Paten/Tante/Onkel ab 8 Jahren

Ende April/Anfang Mai treffen in den alten Sagen Hexen und Teufel aufeinander – es tanzen die Hexen auf dem Blocksberg und machen schaurige Geräusche! Heute Nacht machen wir mit, und wir begegnen schaurigen Geistern, einer Hex und dem Teufel. Es ist schön, wenn wir verkleidet kommen, dann macht es den Kindern noch mehr Spaß! Treffpunkt beim Turmaufgang des Alten Peters/ Marienplatz

Kinder zahlen 10 €, Erwachsene 12 €. Kein Kind ohne Erw., max. 3 Kinder mit einem Erwachsenen

**4260KE** Fr, 27.04.18  
18.00–19.30 Uhr € 12,00  
Max. 20 Teilnehmer  
München | Petra Rhinow und Matthias Segtrop

## Ein Schatz aus Gold und Diamanten!

### Ferienkurs

#### Für Kinder ab 6 Jahren und Eltern/Großeltern

Funkelnde Edelsteine und pures Gold! Bei diesem Besuch in der Schatzkammer sehen wir ganz genau hin, lernen verschiedene Steine kennen und bestimmen und erfahren, wie die wertvollen Dinge dort entstanden sind. Jedes Kind bekommt einen eigenen Schatz: Wir überziehen einen ganz kleinen Gegenstand mit Blattmetall und jeder darf einen Edelstein mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: Foyer des Residenzmuseums vor dem Kassenraum; zzgl. Eintritt für Erwachsene

Kinder zahlen 7 €, Erwachsene 10 €. Kein Kind ohne Erw., max. 3 Kinder mit einem Erwachsenen. Treffpunkt an der Mariensäule auf dem Marienplatz

**4261KE** Sa, 24.03.18  
11.00–12.30 Uhr € 10,00  
Max. 20 Teilnehmer  
München | Petra Rhinow

## Nachts im Museum: Pinakothek der Moderne

### Ferienkurs

#### Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen, hat einen ganz besonderen Zauber. Wir erforschen Modelle von Autos und Motorrädern, aufregende moderne Gemälde, rätselhafte Steingebilde und einen der schönsten Museumsbauten Münchens. Zzgl. Eintritt für Erwachsene. Kinder zahlen 7,00 €.

Treffpunkt im Foyer der Pinakothek der Moderne

**4262KE** Do, 05.04.18  
18.15–19.45 Uhr € 10,00  
Max. 20 Teilnehmer  
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne | Petra Rhinow

## In den Ferien im Museum: Wir besuchen Vincent van Gogh in der Neuen Pinakothek

### Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Dieser Vincent malte Bilder, wir sonst kein anderer! Wir vergleichen seine Sonnenblumen mit anderen Blumenbildern, wir erforschen seine Malweise und malen schließlich unsere eigenen Bilder. Bitte Buntstifte und Block mitbringen. Kinder zahlen 7,00 €. Eintritt ins Museum (nur für Erwachsene) ist nicht in der Gebühr enthalten. In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing.

Treffpunkt: Foyer

**4263KE** Mi, 04.04.18  
18.30–20.00 Uhr € 10,00  
Max. 20 Teilnehmer  
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek |  
Petra Rhinow







## Treppen, Arkaden und Laubengänge – Eine Stadtspaziergang

In der Münchner Altstadt finden sich vielseitige und unterschiedlich gestaltete Treppen sowie Arkaden und Laubengänge. Im Laufe der Stadtgeschichte entstanden diese zuweilen in schlichter, ja zweckgerichteter Form. Vielerorts finden wir sie aber auch in liebevoll gestalteter Ausführung, die uns so manchen Baumeister als einen „Baukünstler“ bis heute erleben lassen. Wir versuchen auch nachzuvollziehen, warum gerade einzelne Gebäudeelemente dieser Art den Charakter eines Bauwerkes oft wesentlich mitprägen und unterstreichen.

Ein Besuch im Landgericht München I (Maxburg) ist eingeplant. Wegen der dortigen Sicherheitsvorkehrungen (Schleusensystem mit Metalldetektoren) bitte keine großen Taschen, Rucksäcke etc. mitnehmen.

Treffpunkt: Lenbachplatz am U-Bahnausgang vor dem Künstlerhaus  
Ende: voraussichtlich am Odeonsplatz (Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)

**4270** Do, 07.06.18  
14.00–16.00 Uhr  
München | Ina Pauli € 9,00

## Die Tanten vom Viktualienmarkt

**Eine etwas andere Viktualienmarkt Führung, garniert mit einer Autorenlesung**

Münchner Flair und Lebenskultur erleben wir bei dem täglichen Marktreiben auf dem Viktualienmarkt, der ja oft auch als „Bauch Münchens“ bezeichnet wird. Dabei zieht sich das Marktgeschehen bereits seit der Stadtgründung wie ein roter Faden durch den Zeitenlauf der Landeshauptstadt. Einblicke in spannende Hintergründe, die auch die Kulturgeschichte des Münchner Alltags seinerzeit widerspiegeln, gibt bei dieser Themenführung die Stadtführerin Ina Pauli. Aufgelockert wird die Führung durch Lesungen der Autorin Christiane Vidacovich, die aus ihren beiden autobiografischen Romanen „Die Tanten vom Viktualienmarkt“ vorliest, und die Teilnehmer an den Schicksalen und dem Alltag der Münchner Markfrauen in der Nachkriegszeit teilhaben lässt.

(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)  
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz  
Ende: auf dem Areal der Viktualienmarktes  
Die Lesungen finden zum Teil in einem gastronomischen Betrieb statt. Getränke und Speisen sind in der Gebühr nicht enthalten.

**4273** Sa, 21.04.18  
10.00–12.30 Uhr  
München | Ina Pauli und Christiane Vidacovich € 18,00

## Rund um den Gärtnerplatz mit den Tanten vom Viktualienmarkt

**Die Tanten vom Viktualienmarkt gehen in die 2. Runde und entführen Sie mit den „Wilden Jahren“ in die Zeit der 60er und 70er.**

Die Autorin Christiane Vidacovich erzählt viele Geschichten aus dem ehemals geheimen, aufregenden Milieu der Schwulen- und Lesbenszene rund um den Gärtnerplatz, aber auch vom damals noch innerstädtischen Straßenstrich und den Kampf des Magistrats mit den „Bordsteinschwalben“. Die Stadtführerin Ina Pauli liefert den historischen Hintergrund dieses Münchner Viertels und erzählt einiges über die vormaligen strengen Sitten. Neben den milieunahen Geschichten und Informationen erfahren Sie aber auch so manches aus noch früheren Zeiten, das teilweise längst in Vergessenheit geraten ist.

„Die wilden Jahre“ zeigt das menschliche Gesicht dieser Stadt. Das echte Leben hinter dem Viktualienmarkt und dem Gärtnerplatz, in den Hinterhöfen und den Kneipen, dem Straßenstrich und was sonst noch so alles hier eine Heimat hatte.

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz  
Die Lesungen finden z. T. im gastronomischen Betrieb „Deutsche Eiche“ statt. Getränke und Speisen sind nicht in der Gebühr enthalten.

**4274** Fr, 04.05.18  
15.00–17.30 Uhr  
München | Ina Pauli und Christiane Vidacovich € 18,00



## Dackelhund, Dampferschiff und Damenstrumpf – durchs Olympische Dorf und den Olympiapark

Von außen trutzige Betonburg, von innen heute eine der begehrtesten Lebenswelten Münchens: Das Olympische Dorf ist eine Insel mitten in der Großstadt. Lange als Betonwüste geschmäht, gilt das „Dorf“ mittlerweile als eines der lebenswertesten Viertel Münchens. 1972 entstanden hier auf einem ehemaligen Exerzierplatz innerhalb kürzester Zeit das Dorf und der olympische Park. Cornelia Ziegler, selbst jahrelang begeisterte Olympiadörflerin, führt durch versteckte Winkel des Dorfes und zeigt es aus einer überraschenden Perspektive, wie man sie so kaum kennt. Sie erzählt von Esperanto, kalten Winden und einer Schokolade, die eine vergessene historische Tatsache erzählt. Eine Führung voller ungewöhnlicher Einsichten und Aussichten. Versprochen!

Treffpunkt: An der Infotafel, U-Bahn Olympiazentrum, Ausgang BMW-Welt

**4280** Sa, 09.06.18  
14.00–17.00 Uhr  
München | Cornelia Ziegler € 15,00

## Komischer Kauz, grüner Teppich, sieben Stühle – Durch den Petuelpark und den Luitpoldpark

Seit 2004 vereint der Petuelpark wieder, was einst durch den mittleren Ring getrennt wurde: Nordschwabing und Milbertshofen. In keinem Park der Stadt ist so viel öffentliche Kunst zu finden, selbst im Café Ludwig ist Kunst. Bei dieser Führung geht es um Ein- und Ausblicke aus einem Käfig, ein Pferd, das zu einem Esel wurde, einen Cowboy, der einst Marc Aurel war. Es geht darum, warum der Cowboy keine Stiefel anhat und warum ein anderer im Park Schuhe mit Absätzen trägt. Es geht um Bürgermeister und Bürgerentscheide – um Monarchie und Demokratie. Und um ein Stück Chiemsee im Park.

Vom Petuelpark geht es zurück durch den Luitpoldpark vorbei am Bamberger Haus zur U-Bahn Station Scheidplatz, denn die beiden Parks sind nicht nur monarchisch miteinander verbunden.

Treffpunkt: Café Ludwig im Petuelpark

**4281** So, 22.04.18  
14.00–17.00 Uhr  
München | Cornelia Ziegler € 15,00



Im Luitpoldpark. Foto von Cornelia Ziegler

## Heilige und biblische Gestalten in der Altstadt

In der Münchner Altstadt wimmelt es nur so von (oft typisch bayerischen) Heiligen und biblischen Gestalten. Bei unserem Stadtrundgang erlaufen wir uns einige historische aber auch zeitgenössische Bildwerke zu diesem Thema, erfahren dabei spannende Hintergründe und so manchen erstaunlichen Zusammenhang mit Geschehnissen der Münchner Stadtgeschichte.

(Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521)  
Treffpunkt: Fischbrunnen

**4271** Do, 26.04.18  
14.30–16.30 Uhr  
München | Ina Pauli € 9,00

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)



## Astronomenhand, Wetterkerze, Dichterhumpen

### Menschen um König Ludwig II. auf dem Bogenhausener Friedhof

Es ist schon eine besondere Ehre, hier bestattet zu werden, auf diesem pittoresken kleinen Gottesacker mitten in München. Bei dieser Führung geht es (nicht nur, aber hauptsächlich) um Geschichte und Geschichten rund um König Ludwig in Zusammenhang mit hier Bestatteten. Unter anderem wird von Oskar Maria Graf und seinem Bierhumpen, von Annette Kolb und ihrer rätselhaften Herkunft, von Walter Sedlmayr, der seinen Aufstieg indirekt dem König verdankt, und von einem Astronomen und einem unehrenhaften Nachkommen einer ehrenwerten Familie erzählt. Und es geht um Helmut Dietl, der König Ludwigs Kutschenfahrten genial wie kein anderer verfilmt hat. Ferner um Wetterkerzen und um Seelenkammerlein, und um eine großzügige Hand über den Tod hinaus. Treffpunkt: vor der St. Georg Kirche auf dem Friedhof, Bogenhauser Kirchplatz 1

**4282** Sa, 17.03.18  
11.00 – 14.00 Uhr € 15,00  
München | Cornelia Ziegler

## Jessas! Beim König, ein Meer von Eis!

### Eine außerordentlich kühle Stadtführung

Was gibt es Schöneres, als mit einer netten Gruppe am Sonntagnachmittag von Eisdiele zu Eisdiele zu schlendern. Die ausgefallensten, die besten, die göttlichsten Eiskreationen zu probieren. Verborgene Winkel in München zu entdecken. Mal anstehen, mal einkehren. Geschichte und Geschichten rund um das Speiseeis zu hören – von Dielenbrettern, König Ludwig, Maggy Thatcher, Marco Polo und schwarzer Kohle. Der Spaziergang führt durch Schwabing und endet am „Katerplatz“ Es lebe die Freiheit, die Münchner! (Das Eis ist nicht im Preis enthalten).  
Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz

**4283** Fr, 06.07.18  
18.00 – 21.00 Uhr € 15,00  
München | Cornelia Ziegler

## Genf – UNO und CERN (2.11. – 4.11.2018)

Eingebettet zwischen nahen Alpengipfeln und dem Hügelzug des Juras liegt die französischsprachige Stadt Genf in der Bucht, wo die Rhone den Genfersee verlässt. Bekannt ist Genf als „kleinste der großen Metropolen“ oder „Stadt des Friedens“, denn dort sind der Hauptsitz des Roten Kreuzes und der UNO mit dem Sitz des UN-Menschenrechtsrates und der UN-Hochkommission für Menschenrechte untergebracht.

Wenn Sie schon immer den Ort besuchen wollten, an dem das kleinste Elementarteilchen, das Higgs-Boson, (Nobelpreis) nachgewiesen werden konnte, sind Sie bei einem Besuch des CERN in Meyrin genau richtig. CERN, die Europäische Organisation für Kernforschung, ist eines der größten und renommiertesten Zentren für physikalische Grundlagenforschung der Welt.

Leistungen: Busreise nach Genf und zurück, 2 Übernachtungen mit Halbpension im 3 Sterne Hotel, örtliche Fremdenverkehrsabgabe, Eintritt und deutschsprachige Führung in der UNO, dreistündige Führung in CERN durch Wissenschaftler und Forscher am CERN, Altstadtführung durch Genf.

Reisebegleitung durch mensching-Reisen (Rita Alvarez).

Preis p. P. im DZ: 398,00 €  
EZ-Zuschlag: 58,00 €



Anmeldeschluss: 22.03.2018

(Bei Stornierung nach Anmeldeschluss werden entstandene Kosten in Rechnung gestellt).

Achtung: Zubucherreise. Nur kleines Platzkontingent

Reiseveranstalter: mensching-Reisen,

Bertha-von-Suttner-Str. 14,

71701 Schwieberdingen

Mit vhs Bamberg-Land, Ludwigsburg, Heilbronn.

Flyer in der Geschäftsstelle erhältlich.

Bitte lassen Sie sich unverbindlich vormerken.

Verbindliche Anmeldung nur über Flyer.

**4310** 02.11. – 04.11.18 € 398,00  
Genf | Rita Alvarez

## Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung nach Ettal

### Mythos Bayern – Wald, Gebirg und Königstraum

Dieses Jahr findet die Bayerische Landesausstellung im Kloster Ettal statt, ein idealer Platz inmitten der Ammergauer Alpen, um vom Mythos Bayern zu erzählen. Einst waren die Alpen furchterregend und lebensfeindlich, wurden dann im 19. Jahrhundert aber ein beliebtes Motiv der Landschaftsmaler. Diese Bilder lockten später die „Sommerfrischler“ an. Vorreiter des Tourismus waren die Wittelsbacher, allen voran König Maximilian II., der gerne Bergwanderungen unternahm. Seinem Sohn König Ludwig II. dienten die Berge dann als Rückzugsort und Kulisse für seine Schlösser. Die Passionsspiele und die Bierpaläste der Brüder Seidl (wie z. B. der Löwenbräukeller und die Augustiner Gaststätten) trugen ein Bild von Bayern in die Welt, das heute vom Tourismus bedient wird.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen  
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung, Eintrittsgelder.

Anmeldeschluss: 17.05.2018

(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen die uns gegebenenfalls entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)

Abfahrt:  
Grafing, Bushaltestelle Bahnhofstraße 7.25 Uhr  
(beim Kindl)  
Ebersberg, Marienplatz 7.35 Uhr  
Zorneding, Bushaltestelle B 304 7.50 Uhr  
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstr. 7 8.00 Uhr  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 8.15 Uhr

Rückkehr ca. 19.00 Uhr

Es fährt Reiser GmbH, Ebersberg  
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082  
www.stadtfuehrungen-doehring.de

**4320** Sa, 09.06.18 € 56,00

Ettal | Anneliese Döhring

## Kunst mit Hund – Kulturwanderung durch Wasserburg

Wasserburg ist eine der geschichtsträchtigsten Städte Altbayerns, älter als das gut 50 Kilometer westlich gelegene München. Mit Privilegien versehen, blühte der Salzhandel bis ins 19. Jahrhundert. An der Kreuzung einer der wichtigsten Landstraßen mit der Wasserstraße Inn gelegen, war Wasserburg zudem der bedeutendste Umschlagsort für Waren aus dem Balkan, Österreich und Italien, so dass die Schiffmeister und Handelsherren dieser Stadt zu Macht und Reichtum gelangten.

1247 wurde Wasserburg nach 17-wöchiger Belagerung durch Herzog Ludwig (später Ludwig II. der Strenge) erobert. Seither war Wasserburg Wittelsbacher Besitz (Erbvertrag).

Die Wanderung beginnt bei der „Schönen Aussicht“ mit einem umwerfenden Blick über die vom Inn umschlossene alte Zollstadt. Mittels historischer Daten, Bauspuren und Geschichten rund um das 1000-jährige Wasserburg begeben wir uns auf die Spurensuche durch die mittelalterliche Stadt. Die 3-stündige Tour lassen wir im Gasthaus Bruck-Bräu an der Schönen Aussicht ausklingen. Kultivierte Hunde sind auf der Wanderung herzlich willkommen!

Anmeldeschluss: 3.3.18

Treffpunkt: Schöne Aussicht, Gasthaus Huberwirt, Salzburger Str. 25, 83512 Wasserburg am Inn (Dort ist auch ein großer Parkplatz)

**4340** Sa, 10.03.18  
11.00 – 14.00 Uhr € 22,00  
Wasserburg | Dr. Karin Dohrmann





### Der Sempt entlang nach Erding

Von der Ursprungssiedlung Altenerding mit seiner herrlichen Pfarrkirche führt ein schöner Spaziergang der Sempt entlang durch den großen Stadtpark in die historische Altstadt von Erding. Die einstige Herzogstadt mit ihren schönen Plätzen und den kleinen Straßen lädt zum Schauen und Bummeln ein. Die gotische Pfarrkirche und der „Schöne Turm“ werden natürlich besichtigt, ebenso unterwegs die wunderbare Wallfahrtskirche Heilig Blut.

Die S2 kommt um 10 Uhr in Altenerding an. Wir treffen uns dort am Bahnsteig Beginn und Ende der Veranstaltung in Erding.

Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082  
www.stadtfuehrungen-doehring.de

**4350** Sa, 30.06.18  
10.00 – 16.00 Uhr € 25,00  
Erding | Anneliese Döhring



### Die Welt der Markgräfin Wilhelmine – UNESCO-Welterbe Markgräfliches Opernhaus und Neues Schloss in Bayreuth

Beide Bauwerke stehen im Mittelpunkt einer Tagesfahrt, die der Residenzstadt Bayreuth unter der Markgräfin Wilhelmine, der Schwester Friedrichs des Großen, gewidmet ist. In kurzer Bauzeit wurde ab 1744 das Opernhaus errichtet. Den Innenraum gestaltete Giuseppe Galli Bibiena, der wohl berühmteste Theaterarchitekt seiner Zeit. Das Opernhaus als Ganzes gehört zu den wenigen in Europa erhaltenen Theaterbauten des 18. Jahrhunderts, es wurde 2012 in den Rang des UNESCO-Welterbes erhoben und ist nach der mehrjährigen Restaurierung ab 2018 wieder zugänglich. Ab 1753 entstand die neue Stadtresidenz mit charakteristischen Raumschöpfungen im Bayreuther Rokoko. Die genaue Tagesplanung kann erst kurzfristig erfolgen, sobald über die tagesaktuelle Zugänglichkeit des Opernhauses entschieden ist.

Treffpunkt: 06:45 Uhr München Hbf., am Kopf des Gleises  
Abfahrt: 07:04 Uhr RE 4010  
Ankunft: 10:00 Uhr (Stand Ende Sept. 2017)  
Rückfahrt: Bayreuth 18:01 Uhr RE 3474  
Ankunft in München: 21:01 Uhr (Stand Ende Sept. 2017)  
Beginn und Ende der Veranstaltung München Hauptbahnhof.

Gebühr inkl. Führung und Eintritten, zzgl. Bahnfahrt. Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit. Die Fahrtkosten werden je nach Teilnehmerzahl umgelegt. Ein Bayernticket kostet derzeit 25 € plus 6,00 € für jeden weiteren Mitfahrer. Max. 5 Personen können damit fahren. (Stand Ende Sept. 2017)  
Handy bei Unklarheiten: 0157/32 29 24 52  
Anmeldeschluss: 09.07.2018

Bitte beachten Sie auch die Vorbereitungsveranstaltung KN 3350. (Die Fahrt kann aber auch ohne deren Besuch gebucht werden).

**4370** Sa, 14.07.18 € 42,00  
Bayreuth | Dr. Beatrice Trost



### Glitzerstadt Neugablonz und Altstadt Kaufbeuren

Lassen Sie sich verzaubern von wunderschönen Fassaden und einladenden Gassen: Ob Kultur, Religion oder Wallfahrt – die Altstadt Kaufbeurens ist in ihrer Attraktivität etwas Besonderes. Wir starten mit einer Führung in der Erlebnisausstellung mit Einführung in die Schmuckgestaltung in Neugablonz. Dort erfahren Sie alles über die berühmte Neugablonz Schmuckherstellung. Mittagessen ist in einem gutbürgerlichen Restaurant in Kaufbeuren. Dort werden wir von unserem Stadtführer abgeholt, der uns die schöne Altstadt der ehemaligen freien Reichsstadt zeigt, die geprägt ist durch ihr mittelalterliches Stadtbild. Danach haben Sie noch Zeit zum einem persönlichen Bummel.

Leistungen (im Preis enthalten): Busfahrt (Aircondition, WC), Rundfahrt und Betriebsbesichtigung Neugablonz, Stadtführung Kaufbeuren sowie Reiseleitung.

Abfahrt: Grafing: 06:45 h, Bushaltestelle Bahnhofstr. beim Kindl  
Ebersberg: 06:55 h, S-Bahnhof Vorplatz Markt Schwaben: 07:20 h, Bahnhof vor der Post Heimstetten: 07:40 h, S-Bahn, Bushaltestelle Nord, Poingerstr.  
Vaterstetten: 08:00 h, Rathaus  
Ankunft Kaufbeuren ca. 10:00 h  
Rückkehr ca. 20 h (Grafing)  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 27.09.2018  
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen die uns entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)  
Es fährt das Busunternehmen ADOLF URSCHER KG.  
Handy bei Unklarheiten: 0172/4698159 (Joachim Giesen)  
In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten

**4380** Sa, 13.10.18 € 55,00  
Neugablonz und Kaufbeuren | Joachim Giesen

### Kursleiter gesucht

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben und haben überlegt, an der Volkshochschule zu unterrichten? Die vhs Vaterstetten ist laufend auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Wir wünschen uns Kursleiter und Kursleiterinnen, die Freude am Umgang mit Menschen und besonders an der Weitergabe von Wissen haben. Sie arbeiten gerne mit Gruppen und haben Erfahrung in Ihrem Gebiet? Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren?

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, zwar in einigen, aber nicht in allen Kursbereichen Voraussetzung.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch einfach Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns auf Sie!

**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club  
adfc Ebersberg e.V.

Technik,  
 Touren,  
 Verkehrspolitik  
 und mehr...

**Dein Fahrradverein  
im Landkreis Ebersberg**

www.adfc-ebersberg.de    @ADFCEbersberg



# Natur, Technik, Fotografie

## Davaa Byambasuren: Meine Mongolei

Bymbaa, geboren und aufgewachsen in der Mongolei. Seit ihrem Studium an der Münchner Filmhochschule lebt sie in Deutschland und in ihrem Heimatland, der Mongolei. Sie arbeitet als Regisseurin und Autorin. Bekannt wurde sie mit ihrem Oscar-nominierten Film „Die Geschichte vom weinenden Kamel“. Sie gilt als Chronistin ihres Landes und widmet sich neben der Filmarbeit der Fotografie.



Am 9.03.2018 zeigt sie im Bürgerhaus Neukeferloh eine Multi-mediashow, in der sie ihr Heimatland vorstellt.



Bymbaa nimmt in ihrer Show die Zuschauer mit auf eine aufregende Reise in die Mongolei. Begleitet von einem humorvollen Live-Kommentar dokumentiert sie in faszinierenden Bildern die einzigartigen Landschaften der Mongolei und erzählt authentisch von den Menschen, die in dieser unendlichen Weite im Einklang mit der Natur leben. Aber sie zeigt auch die Veränderungen in einem Land, das versucht, sich an die neue Zeit anzupassen.  
*Anmeldung erforderlich.*

**5800** Fr, 09.03.18  
19.30–21.30 Uhr € 15,00  
Neukeferloh, Bürgerhaus,  
Leonhard-Stradler-Straße 12 |  
Davaa Byambasuren

## Sri Lanka

### Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Südöstlich von Indien liegt mit Sri Lanka ein herrliches Urlaubsparadies. Auf einer Fläche etwa so groß wie Bayern dürfen sich Besucher auf palmengesäumte Traumstrände und ein atemberaubend schönes Hinterland mit einer Jahrtausende alten Kultur und einer Vielzahl an klassischen Sehenswürdigkeiten freuen. Ganz außergewöhnlich, ja einzigartig sind die historischen Stätten von Sigiriya, Anaradhapura, Polonnaruwa, Galle und Kandy, die allesamt UNESCO-Welterbe-Status erlangt haben.

Tauchen Sie ein in das bunte Treiben der Haupt- und Hafenstadt Colombo, und staunen Sie über die wunderschönen Wasserfälle, Teeplantagen und Reisterrassen des Hügel- und Berglandes. Werden Sie Zeuge, wie sich bis zu 33 Meter lange Blauwale in den Fluten des Indischen Ozeans tummeln und sich Hunderte wilder Elefanten an der Wasserquelle des Minneriya Nationalparks erfreuen. Und nehmen Sie sich nach dem Kultur- und Wildnis-Abenteuer noch etwas Zeit für eine Ayurveda-Kur,

die nicht nur wohltuend für den Körper, sondern auch Balsam für die Seele ist.

Wer die Perle des Indischen Ozeans nach den langen Jahren der Agonie und des Bürgerkrieges heute im Aufbruch erleben möchte, der ist herzlich zu dieser Dia-Reise mit dem Reisejournalisten Harald Mielke eingeladen. Lassen Sie sich verführen!

**5803** Mo, 23.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke



## Montenegro – Perle der Adria

### Multivisions-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

„Als unser Planet entstand, muss sich die schönste Begegnung zwischen Meer und Land an der montenegrinischen Küste zugetragen haben. Und als die Perlen der Natur verteilt wurden, wurden sie mit vollen Händen in dieses Gebiet gestreut“, so beschrieb einst der englische Dichter Lord Byron dieses einzigartige Land an der Adriaküste, gelegen zwischen malerischen Badebuchten und beeindruckenden Berggipfeln. Noch ist es ein Geheimtipp für alle Natur- und Kulturliebhaber, für anspruchsvolle Individualisten, jenseits von allem Massentourismus. Die Bucht von Kotor oder Boka Kotorska, wie sie auf montenegrinisch genannt wird, gilt als der südlichste „Fjord“ Europas. Rund 30 km zieht sich das leuchtend blaue Wasser ins Landesinnere bis zur gleichnamigen, mittelalterlichen Stadt Kotor, die von einer Art Miniaturausgabe der chinesischen Mauer umgeben ist. Im Hafen der luxuriösen Stadt Tivat liegen bis zu 200 Meter lange Yachten vor Anker. Obendrein stehen Tauchausflüge zu den vielen versunkenen Schiffen



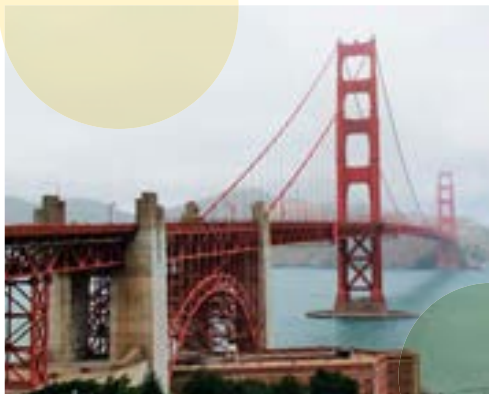


aus alter und neuer Zeit sowie zur phantastischen Unterwasserwelt im glasklaren Wasser auf dem Programm. Wanderfreunde finden in den Nationalparks der Berge atemberaubende Kulissen, ein Klima ähnlich wie in den Alpen und Gebirgsalmen, die ganz erstaunlichen Komfort bieten. Einer der drei letzten Urwälder Europas findet sich im weitläufigen Biogradska Gora-Nationalpark. Vogelliebhaber erfreuen sich an den Schönheiten des wunderschönen Skutarisees mit seinen ausgedehnten Teichrosenfeldern, seinen Krauskoppelpelikanen und vielen weiteren Vogelarten.

Die unzähligen Hinterlassenschaften der Illyrer, Römer, Byzantiner, Venezianer, Türken und zuletzt der Österreicher machen Montenegro zu einem kulturellen und künstlerischen Highlight, das wir uns nicht entgehen lassen sollten.

Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend zu den Schönheiten Montenegros entführen. Wie bei allen Vorträgen von Harald Mielke üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost.

**5804** Mi, 14.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke



## Von San Francisco nach New York (Teil I)

**13.000 Kilometer durch die USA (Von Kalifornien nach New Mexiko)**

3 Monate – 13 Bundesstaaten – 13.000 Kilometer Eine Reise von Küste zu Küste, auf einem ungewöhnlichen Weg. Von San Francisco in Kalifornien über Nevada, Arizona, New Mexiko, Texas, Louisiana, Mississippi, Tennessee, North Carolina, Virginia, Maryland und New Jersey direkt in das Herz von New York.

Der erste Teil der Route startet in Kalifornien. Von San Francisco über den Yosemite Nationalpark und den Highway No. 1 geht es nach Los Angeles. Durch das Death Valley führt der Weg weiter nach Las Vegas, die Stadt der Lichter. Auf der Route 66 durch Arizona, erreicht die Reise den spektakulären Grand Canyon und weitere einmalige Nationalparks. Der erste Teil der Reisedokumentation endet in New Mexiko mit der Hauptstadt Santa Fe. In beeindruckenden Bildern mit Musik unterlegt, berichtet die Multivisions-Show über persönliche Erfahrungen und Erlebnisse. Zudem bekommen Sie Hintergrundinformationen über ein sehr kontrastreiches Land. *Anmeldung erforderlich.*

**5810** Mo, 05.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Katrin-Jasmin Becker

## Von San Francisco nach New York (Teil II)

**13.000 Kilometer durch die USA (Von Texas nach New York)**

3 Monate – 13 Bundesstaaten – 13.000 Kilometer Eine Reise von Küste zu Küste, auf einem ungewöhnlichen Weg. Von San Francisco in Kalifornien über Nevada, Arizona, New Mexiko, Texas, Louisiana, Mississippi, Tennessee, North Carolina, Virginia, Maryland und New Jersey direkt in das Herz von New York.

Der zweite Teil der USA-Durchquerung startet in Texas, von Amarillo bis nach Houston. Entlang am Golf von Mexiko geht es weiter in die Südstaaten Louisiana und Mississippi. Plantagen und die Erinnerungen an den Bürgerkrieg begleiten die Tour bevor es auf dem Music-Highway nach Memphis und Nashville geht. Vorbei an den Südausläufern der Appalachen führt die Reise in die Outer Banks an der Ostküste der USA. Über Washington erreicht die Reise ihr Ziel, New York. In beeindruckenden Bildern mit Musik unterlegt, berichtet die Multivisions-Show über persönliche Erfahrungen und Erlebnisse. Zudem bekommen Sie Hintergrundinformationen über ein sehr kontrastreiches Land. *Anmeldung erforderlich.*

**5811** Mo, 12.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Katrin-Jasmin Becker

## Myanmar – im Land der Wunder (Teil I)

**Filmvorführung – Anmeldung erforderlich.**

1889 sagte H. Kieling zu seinem Gefährten: „... und dann erhob sich ein goldenes Wunder, das in der Sonne erstrahlte, es stand auf einem goldenen Hügel – das ist die alte Shway Dagon, dies ist Burma und es wird sein, wie kein anderes Land, das du kennst.“

Myanmar, Birma oder Burma – der größte Festlandstaat Südost Asiens überrascht mit vielfältiger Landschaft, Kulturschätzen und Volksgruppen.

Die größten, geheimnisvollen und heiligen Stätte, vom ganzen Volk verehrt, die bedeutendsten Pilgerorte von Myanmar, wie die „Shwedagon Pagode und Kyaik Htiyo Pagode“ haben wir aufgesucht. Wir nahmen das Läuten von tausenden Glöckchen, den Gesang der Mönche aus Bergen und Tälern und das vertraute Verhalten der Pilger wahr. Es ist wie ein Schweben in einer anderen Welt, was wir bisher noch nicht kannten.

Die Menschen in Myanmar lernten erst in den letzten Jahren Touristen verschiedener Nationen kennen. Der Staat hat dem Volk ein Stück Freiheit gegeben, Myanmar hat sich dem Tourismus geöffnet.

Am 5. Tag unserer Rundreise flogen wir nach Bagan. 1057 begann der Aufstieg Bagans zur einst größten buddhistischen Metropole der Welt. Bagan zeichnet sich aus durch moderne Architektur der Bauwerke in den folgenden Jahrhunderten und

durch die Ansiedlung der besten Kunsthandwerker Myanmars, wie Silber- und Goldschmiede, Holzschnitzer, Kunstschnitzer und viele mehr.

Wir besuchten die heiligen Stätten der Swe Zigon Pagode und den Ananda Tempel aus dem 11. Jahrhundert mit seinen gigantischen Ausmaßen. Am Ende erlebten wir in fantastischer Pagodenlandschaft den Sonnenuntergang am Irrawaddy River. Sie sehen einen Film in HD Qualität, in einer Länge von 91 min., dessen Inhalt Sie in Erinnerung behalten werden. Tauchen Sie ein ins unvergessliche Land der Wunder!

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung. *Anmeldung erforderlich.*

**5820** Mo, 19.02.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann

## Myanmar – im Land der Wunder (Teil II)

**Filmvorführung – Anmeldung erforderlich.**

Der zweite Teil unserer Rundreise beginnt mit einer Ballonfahrt über eine Pagodenebene am Irrawaddy Fluss, eine unvergessliche Fahrt bei Sonnenaufgang mit tollen Aufnahmen.

40 km von Bagan entfernt liegt auf einer Felsformation der Mount Popa mit seiner Tempelanlage, die als Wohnstätte der Nats – der Geister –, verehrt wird.

Am 7. Tag unserer Rundreise flogen wir von Bagan nach Mandalay. Uns erwartete als Sehenswürdigkeiten die „Mahamuni Pagode“ mit mehreren Tonnen schweren Goldbuddha und die weltberühmte Kuthadaw Pagode wegen ihrer 729 Mamortafeln, auch als größtes „Buch der Welt“ bezeichnet.

Bis heute gilt die letzte Königsstadt Mandalay als das Zentrum burmesischer Kultur. Eines der sehenswerten Gebäude ist der Palast von König Mindon.

In Amarapura besuchten wir die längste Teakholzbrücke der Welt mit einer Länge von 1200 m, erbaut im Jahr 1850.

Einer der idyllischen Plätze ist die Landschaft von Sagaing am Irrawaddy Fluß. Hier entstanden die schönsten Landschaftsaufnahmen.

Sehr romantisch liegt in 875 m Höhe der Inle See, ein Naturparadies umgeben von Klöstern, Bergen und Pagoden.

Sie sehen einen berausenden II Teil von der Rundreise Myanmar, in einer Länge von 105 min.

Die Zeitreise in die Vergangenheit von Myanmar ist eine Reise nach längst verborgenen Schätzen im „Land der Wunder“.

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung. *Anmeldung erforderlich.*

**5821** Mo, 26.02.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann





### Mit Kamera und Notizbuch durch China

**Persönliche Erlebnisse aus dem Reich der Mitte**  
Mit Humor und beeindruckenden Bildern lädt Sie die Architektin und Fotografin Antje Neßler in ihrem Multivisionsvortrag zu einer spannenden Reise durch China und Tibet ein.

China bietet dem Besucher ein krasses Kontrastprogramm. Einerseits riesengroße Städte mit vielen Menschen und hektischer Betriebsamkeit. Auf der anderen Seite auch beeindruckende Landschaften, ungeahnter Naturreichtum und Zeugnisse uralter Kultur in zum Teil abgelegenen Gegenden. Auf unseren Reisen durch das Land begegnen uns liebenswerte und hilfsbereite Menschen. Besonders im ländlichen Raum wurden wir „Langnasen“ mit respektvoller Neugier empfangen und die Chinesen sind sehr daran interessiert, die meist beträchtlichen Unterschiede in Körpergröße und -bau auf einem gemeinsamen Foto für die Ewigkeit zu dokumentieren.

Im zweiten Teil begleiten Sie die Autorin auf eine atemberaubende Reise durch Tibet. Von Peking aus führt die höchstgelegene Bahnstrecke der Welt bis nach Lhasa. Mit dem Jeep erkundeten wir die grandiosen Berglandschaften, die uns bis zum Basislager des Mount Everest führten. Nachhaltig in Erinnerung sind auch die vielen eindrucksvollen Klöster und die Spiritualität der Tibeter geblieben. Der Vortrag beruht auf dem Bildband „Mit Kamera und Notizbuch durch China“, in dem Antje Neßler auf 128 Seiten nicht nur ihre schönsten Aufnahmen zeigt, sondern auch in 25 Geschichten von ihren persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen aus ihrer fast 3-jährigen Zeit in China erzählt. *Anmeldung erforderlich.*

**5830** Mo, 14.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Antje Neßler



### Lettland – das Zentrum des Baltikums

#### Lichtbildervortrag

Traumstände, Wälder und Seen sowie Schlösser, Herrenhäuser und Ruinen mit einer vielfältigen Geschichte sind Grund genug für einen eigenständigen Besuch des Landes. Wir beginnen mit Riga – genannt die Hauptstadt des Baltikums – und des Jugendstils. Fahren von dort über den Badeort Jurmala in einen der vier Nationalparks des Landes: Kemerli. Anschließend bleiben wir in Kurland und folgen der Küste nordwärts bis zum Kap Kolka, wo sich die Wellen der Rigaer Bucht und des Meeres treffen. Westlich davon befindet sich der Nationalpark Slitere, in dem die letzten Reste der Liven-Kultur gepflegt werden. Von dort geht es zur mit wahren Blumenkunstwerken geschmückten Hafenstadt Ventspils (eh. Windau) und weiter zur ehemaligen Hansestadt Kuldiga (eh. Goldingen). Das „Versaille des Baltikums“ wird die Sommerresidenz Rundale des Herzogs Ernst Johann von Biron genannt. Im größten Nationalpark des Baltikums besuchen wir das Museumsreservat mit der Burg Turaida sowie die Stadt Cesis (eh. Wenden), die ehemalige Residenz zahlreicher Ordensmeister des Livlandes, das große Teile Estlands und Lettlands umfaßte.

**5865** Mo, 19.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Jürgen Wüsteneý



### Alaska – von Bären, Russen und Indianern

#### Lichtbildervortrag

Mit der Jagd nach Seeotter-Fellen gründeten die Russen eine Siedlung auf der Insel Kodiak. Die Lagerhalle ist heute das Baranow-Museum. Neben der russischen Vergangenheit (Orthodoxe Kirche, Seminar) und den eingeborenen Alutiiq ist Kodiak durch seine Bären bekannt. Auch die Kenai-Halbinsel zeigt in der Stadt Kenai, aber noch mehr in Nicolaevsk den russischen Einfluß. Seward, ehemaliger Schiffsbauplatz der Russen, ist heute Anziehungspunkt für Touristen: Hafen, Ausflüge in den Kenai Fjords National Park, Schlittenhundefahrten auch im Sommer, Eisenbahndepot. In Valdez beginnt der Richardson Highway, begleitet von der Öl-Pipeline zum Nordpolarmeer. Mit der Ausdehnung der Seeotter-Jagd verlegten die Russen die Verwaltungszentrale ihrer Kolonie nach Sitka im heutigen Südostalaska, nach dem Kauf durch die USA Hauptstadt von Alaska bis 1906. Die ehemaligen Kampfstätten der eingeborenen Tlingit mit den Russen sind heute Nationalpark,

wie auch das ehemalige russische Bischofshaus. Als weiteren Stützpunkt errichteten die Russen Ft. Ross in Kalifornien, verkaufte es aber nach Knapp 30 Jahren an J. Sutter. Fauna, Flora und die verschiedenen Kulturen vereinen sich in beeindruckender Weise entlang des Golfes von Alaska.

**5866** Mi, 18.04.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Jürgen Wüsteneý

### Dachstein – Auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern

Mitten im Salzkammergut, im Herzen Österreichs, erheben sich das majestätische Dachsteingebirge und die unverwechselbare Kulisse des Gosaukammes. Das Gebiet nimmt nicht nur geologisch – aufgrund der Karstformationen und der schroffen Felsgrate – sondern auch geschichtlich eine Sonderstellung ein.

Bekanntheit erlangte der Dachstein durch seinen Erforscher Friedrich Simony, der Mitte des 18. Jahrhunderts das komplette Gebirge dokumentierte und später sogar fotografierte. Schon immer übte das Gebiet eine besondere Faszination auf die Menschen aus, da sich viele Mythen und Geschichten um das Gebiet ranken. Wandern Sie mit den zwei Fotografen auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern durch das Unesco Weltkulturerbe Dachstein. Homepage der Dozentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)  
*Anmeldung erforderlich.*

**5869** Mo, 25.06.18  
19.30–21.00 Uhr € 8,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Bettina Haas

### Den Sternenhimmel selbst entdecken

Der Kurs soll Sie anregen, selber in den Sternenhimmel zu blicken mit bloßem Auge, Fernglas oder kleinem Teleskop. Die Dozenten zeigen Ihnen lohnenswerte Objekte, geben Ihnen Beobachtungsvorschläge und machen auf Ereignisse des laufenden astronomischen Jahres aufmerksam. Einweisung in die Grundlagen der Teleskoptechnik sowie Tipps zu Literatur und Software runden den theoretischen Teil des Kurses ab. Im praktischen Teil besteht die Möglichkeit, den Umgang mit unterschiedlichen Teleskopen zu üben. Bei geeigneter Witterung gehen Sie auf Beobachtungstour im Freien. Eigene Ferngläser und/oder Teleskope können mitgebracht werden (Haftungsausschluss). Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Bayerische Volkssternwarte München (nicht Deutsches Museum!), Rosenheimer Str. 145h, Vortragssaal, Zugang durch den Hof.

**Veranstalter:** vhs Holzkirchen-Otterfing

**5880** Sa, 17.03.18  
17.00–21.00 Uhr € 14,00  
**Bayerische Volkssternwarte München**,  
Rosenheimer Str. 145 h |  
Oliver Winkler und André Motscha

**5881** Sa, 21.04.18  
18.00–22.00 Uhr € 14,00  
**Bayerische Volkssternwarte München**,  
Rosenheimer Str. 145 h |  
Oliver Winkler und André Motscha





## Der Sternenhimmel im Frühjahr und Sommer

In diesem Vortrag lernen Sie die Planeten und Sternbilder kennen, die in diesem Zeitraum am Nachthimmel zu sehen sind. Wir stellen Ihnen „Deep Sky Objekte“ vor, wie z. B. Gasnebel, Sternhaufen und Galaxien. Außerdem beleuchten wir kurz die Geschichten, welche die antiken Völker mit den Sternbildern verbanden und klären die Frage, warum es überhaupt Jahreszeiten gibt. Ergänzend erhalten Sie Tipps um sich am Himmel zu orientieren. Abschließend genießen Sie in unserem Planetarium einen Sternhimmel, wie er in unseren Breiten nur noch selten zu sehen ist. Bei geeignetem Wetter findet auch eine Beobachtung an den Teleskopen statt. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr. Hinweis: Bayerische Volkssternwarte München (nicht Deutsches Museum!), Rosenheimer Str. 145 h, Vortragssaal, Zugang durch den Hof.  
**Veranstalter:** vhs Holzkirchen-Otterfing

**5882** Sa, 14.04.18  
18.00–21.00 Uhr  
Bayerische Volkssternwarte München,  
Rosenheimer Str. 145 h |  
Oliver Winkler und André Motscha  
€ 10,00

## Exkursion ins Murnauer Moos

### von Bulten, Drischen und Köcheln

Vorbei am Ramsachkirchlerl, dem „Ähndl“, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, führt unsere 5-stündige Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeiterelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.

„Eilige“ Teilnehmer können die Tour durch Weglassen des attraktiven Hochmoorteils auf 3 Stunden verkürzen.

Themen: Geologische Entstehung und Eiszeiten. Geschichte des Moores.

Traditionelle Nutzung von Streuwiesen. Erhaltung der Artenvielfalt.

Ökologie von Hoch- und Niedermooren. Botanische Besonderheiten. Aspekte des Naturschutzes.  
Treffpunkt: Murnau, großer Wanderparkplatz, Murnauer Moos, Ramsachstraße.  
Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen.

**5140** Do, 07.06.18  
9.30–14.45 Uhr  
Murnau | Hermann Helmut  
€ 8,00

## Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

### Endmoränenwälle bei Leutstetten

Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmseer-Gletscher vor rund 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.

Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen  
Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

**5141** Fr, 08.06.18  
14.00–17.00 Uhr  
Leutstetten, Hermann Helmut  
€ 8,00

## Paterzeller Eibenwald

### ... über eine geheimnisvolle Baumart.

Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Bauarten. Magische Kräfte wurden ihr zugeschrieben. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr enormes Regenerationsvermögen. Und ihr Holz ist 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.

Themen: Alles über die Eibe. Natürliche Waldverjüngung – wie man den Wald für die nächsten Generationen erhält. Pflanzen und Tiere des Waldes. Tuffstein – der ‚wachsende‘ Stein.  
Treffpunkt vor dem Gasthof ‚Zum Eibenwald‘ in Paterzell (10 km westl. Weilheim)

**5142** Fr, 18.05.18  
14.00–16.30 Uhr  
Paterzell | Hermann Helmut  
€ 8,00

## Wildnis-Training für Erwachsene

### Überlebenstraining in der freien Natur

Für alle, die die Natur aus größtmöglicher Nähe erleben wollen. Das Überleben im Freien, Improvisieren, Zurechtkommen mit einfachsten Hilfsmitteln und das Orientieren in der Wildnis stärken die Fähigkeiten, die zur biologischen Veranlagung eines jeden gehören. Ein reichhaltiges Programm geht quer durch die ganze Palette des Überlebens. Höhepunkte dabei sind: • Behelfsmäßige Unterkünfte • Nahrungsbeschaffung (auch Fische fangen) • Erste Hilfe extrem • Feuerentfachen • Bogen- und Armbrustschießen • Orientieren bei Tag und Nacht • Abseil- und Klettertechniken • Überqueren von Gewässern. Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre und körperliche Gesundheit. Eine besonders gute Kondition ist nicht erforderlich. Spezifische Ausrüstung wird bereitgestellt. Volle Verpflegung und Begleitung durch Trainer ist gegeben. Anfahrtskizze unter [www.naturexperience-lernen.de](http://www.naturexperience-lernen.de). Das Camp beginnt am Freitag um 16:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:00 Uhr. Stornierung bis 14 Tage vor Beginn. Keine Ermäßigung möglich.

**5150** ab Fr, 27.04.18  
3 x € 199,00  
Viechtach (Bayerischer Wald),  
Naturcamp Mieslhäusl, Outdoor & More

**5151** ab Fr, 08.06.18  
3 x € 199,00  
Viechtach (Bayerischer Wald),  
Naturcamp Mieslhäusl, Outdoor & More

**5152** ab Fr, 13.07.18  
3 x € 199,00  
Viechtach (Bayerischer Wald),  
Naturcamp Mieslhäusl, Outdoor & More

## Kajaktour auf dem Inn: Von Wasserburg nach Gars

Eine Faltbootfahrt auf dem Inn war in den 1950er Jahren ein ganz alltägliches Wochenendvergnügen. Angepasst an die heutige Zeit bietet die vhs Vaterstetten in Kooperation mit RIVER-RIDING eine Flusswanderung im 2er-Kajak von Wasserburg nach Gars unter der Leitung eines erfahrenen Guides an. Da sich in unserer Region die motorisierte Schifffahrt auf einen Ausflugsdampfer beschränkt, bewegen wir uns per Muskelkraft sprich Paddeln vorwärts und benötigen ein gewisses Maß an Ausdauer und Kraft, um die 18 Flusskilometer inklusive dem Umtragen der Staustufe Teufelsbruck zu bewältigen. Alle Teilnehmer erhalten eine intensive Einweisung und werden unterstützt beim Umgang mit einem 2er-Kajak. Auf dem Inn sehen Sie nicht nur die Landschaft aus einem anderen Blickwinkel, sondern erleben aufgrund der Ruhe eine völlige Losgelöstheit vom Alltag. An der Garser Innbrücke endet die Kajaktour und wir kehren zum Startpunkt zurück.

Sie erhalten vorher ein ausführliches Infoblatt. Handynummer des Dozenten: 01577/3493566.

Voraussetzung: sichere Schwimmer. Jugendliche ab 12 Jahre, nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Veranstaltungsbeginn ist in Wasserburg um 13.30 Uhr, und -ende in Wasserburg ca. 19.15 Uhr. Veranstalter: RIVER-RIDING. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr: Erwachsene 38,00 €, Jugendliche (12–17 Jahre): 33,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

**2154EK** Sa, 12.05.18  
13.30–19.15 Uhr  
Wasserburg, Parkplatz ‚Am Gries‘ |  
Stefan Schowalter  
€ 38,00

**2155EK** Sa, 14.07.18  
13.30–19.15 Uhr  
Wasserburg, Parkplatz ‚Am Gries‘ |  
Stefan Schowalter  
€ 38,00





## Kanadierkurs auf der Amper 1

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre) – Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschläge des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschwelle den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine flotte abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Das Ende unseres Kurses ist in Schöngeising, wo ein schöner urig-bayrischer Biergarten zum gemütlichen Verweilen einlädt. Während des Kurses erlernen die Teilnehmer die Grundschläge, um sich und ihr Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen, sowie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung ... werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.

Veranstaltungsbeginn ist in Stegen um 9.00 Uhr, -ende ist in Schöngeising ca. 16 Uhr.

**Veranstalter:** Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr: Erwachsene 56,00 €, Kinder (6–13 Jahre): 34,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

**2156EK** Sa, 28.07.18  
9.00–16.00 Uhr € 56,00  
**Stegen**, Ammersee | Michael Becking, Rivertours

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

## Seekajak am Ammersee

für Anfänger ab 12 Jahren

Das Seekajakfahren erfreut sich im 5 Seenland einer immer größeren Beliebtheit.

In diesem Kurs erlernen Sie in einer Kleingruppe Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir von Stegen aus, gemeinsam in Richtung Süden, den Alpen entgegen. Unsere Seekajaks sind alles „Einer-Boote“ mit einer Luke, welche aber so groß ist, dass Sie im Falle einer Kenterung nicht hängen bleiben können. Somit kann jeder das Seekajakfahren schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung, ... werden Ihnen vor Kursbeginn von der vhs zugesandt.

Veranstaltungsbeginn ist in Stegen um 13.00 Uhr, -ende ebendort um 16 Uhr.

**Veranstalter:** Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs ist Vermittler.

Kursgebühr für Erwachsene sowie Kinder ab 12 Jahre: 53,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor Kursbeginn nicht mehr möglich!

**2157EK** Sa, 23.06.18  
13.00–16.00 Uhr € 53,00  
**Stegen**, Ammersee | Michael Becking, Rivertours

## Landkreisthema



### 2018 ist das „Jahr der Biene“ im Landkreis Ebersberg

Der Hintergrund: Es fallen immer mehr Nektar- und Pollenquellen weg, gleichzeitig wurden die Bienen in den vergangenen 15 Jahren immer weniger.

Um dagegen vorzugehen, hat die Naturschutzbehörde des Landratsamts Ebersbergs hierzu gemeinsam mit Landrat Robert Niedergesäß (CSU) ein Projekt ins Leben gerufen, das „Jahr der Biene 2018“. Dabei haben sich schon Ende Juni unter anderem Imker, Vertreter der Gemeinden, der Landwirtschaft, der Bildungseinrichtungen zusammengefunden, um mögliche Maßnahmen zu erörtern. Zudem möchte der Landkreis der Bundesinitiative „Deutschland summt“ beitreten – Ebersberg wäre damit das erste Mitglied als vollständiger Landkreis.



### Faszinierende Bienenwelt

Ein ausführlicher Einblick in die Haltung und Betriebsweise der Honigbiene ...

Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in das „who is who“ der Hautflügler-Gruppe ... ob Honigbienen, Wild-, Solitärbiene, Wespen, Hummeln oder Hornissen – ist nicht immer ganz einfach zu unterscheiden. Nach diesem Abend wissen Sie genau, was da fliegt... :-)

Anmeldung erforderlich.

**5193** Do, 22.03.18  
19.30–21.00 Uhr € 5,00 Verwaltungsgebühr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Otto Hilpoltsteiner

## Führung durch Naturgärten

Hausgärten können ein wichtiger Beitrag zum Naturschutz sein. Diese Führung zeigt, auf wie viele verschiedene Arten man einen „Naturgarten“ anlegend kann und welche Grundprinzipien dabei zu beachten sind.

Wir beginnen im Natur-Schau-Garten der Familie Witt in Ottenhofen. Von da aus werden in Pkw-Fahrtgemeinschaften Naturgärten in Markt Schwaben, Pretzen und Moosinning aufgesucht. Reinhard Witt ist als Biologe und Buchautor bekannt. Er ist außerdem Vorstand des bundesweit aktiven „Vereins für naturnahe Garten- und Landschaftsgestaltung“.

Sie finden den Ausgangspunkt der Führung im Ortsteil Herdweg (Nähe „Fischzucht Christ“).

Weitere Infos (Anfahrt etc.) unter [www.reinhard-witt.de](http://www.reinhard-witt.de).

**Veranstalter:** vhs Grafing

**5153** Sa, 19.05.18  
10.00–13.00 Uhr € 13,50  
**Herdweg**, Naturgarten | Dr. Reinhard Witt

**5154** Sa, 19.05.18  
14.00–17.00 Uhr € 13,50  
**Herdweg**, Naturgarten | Dr. Reinhard Witt



### Wissen wo's wächst – Gemüseerzeugung in der Region

**Gemüseerzeugung und Energiemanagement auf höchstem Niveau – Betriebsbesichtigung der Gemüsegartnerei Böck**

Sie möchten wissen, wo das Gemüse aus der Region genau herkommt und wie es angebaut wird? Dann dürfen wir Sie einladen zu einer Besichtigung der Gemüsegartnerei Böck in Neufarn:

Am Hauptsitz in Neufarn werden auf 90 ha Freiland- und 10 ha Gewächshausfläche unterschiedlichste Gemüsekulturen und Gemüsepflanzen angebaut. 1985 kam der Anbau von Küchenkräutern und Jungpflanzen hinzu. Heute werden die Produk-

te aus dem Hause Böck über die Münchener Großmarkthalle oder aber auch direkt an Gartencenter sowie Groß- und Einzelhändler verkauft.

Und mindestens so interessant wie die Produkte der Gärtnerei ist auch deren Energiemanagement: Im Jahr 2006 errichtete die Gärtnerei zusammen mit vier landwirtschaftlichen Betrieben eine 625 KW große Biogasanlage. Die dadurch entstehende Abwärme wird zu 100% im Betrieb genutzt. Die 2012 erfolgte Erweiterung der Biogasanlage gewährleistet nun ein tägliches Produktionsvolumen von 1,1 MW Elektrizität sowie 1,2 MW Wärmeenergie – diese wird in einem 3,7 Millionen Liter fassenden Wassertank zwischengespeichert und von dort zur rechten Zeit als Wärme zurück an die Pflanzen in den Gewächshäusern gegeben. Der neue Wärmespeicher erlaubt es nun auch, dass der CO<sup>2</sup>-Ausstoß der am Tag heizenden Gasbrenner komplett zur Düngung der Tomaten verwandt werden kann.

Anmeldung erforderlich.

**5180** Sa, 07.04.18  
10.00–12.15 Uhr € 2,00  
**85646 Neufarn**, Hochfeldweg 21 |

## Garten für die Sinne

Wünschen Sie sich Ihren Garten als persönliche Kraft- und Erholungsquelle? Als einen Wohlfühlort, an dem man auftanken und entspannen kann?

Mit Feng Shui können Sie ein Grundstück als Erlebnis für die Sinne gestalten. Kleine Veränderungen, ein gezielter Einsatz von Farben und Formen und eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung bringen dabei alle Bereiche eines Gartens zur Geltung. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Garten optimieren und harmonisch gestalten können.

Es werden Grundzüge des Feng Shui erläutert, Gartengestaltungskonzepte erarbeitet und anhand von zahlreichen Praxisbeispielen veranschaulicht.

**5181** ab Mo, 12.03.18  
2 x 19.00–21.00 Uhr € 25,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Meike Hieronimus





## Faszination Gartenteich

Ein Teichbiotop, das sich kaum von einem natürlichen Kleingewässer unterscheidet, lässt sich mit etwas Geschick in jedem Garten leicht verwirklichen.

Inhalte: • Was ist ein Biotopteich? Der richtige Platz. Größe und Tiefe, Aushub und Modellierung der Teichgrube. • Verschiedene Abdichtungsmaterialien: Ton, Fertigbecken, Folien. Wasser- und Sumpfpflanzen, die richtige Bepflanzung. • Bade- und Schwimmteiche. • Pflege von Gartenteichen, Pflege von Schwimmteichen.

Im Kreativgarten auf dem Reitsbergerhof erklärt Wolfram Franke anhand seines vor fünf Jahren angelegten Badeteichs, worauf es ankommt.

Referent: Wolfram Franke, gelernter Gärtner und Staatlich geprüfter Gartenbautechniker war 20 Jahre Chefredakteur und sieben Jahre Herausgeber der Zeitschrift kraut&rüben. Heute ist er als freier Gartenjournalist, Buchautor und Biogärtner im eigenen Garten tätig.

www.gartenschreiber.de  
Anmeldung erforderlich.

**5190** Sa, 07.07.18  
14.00–15.30 Uhr € 5,00 Verwaltungsgebühr  
Vaterstetten, Spechtweg 21 | Wolfram Franke

## Biogemüse gedeiht im eigenen Garten

Mit natürlichen Mitteln einen dauerhaft fruchtbaren Boden zu gewinnen, auf dem gesundes Gemüse in bunter Mischkultur gedeiht, ist nicht so schwer wie man glaubt.

Inhalte: • Bodenbearbeitung (schonend und leicht) • Gründüngung, Mulch, Kompost und andere natürliche Dünger • Fruchtfolgen und Mischkulturen • Biologische Abwehr von Krankheiten und Schädlingen, Schneckenabwehr.

Im Kreativgarten auf dem Reitsbergerhof erläutert Wolfram Franke anhand seiner Gemüse-Mischkulturen sowie praktischer Übungen, worauf es ankommt.

Referent: Wolfram Franke, gelernter Gärtner und Staatlich geprüfter Gartenbautechniker war 20 Jahre Chefredakteur und sieben Jahre Herausgeber der Zeitschrift kraut&rüben. Heute ist er als freier Gartenjournalist, Buchautor und Biogärtner im eigenen Garten tätig.

www.gartenschreiber.de  
Anmeldung erforderlich.

**5192** Sa, 14.07.18  
14.00–15.30 Uhr € 5,00 Verwaltungsgebühr  
Vaterstetten, Spechtweg 21 | Wolfram Franke

## Eseltrekking – Leichte Tour für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

**Wandern mit Eseln im bayerischen Chiemgau**  
Erleben Sie eine entschleunigende Tages tour mit liebevollen Grautieren. Hier geben die Esel ihren Rhythmus vor. Nach einer Unterweisung über das Eselwesen und die Aufteilung der Tiere auf die einzelnen Teilnehmer beginnen wir unsere Tour. Wer möchte darf die Esel vor der Tour auch Striegeln, Putzen oder Füttern. Bei einer gemeinsamen Stärkung von Leib und Seele in einer bewirtschafteten Alm dürfen wir und die Esel dann ausruhen, bevor es wieder zum Ausgangspunkt zurückgeht, wo wir unsere treuen Begleiter entlassen. Die Streckenlänge der leichten Familientour beträgt ca. 5–6 km. Transfer bis zur Alm nach Rücksprache möglich. Veranstalter: Elke Hofmann. Bitte mitbrin-

gen: bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk.

Gebühr pro Eltern-Kind-Paar. Jedes weitere Kind 19,00 €, jeder weitere Erwachsene 49,00 €. Keine weitere Ermäßigung möglich.

Veranstalter: vhs Grafing

**5195** Mo, 21.05.18  
10.00–16.00 Uhr € 78,00  
Unterwössen, Am Alten Bad, Hauptstraße 71 (Parkplatz) | Elke Hofmann

## Der Hundeführerschein

### Grundwissen Gefahrenvermeidung

Der Hund ist für viele Menschen ein treuer Begleiter, geliebter Spielgefährte und vollwertiges Familienmitglied. Dennoch kommt es leider immer wieder zu Unfällen, bei denen vor allem Kinder zu Schaden kommen. Der Kurs vermittelt Grundwissen zur Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden, Hundeverhalten, Haltung und Erziehung. Mit diesem Kurs soll die Verbesserung der Mensch-Tier-Beziehung erreicht werden, so dass Sie unbeschwert Freude am Zusammenleben mit Ihren vierbeinigen Freunden haben können. Der Kurs eignet sich sowohl für erfahrene Hundebesitzer als auch für Tierfreunde vor der Anschaffung eines Hundes und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Kurs kann mit

dem Ablegen einer schriftlichen Prüfung (letzter Kurstag) und dem Erhalt eines Zertifikates der Landestierärztekammer beendet werden.

Die Dozentin, Dr. Eva Heidenberger, ist Fachtierärztin für Verhaltenskunde und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat über Hundeverhalten promoviert und arbeitet in eigener Praxis. Ein Lehrbuch kann für € 10,90 im Kurs gekauft werden.

**5198** ab Do, 15.03.18  
5 x 19.00–21.00 Uhr € 65,00  
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 | Dr. Eva Heidenberger



Ortsmitte von Zorneding

## Der Fotoclub Vaterstetten – Facetten des Forstes

Ausstellung des Fotoclubs Vaterstetten im Museum Wald und Umwelt in Ebersberg



Museum Wald und Umwelt  
Ebersberg

Seit dem Sommer 2016 kooperiert der Fotoclub mit dem Forstbetrieb Wasserburg am Inn der Bayerischen Staatsforsten bei einem Projekt, das sich fotografisch mit dem weitläufigen Thema „Ebersberger Forst“ befasst. Die Forstbetriebsleitung unterstützt den Club mit zahlreichen Kontakten und Terminen, die es ermöglichen, besondere Einblicke in die Nutzung des Forstes zu erhalten – sei es als Wirtschafts- und Forschungsraum, Jagdrevier, Naherholungsgebiet oder Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Die ersten Ergebnisse dieses Projekts legt der Club nun in Form einer Ausstellung vor, die in Zusammenarbeit mit dem Museum Wald und Umwelt der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird. „Facetten des Forstes“, so der Titel der Ausstellung, die die Vielschichtigkeit des Ebersberger Waldgebiets beleuchtet und dokumentiert.

Die Fotografen des Clubs haben es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst viele dieser Aspekte bildhaft umzusetzen und den Forst dem Betrach-

ter in ungewöhnlicher und überraschender Weise zu präsentieren. Und obwohl das Thema „Forst“ zunächst vielleicht ausschließlich an Bäume denken lässt, wird es in der Ausstellung dennoch eine breite Auswahl an fotografischen Arbeiten zu sehen geben – ob Portrait, Makro, Architektur, Natur- oder Landschaftsfotografie ... so vielfältig wie die Interessen seiner Mitglieder ist auch diese Bilderschau. Neben einer Vielzahl großformatiger Fotos präsentiert der Club im Rahmen der Ausstellung auch eine hochkarätige Multivisionsschau.

Die Ausstellung wird am 14. Januar 2018 um 11.00 Uhr mit einer Vernissage eröffnet, Interessierte sind herzlich willkommen, und bis zum 4. März zu den Öffnungszeiten des Museums zugänglich sein.

**5711** So, 14.01.18 11.00 Uhr  
Ebersberg, Museum Wald und Umwelt, Ludwigshöhe 2



### Der Fotoclub Vaterstetten: „Wir feiern Bayern“

WIR FEIERN BAYERN ist das Motto des Doppeljubiläumjahres – 100 Jahre Freistaat und 200 Jahre Verfassungsstaat Bayern. Die vhs Vaterstetten greift dieses Thema als Semesterthema auf und hat eine Vielzahl von Angeboten rund um das Jubiläum im Programm – aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln. Natürlich darf auch der Fotoclub dabei nicht fehlen und steuert eine Ausstellung bei, die mit rund dreißig Bildern einen neuen Blick auf den Freistaat ermöglicht.



Lassen Sie sich überraschen, welche Aspekte die Fotografen mit diesem Thema assoziieren und wie es fotografisch umgesetzt wurde ... mit Sicherheit sind Bilder dabei, die ein Stück entfernt von Schloss Neuschwanstein und dem klassischen Maibaum sind.

Die Ausstellung wird sowohl in den vhs-Räumen des Bildungszentrums in Vaterstetten als auch in der Außenstelle in Poing zu sehen sein – über die genauen Termine informieren wir Sie gerne über unsere Homepage und unseren Newsletter.

### Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)

Löten ist eine richtige Kunst! Doch wie stellt man eine richtige Lötverbindung her, was braucht man dazu und muss dabei beachtet werden? Anhand verschiedener Lötübungen, z. B. Erstellen eines Lötgitters und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigt man eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfährt Ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren. Materialkosten von 20,00 € sind inklusive.

**5510K** Sa, 14.04.18  
10.00 – 16.00 Uhr € 44,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz

### Fotografie-Grundseminar

**Technik und Material gekannt einsetzen**  
Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine digitale Spiegelreflexkamera und haben Schwierigkeiten bei der Bedienung und/oder möchten mehr aus Ihren Fotos machen? Sie

möchten mehr der vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen und nicht der Vollautomatik die Gestaltung Ihrer Fotos überlassen? Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden und umzusetzen.

Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:  
• Grundlegende Bauteile einer Kamera; • Blende und Verschluss • Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit • Motivprogramme und Kreativprogramme • Zeit- und Blendenautomatik • Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten • was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen • Tages- und Kunstlicht • Weisabgleich • ISO-Einstellung • Belichtungsmessung • Blitzlicht • Speicherformate • sinnvolles Zubehör und vieles mehr.  
Bitte mitbringen: die eigene Kamera, aufgeladener Akku, Speicherkarte und die Gebrauchsanweisung Ihrer Kamera.

**5720** Sa, 05.05.18  
10.00 – 17.00 Uhr € 49,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christian Dersch

### Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie

**Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das Smartphone rauszuholen und abzudrücken.**

In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfährt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, Motiv- und Kreativprogramme, ISO-Werte und Bildgestaltung – genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom „Knipsen“ unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen ;-) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen – vorausgesetzt, man weiß, wie ... Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder. Bringt Eure Kamera (und vielleicht auch die dazugehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit – Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

**5722** Sa, 14.04.18  
10.00 – 15.00 Uhr € 19,50  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christian Dersch



### Motivsuche auf der Fraueninsel

**Fotokurs Frauenchiemsee: reiner Praxiskurs, Dauer 4 Stunden, 6–8 Teilnehmer, Treffpunkt um 7.45 Uhr an der Kasse Chiemsee Schifffahrt in Prien/Chiemsee**

Die Fraueninsel, eine der ältesten Künstlerkolonien Europas, bietet zu jeder Jahreszeit von der Landschafts-, Makro- bis hin zur Reportagefotografie interessante Motive. Die Fotowanderung richtet sich an alle „Motivjäger“, die Unterstützung bei bestimmten Fotosituationen oder bei der Umsetzung „Ihres“ Motivs brauchen. Erkunden Sie mit anderen Gleichgesinnten die verschiedenen Facetten der Chiemseeinsel und schulen Sie gleichzeitig ihr Auge im „fotografischen Sehen“. Wir werden eine kleine Gruppe sein (maximal acht Teilnehmer). Treffpunkt: Um 7.45 Uhr vor der Kasse der Chiemsee Schifffahrt in Prien/Chiemsee  
Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera und Objektive von Weitwinkel- bis zum leichten Tele, Stativ (falls vorhanden), Pol- und Grauverlaufsfilter (falls vorhanden) und bequemes Schuhwerk

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Fotografie  
Die Fahrtkosten Prien-Frauenchiemsee (und zurück) sind nicht im Kurspreis enthalten.  
Eigene Anreise, der Kurs beginnt vor Ort.  
Homepage der Dozentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5730** So, 03.06.18  
7.45 – 11.45 Uhr € 28,00  
Fraueninsel, Chiemsee | Bettina Haas



### Faszination Energiewende ...

... ist der Titel einer Ausstellung im Lichthof des Rathauses Vaterstetten aus Anlass des zehnjährigen Bestehens der „Energiewende Vaterstetten“. Die Ausstellung findet vom 16. bis 27. Juli 2018 statt und ist während der Öffnungszeiten des Rathauses zu sehen. Die genauen Öffnungszeiten finden Sie zeitnah unter anderem auf den websites von Energiewende Vaterstetten und vhs Vaterstetten. Die Ausstellung informiert über wichtige Themen der Energiewende, wie Notwendigkeit einer schnellen Energiewende, technologischer Fortschritt bei den Erneuerbaren Energien, bisher Erreichtes in Gemeinde und Landkreis und Beispiele vorbildlicher Projekte im öffent-



lichen und privaten Bereich. Wo in unserer Region die Zukunfts-Chancen für die Versorgung mit regenerativen Energien und die effiziente Energie-Nutzung liegen, wird in Wort und Bild gezeigt und kann auch vom Besucher interaktiv vertieft werden.

Die Ausstellung wird flankiert von Bildern des Fotoclubs Vaterstetten zum Thema. In unterschiedlichster Herangehensweise haben die Fotografen des Clubs ihre Assoziationen und Ideen zur Energiewende umgesetzt und präsentieren an den Rathauswänden großformatige Bilder, die den Besuchern neben der technischen auch eine ästhetische Seite der erneuerbaren Energiegewinnung nahebringen möchte.



#### Prof. Harald Lesch bei der Energiewende Vaterstetten.

Professor Harald Lesch kommt nach Vaterstetten auf Einladung der „Energiewende Vaterstetten“. Sein Thema:

– Energiewende –

Wenn nicht jetzt, wann dann ???

am Donnerstag, den 1. März 2018 um 19.30 Uhr  
im Saal des Seniorenwohnparks Vaterstetten, Fasanenstr. 24





### Berg- und Blumenfotografie im Rofangebirge

Das Rofangebirge am Achensee ist bekannt für seinen Blumenreichtum und die vielseitigen Wandermöglichkeiten. Auf dieser Fotowanderung von der Erfurter Hütte in Richtung Dalfazalm werden wir jede Gelegenheiten für Landschafts- und Makrofotografie nutzen. Bereits auf dem Hinweg zur gemütlichen Dalfazalm gibt es verschiedenste Fotomotive zu entdecken und wir können den fantastischen Tiefblick auf den türkisblauen Achensee sowie das gegenüberliegende Karwendelgebirge genießen. Abschließend erkunden wir dann noch das nahegelegene Rofanplateau in der Nähe der Erfurter Hütte. Die Tour ist eine mittelschwierige Wanderung mit Gehzeiten von ca. 3–4 Stunden. Wir werden eine kleine Gruppe sein, maximal acht Teilnehmer.

Treffpunkt um 8.30 Uhr am Eingang der Talstation der Rofanseilbahn, Maurach am Achensee ([www.rofanseilbahn.at](http://www.rofanseilbahn.at))

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera o. Systemkamera, Objektive vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm) und ggf. Makroobjektiv, leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekking- oder Bergschuhe, Trekkingstöcke (optional) und bequeme Kleidung (ggf. Wechselbekleidung und leichte Jacke o. Weste), kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung (Mittagspause an der Dalfazalm).

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Ein Fotoworkshop für alle Interessierten, die Spaß am Fotografieren im Gebirge haben. Beherrschung Ihrer Kamerabedienung und fotografische Grundkenntnisse erwünscht.

Eigene Anreise – die Veranstaltung beginnt vor Ort. Homepage der Dozentin: [www.gratschnecke.de](http://www.gratschnecke.de)

**5732** So, 24.06.18  
8.30–15.30 Uhr € 45,00  
Maurach am Achensee | Bettina Haas

### München – rund um die Ludwigstraße

#### Fotografische Exkursion

Nachmittagslicht im Hofgarten, die Theatiner-Kirche im Gegenlicht, Boulespieler bei den Arkaden, Menschen im Biergarten – das wären eigentlich schon genug Motive. Wir wollen aber auch den Berufsverkehr nutzen, um Langzeitbelichtungen zu probieren mit mitziehen oder zoomen. Inzwischen kommt vielleicht schon die Dämmerung mit ihrem attraktiven blauen Licht inkl. Straßenbeleuchtung und Scheinwerferlicht. Jetzt sehen wir uns noch die Ludwigstrasse an und schlendern vielleicht an der Universität vorbei bis zum Siegestor. Spätestens jetzt ist unsere Speicherkarte voll bis oben hin.

Ein Eis auf der Leopoldstraße bildet den Abschluss. Bitte mitbringen: Weitwinkel bis Teleobjektiv und falls vorhanden ein Stativ. Am Donnerstag, 05. Juli findet von 19.00 bis 21.00 Uhr die Bildbesprechung in Ebersberg (vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 406) statt.

Veranstalter: vhs Grafing

**5734** € 46,50  
Sa, 30.06.18 17.00–22.00 Uhr  
Do, 05.07.18 19.00–21.00 Uhr  
München, Hofgarten, Zentraler Pavillon |  
Barbara Deller-Leppert

### Fotografieren mit Blitz

#### Fotografie praktisch – Fortgeschrittene

Mit oder ohne Blitz zu fotografieren kann ein Foto ganz entscheidend verändern. In diesem Kurs geht es nicht nur um das Fotografieren in dunklen Räumen, in denen das Blitzen unerlässlich ist, sondern auch um das Erarbeiten möglicher Effekte oder das Vermeiden unliebsamer Ergebnisse, die das Blitzen leider auch oft hervorbringt.

Veranstalter: vhs Grafing

**5735** Sa, 17.03.18  
10.00–16.00 Uhr € 39,00  
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |  
Thomas Hümmler

### Posing mit Hand und Fuß

Ein hartnäckiges Problem beim Fotografieren von Menschen stellt sich immer wieder neu: wohin bloß mit den Händen und den Armen und den Füßen und dem Kopf und und und ... Zwar gibt es so viele Lösungen wie es Fotografen und Models gibt, aber die Zahl der Fehler, die man machen kann, sind denn doch überschaubar. Wir wollen uns deshalb im ersten Teil dieses Kurses vor allem mit Fehlerquellen beim Posing und deren Vermeidung befassen und nicht etwa mit Posing-Vorschriften, die nur die Kreativität aller Beteiligten eingrenzen. Die zweite Halbzeit aber gehört ganz der Praxis und der Kreativität. Jeder Teilnehmer ist im fliegenden Wechsel Fotograf, Model und Assistent, wir lassen der Spontaneität Raum und präsentieren uns einander einzeln und auch in Gruppen. Gleich im Anschluss schauen wir die entstandenen Bilder an und beurteilen selbst, wie weit wir schon in der Kunst fortgeschritten sind, Fehler zu vermeiden und stimmige Posen zu gewinnen.

Veranstalter: vhs Grafing

**5736** So, 11.03.18  
12.00–18.00 Uhr € 40,00  
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 504 |  
Thomas Kirchgraber

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)



### Bayerische Panoramen und Landschaften in der Fotografie

Unsere Landschaften und Panoramen rund um Bayern sind ein echter Hingucker. Um sie aber auch fotografisch perfekt festzuhalten, sind bestimmte Einstellungen an der Kamera erforderlich. Man braucht üblicherweise eine möglichst große Schärfentiefe. Das geht nur mit kleiner Blende. Dementsprechend sollte man ein Stativ benutzen, um Verwackeln zu vermeiden. Zusätzlich kann man bei einer Spiegelreflexkamera den Spiegel vorab hochklappen. Mit einem Fernauslöser oder dem Timer vermeidet man Erschütterungen. Das sind die technischen Voraussetzungen. Was es bei der Umsetzung noch zu beachten gibt, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei geht es um Bildkomposition, Einbeziehung des Wetters, Linienführung, Bewegungen und goldene bzw. blaue Stunden. Wenn vorhanden, bitte Stativ mitbringen. Zum Fotografieren im Freien bitte entsprechende Kleidung mitnehmen.

Veranstalter: vhs Grafing

**5737** Sa, 21.04.18  
18.00–21.00 Uhr € 20,00  
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 504 |  
Thomas Hümmler

### Portraitfotografie mit Model

#### Kleingruppe

Bei diesem Workshop geht es darum, Menschen richtig in Szene zu setzen. Dabei soll bewusst keine Studioatmosphäre entstehen. Stattdessen werden wir „on location“ fotografieren. Wir werden verschiedene Lichtaufbauten üben (Schmetterlingslicht, Rembrandt, Looplicht etc.), mit mehreren Lichtquellen und sowohl mit natürlichem als auch mit Kunstlicht arbeiten. Außerdem gibt es Tipps für gute Posen. Am Nachmittag werden wir das Gelernte in die Praxis umsetzen. Dazu wird ein Model vor Ort sein. Für den Workshop sollten Sie Ihre Kamera und Linsen mitbringen sowie vorhandene Blitze. Die Kosten für das Model sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Weitere Informationen zum Workshop finden Sie unter [www.huemmler.de/portraitfoto-mit-model](http://www.huemmler.de/portraitfoto-mit-model).

Veranstalter: vhs Grafing

**5738** So, 10.06.18  
10.00–17.00 Uhr € 80,00  
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 504 |  
Thomas Hümmler



### Bayerische Lebensfreude und Tradition ins Bild setzen

Bayerisch fotografieren – das gibt es zwar nicht, aber bayerische Kultur, bayerisches Lebensgefühl und bayerische Tradition ins Bild setzen – das kann durchaus funktionieren. In diesem Kurs wollen wir uns an zwei Freitagen jeweils für drei Stunden treffen und drei Fotoshootings an Orten organisieren, wo sich das Typische unseres Landes förmlich mit Händen greifen – und natürlich auch fotografieren lässt. Wo das genau sein wird, wird den Teilnehmern kurzfristig mitgeteilt. Im Anschluss an die Shootings werden wir die Ergebnisse sichten – und wer weiß, vielleicht reicht es zu einer kleinen Fotoausstellung.

Veranstalter: vhs Grafing

**5739** € 40,00  
 Fr, 15.06.18 16.00–19.00 Uhr  
 Fr, 29.06.18 16.00–19.00 Uhr  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 504 | Thomas Kirchgraber

### Tier- und Wildlife-Fotografie im Sommer

Sie fotografieren gerne Tiere, Sie planen eine Reise in einen Nationalpark um Wölfe in Rumänien, Elefanten in Botswana, Nektarvögel in Südamerika oder Pinguine im Eis aufzunehmen?

Wir versuchen unter vorhandenen Lichtverhältnissen auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den besten Standpunkt zu suchen, um die Individualität des Tieres oder deren Charaktereigenschaften herauszustellen. Wir versuchen gemeinsam ihren Blick auf die tierische Welt in Bilder umzusetzen.

Hierzu eignet sich der Wildpark Poing sehr gut, da wir an viele Tiere nah ran können ohne riesige Brennweiten zu brauchen. Hier können wir in kurzer Zeit Eigenheiten der Tiere beobachten und für unsere Aufnahmen nutzen.

Unser Fotoworkshop ist vor allem für Einsteiger geeignet, da immer wieder auf die Basics in der Tierfotografie eingegangen wird.

Wir treffen uns zum Fotografieren am Eingang des Wildparks (Osterfeldweg 20, 85586 Poing – www.wildpark-poing.net) und am nächsten Tag um 11.00 Uhr noch einmal in den Räumen der vhs (Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten), um die Bilder auszuwerten und unsere Erfahrungen auszutauschen ...

**5740** € 36,00  
 Sa, 09.06.18 9.30–15.30 Uhr  
 So, 10.06.18 11.30–15.00 Uhr  
**Poing**, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

### Fotografieren am Wasser

An zwei verschiedenen Standorten mit reizvollen Motiven üben wir den Umgang mit den besonderen Herausforderungen, die das Element Wasser stellt. Es werden sich vielfältige Möglichkeiten ergeben, um die Darstellung von sich bewegenden Motiven (Einfrieren oder explizites Darstellen von Bewegung durch Wisch-Effekte), die Langzeitbelichtung, den Umgang mit Spiegelungen und Reflexionen oder der Einsatz eines Polfilters zu üben. Daneben ist natürlich die Bildgestaltung und das Finden der besten Aufnahmeposition ein Thema. Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera Mitzubringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ, Fernbedienung (falls vorhanden)

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

**5743** Sa, 16.06.18  
 15.00–18.00 Uhr € 45,00

**Inttal** | Dr. Jürgen Bochynek



### Lichter der Stadt

Die Nachtfotografie bietet die faszinierende Möglichkeit, Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen. Für gute Nachtfotos braucht es gar nicht viel. Dieser Kurs ist sowohl als Schnupperkurs für Fotoeinsteiger als auch für fortgeschrittenere Fotografen gedacht, für die das Thema Nachtfotografie Neuland ist. Aber auch „Motivjäger“, die die technischen Hintergründe beherrschen, aber gerne gemeinsam geeignete Locations erkunden, kommen hier auf ihre Kosten. Nach einer kurzen Einführung in die Besonderheiten der Nachtfotografie gehen wir gemeinsam auf die Nachtpirsch. Mit den passenden Kamera-Einstellungen üben wir das korrekte Fokussieren in der Dunkelheit oder die gezielte Unterbelichtung, erfahren etwas über spezielle Kamera-Einstellungen für Langzeitbelichtungen und versuchen uns in kreativer Lichtmalerei. Der Kursleiter unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Bildideen und vermittelt geeignetes Hintergrundwissen zu obigen Themen.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera Mitzubringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ, Fernbedienung (falls vorhanden)

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

**5744** Sa, 03.03.18  
 18.00–21.00 Uhr € 45,00

**München** | Dr. Jürgen Bochynek



### Fotoexkursion: Frühling im Moor

Aufnahmepaxis und Bildgestaltung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund.

Das Spiel mit Schärfe und Unschärfe, gezieltes Über- und Unterbelichten und das Experimentieren mit unterschiedlichen Brennweiten im Moor wird hier praktiziert.

Diese Exkursion richtet sich an „Motivjäger“, die Unterstützung bei bestimmten Aufnahmesituationen wünschen. Gemeinsam schulen wir auch das „fotografische Sehen“, das Entdecken von lohnenswerten Motiven und die Wahl des besten Standorts

Voraussetzungen: • Grundkenntnisse der Fotografie • Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit, Stativ (falls vorhanden); dazu wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für feuchte Böden sowie ein kleines (Hand-) Tuch für die Kamera.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

**5745** Sa, 05.05.18  
 15.00–18.00 Uhr € 45,00

**Raubling/Rosenheim** | Dr. Jürgen Bochynek

### Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Programm Irfan Viewer

In diesem Workshop lernen Sie, wie man, mit dem für private Nutzung kostenlosen Programm, Bilder digital bearbeiten kann.

In 15 Übungen vertiefen Sie das erlernte Wissen. Sie lernen die wichtigsten Funktionen, sowie den Einsatz von einigen Plug-Ins (z. B. perspektivische Korrektur) kennen.

Inhalte: • Installation • Import der Bilder • Dateiformate • Farbkorrekturen • Freistellen • Schärfen • Umbenennen • Histogramm • Batch (Stapel)-Bildbearbeitung • Rote Augen entfernen • Rahmen erstellen • Dia-Show • Scan- und Druckfunktionen und mehr.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Bearbeitung von digitalen Bildern am Computer, aber auch an Fortgeschrittene, die z. B. die Batchverarbeitung kennenlernen möchten. Er ist für alle Altersgruppen, weiblich oder männlich, ab 12 Jahren bis hin zu SeniorInnen geeignet.

Als Voraussetzung sind nur Kenntnisse im Umgang mit einem Windows-PC erforderlich.

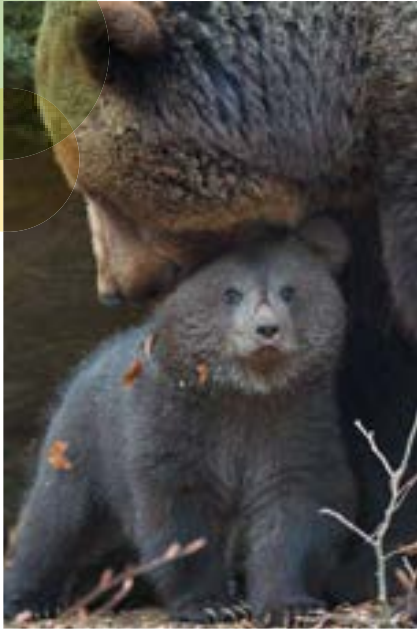
Ein eigener Laptop (Windows) kann mitgebracht werden, es stehen aber PCs vor Ort zur Verfügung. Gerne können zur Übung auch eigene Bilder auf einem USB Stick mitgebracht werden und wer die neueste Software, die Unterlagen usw. mit nach Hause nehmen möchte, sollte auch einen USB-Stick dabei haben.

**5781** So, 17.06.18  
 10.00–16.00 Uhr € 55,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch







**Wildnis in Europa – europäische Braunbären fotografieren und beobachten**

In Slowenien gibt es eine der größten Bärenpopulationen Europas, über 400 Tiere leben dort in den reichen Wäldern nördlich der kroatischen Grenze. Die Wildhüter sind täglich in den Wäldern der Umgebung unterwegs und wissen wo die Bären sind. Am Morgen zwischen 5.00 und 8.00 Uhr sowie am Abend zwischen 16.30 und 21.30 besteht die Möglichkeit aus einem Versteck heraus die Tiere in freier Natur zu beobachten und zu fotografieren. Ein Wildhüter bringt uns zu den Unterständen – einfache Hütten, mit einem großen offenen Fenster, das einen freien Blick auf eine Lichtung gewährt. Am Ende werden bei der Bildbesprechung die entstandenen Fotos gemeinsam ausgewertet und besprochen.

Der Kursleiter ist Zoopädagoge im Tierpark Hellabrunn und seit gut 20 Jahren Veranstalter von Safaris und Expeditionen in den wildreichen Gebieten Afrikas.

Voraussetzung: Die Teilnahme am Vorbereitungsabend ist unbedingt erforderlich. Für das

Geleit durch die Wildhüter und den Aufenthalt in den Unterständen fällt eine extra Gebühr von € 120,00 (€ 60,00/Tag) an. Die Exkursion mit den Wildhütern kann auch in Englisch erfolgen. An- und Abreise erfolgen privat mit PKW, Benzin-kosten werden aufgeteilt. Für die Übernachtung stehen Einzelzimmer in einer Pension am Rande des Bärenwaldes zur Verfügung, die Bezahlung erfolgt vor Ort (Übernachtung mit Frühstück/Abendessen pro Tag ca. € 55,00). Die Bildung von Fahrgemeinschaften, Zimmerbelegung und weitere Details werden am Einführungsabend (bitte Termin an der vhs erfragen) abgesprochen.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Bridgekamera mit einem Objektiv von mindestens 200 mm Brennweite, Bedienungsanleitung, ausreichende Anzahl an Speicherkarten, Ersatzakku, Ladegerät, Stativ (falls vorhanden), Regenschutz für die Kamera, wetterfeste Transportmöglichkeit für die Ausrüstung (Rucksack, Tasche), Notebook mit Ladegerät, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Thermoskanne, Brotzeit für den Wald.

Die Volkshochschule Vaterstetten e.V. ist bei dieser Reise lediglich Vermittler, Reiseveranstalter ist „Lambo-Expeditionen“. Die Kosten für Anfahrt, Pension, Verpflegung und Wildhüter sind nicht in der Kursgebühr enthalten

**5790** am Fr, 29.06.18  
10.00–17.00 Uhr € 182,00  
Slowenien | Lambert Heil



Bitte beachten Sie, dass die vhs nicht als Reiseveranstalter auftritt – die vhs vermittelt diese Reise.

Der Kurs beginnt und endet vor Ort (in Istanbul)

Im Kurspreis ist der komplette 3-tägige Foto-Workshop vor Ort enthalten. Anreise und Unterkunft sind nicht Bestandteil des Angebots.

**5795** € 199,00  
Do, 10.05.18  
Lissabon |  
Dr. Jürgen Bochynek

NATUR  
TECHNIK  
FOTOGRAFIE

*“Klimakapriolen hin oder her -  
Bäume und Sträucher treiben aus,  
es scheint, jedes Jahr mehr”*

**Wie Sie die Pflanzen in Ihrem Garten zurückschneiden und wieder in die richtige Form bringen, erfahren Sie bei**

**Martin Bayer's  
traditionellem Schnittkurs**

**am Samstag, 24.2.2018, 14 Uhr  
dazu Referat “Rasenpflege”**

**Kostenlose Veranstaltung, Anmeldung nicht nötig**

**Baumschule Bayer**  
Garten- u. Landschaftsbau  
Paul-Keller-Weg 4, Haar-Ottendichl

[www.bayer-martin.de](http://www.bayer-martin.de)



Straßenfest in Vaterstetten



Kurs	Programmtitel	Termin
1093	Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- u. Betttag)	21.11.2018
1546	Latin Movement für Kinder	22.02.2018
1591	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	05.05.2018
1592	Kletter- und Boulderspaß für Kinder	05.05.2018
2118	Damit das Lernen leichter wird	19.01.2018
2119	Das Marburger Konzentrationstraining für 7- bis 10-Jährige	16.04.2018
2121	Leichter lernen mit Brain Gym	04.04.2018
2122	Leichter lernen mit Brain Gym	03.04.2018
2138	Knigge für Kids (8–12 Jahre)	16.06.2018
2139	Selbstwertstärkung für Kinder (7–10 Jahre)	03.03.2018
2151	Ausflug in die Unterwelt – Höhlentour am Walchensee	15.06.2018
2152	„Herrliche Berge, sonnige Höhen ...“ – Familientage in Südtirol Oberbozen	29.05.2018
2153	Auf der Jagd nach Großmutter's Kaffeemühle Verlängertes Wochenende für Väter mit Kindern von 6–10 Jahren	20.04.2018
2154	Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars	12.05.2018
2155	Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars	14.07.2018
2156	Kanadierkurs auf der Amper 1	28.07.2018
2157	Seekajak am Ammersee	23.06.2018
3120	Goethes Faust – Figurentheater	21.03.2018
4260	Wir geistern mit Hex und Teufel durch die Stadt	27.04.2018
4261	Ein Schatz aus Gold und Diamanten! – Ferienkurs	24.03.2018
4262	Nachts im Museum: Pinakothek der Moderne – Ferienkurs	05.04.2018
4263	In den Ferien im Museum: Wir besuchen Vincent van Gogh in der Neuen Pinakothek	04.04.2018
5150	Wildnis-Training für Erwachsene	27.04.2018
5151	Wildnis-Training für Erwachsene	08.06.2018
5152	Wildnis-Training für Erwachsene	13.07.2018
5195	Eseltrekking – Leichte Tour für Familien mit Kindern ab 8 Jahren	21.05.2018
5510	Löt Kurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)	14.04.2018
6776	Einführung in den Raspberry Pi	12.02.2018
6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	04.04.2018
6791	Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen	26.03.2018
8185	Für Klein und Groß: Tandem Kunst – gemeinsam unterwegs zeichnen und malen	22.05.2018
8189	Malen wie die blauen Reiter	12.04.2018
8190	Malen für Kinder	26.03.2018
8190B	Malen für Kinder	29.03.2018
8191	Malen für Kinder	28.04.2018
8192	Malen für Kinder	24.05.2018
8192B	Malen für Kinder	25.05.2018
8193	Malen für Kinder	05.09.2018
8193B	Malen für Kinder	06.09.2018
8196	Malen für Kinder	22.04.2018
8197	Zeichnen für Kinder	25.02.2018
8199	Zeichne deinen Superhelden!	11.03.2018
8230	Töpfern zu Ostern	03.03.2018
8232	Freies Töpfern für Kinder	21.04.2018
8233	Freies Töpfern für Kinder	21.04.2018
8234	Freies Töpfern für Kinder	16.06.2018
8235	Freies Töpfern für Kinder	27.04.2018

Weitere Informationen  
finden Sie unter der  
jeweiligen Kursnummer  
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
8240	Freies Töpfern für die Aller kleinsten	09.04.2018
8242	Osterhase & Co.	06.03.2018
8500	Kindergeburtstage an der VHS Vaterstetten mit Bettina Vogel	01.02.2018
8548	Holzschnitt und -druck für Eltern und Kind (10–12 Jahre)	09.06.2018
8710	Schnupperzaubern – Simalabim	17.04.2018
8715	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Pfingstferien	30.05.2018
9280	Ich koche mit Papa internationale Gerichte	05.05.2018
9285	Cocktails for Kids (8–12 Jahre)	27.04.2018
9289	Kinder kochen international! (ab 8 Jahre)	27.03.2018
9290	Kinder kochen international! (ab 8 Jahre)	28.03.2018
9351	Nähen für 11–14-Jährige!	15.02.2018
9352	Nähen für 11–14-Jährige!	21.04.2018

**vhs** Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Volkshochschule Vaterstetten e.V.  
Geschäftsstelle  
Baldhamer Str. 39  
85591 Vaterstetten

Tel.: 08106 3590-35  
Fax: 08106 3590-18  
service@vhs-vaterstetten.de  
www.vhs-vaterstetten.de

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung in  
Ihrer Volkshochschule

### Verschenken Sie doch einen Gutschein!

Sie können einen Kursgutschein in beliebiger Höhe ausstellen lassen. Der Betrag wird dann dem Beschenkten sofort als Guthaben hinterlegt und wir senden Ihnen den Gutschein gerne zu. Oder Sie wissen genau, welchen Kurs Sie verschenken möchten, auch das ist möglich!

Wir beraten Sie gerne telefonisch unter Tel. 08106 359035 oder auch vor Ort in unserer Geschäftsstelle Vaterstetten.

## Wie bekannt ist die Marke vhs in Deutschland?

Die vhs ist mit Abstand der am besten bekannte Anbieter von Erwachsenen- und Weiterbildung.

**77%**

der deutschsprachigen Bevölkerung kennen die vhs.

**10%**

Jeder 10. Befragte kennt das neutralisierte Logo.

Die vhs liegt damit nicht weit hinter den großen Marken Sparkasse, Edeka und AOK.





# Berufliche Bildung, EDV



Die vhs Vaterstetten ist die fünftgrößte Volkshochschule in Oberbayern und damit einer der größten Anbieter für Erwachsenenbildung in unserer Region. Alle Angebote, die Sie in unserem Programm finden, können wir für Sie und Ihr Unternehmen maßschneidern. Sie und Ihre Mitarbeiter/innen können bei uns in der vhs, bei Ihnen in der Firma oder an anderen Orten lernen, wo es angenehm und geeignet ist. Unser Portfolio ist sehr umfangreich:

## Die vhs Vaterstetten: Ihr Partner für Firmenschulungen

Vorträge, Gesundheits- und Bewegungsangebote wie Yoga, Pilates, Zumba, Sprach- oder EDV-Kurse, Kochkurse oder Wanderungen als Teamevent und vieles mehr ... Unsere Dozenten sind kompetent, flexibel und erfahren. Unsere Schulungsräume sind modern, die technische Ausstattung erstklassig und auf dem neusten Stand. Volkshochschulen können durchaus am Markt bestehen, das zeigen zahlreiche Studien der Stiftung Warentest und anderer Institute. Volkshochschulen sind lokal und regional verankert, die Wege zu uns sind kurz und wir sind gut erreichbar. Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin mit Ihnen, um Ihren Lernbedarf zu klären. Dieser Service ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Auch Einzelschulungen sind möglich! Führungskräfte sind bei uns auch an der richtigen Adresse. Sie können ihre persönlichen Skills erwei-

tern oder sich Orientierungswissen aneignen, um fundiert Entscheidungen im Unternehmen treffen zu können. Die Förderung der beruflichen Kompetenz ist uns wichtig. Bitte wenden Sie sich direkt an mich. Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennen zu lernen!

Dr. Helmut Ertel  
Geschäftsführer



**Volkshochschule Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V.**  
Erwachsenenbildung  
Baldhamer Str. 39 - 85591 Vaterstetten  
Tel. 0 81 06 / 35 90 28  
ertel@vhs-vaterstetten.de  
www.vhs-vaterstetten.de

## Das Apple iPhone

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema Synchronisation, Navigation und hilfreiche Apps für den alltäglichen Gebrauch. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant. Sie sollten ein iPhone 5 oder ein neueres Gerät haben. Bitte mitbringen: iPhone und Ladegerät  
**Veranstalter:** vhs-Südost

<b>6502</b>	€ 65,00
Mo, 19.03.18	14.00–17.00 Uhr
Mo, 09.04.18	14.00–17.00 Uhr
Für Senioren	
<b>Ottobrunn</b> , Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, UG 141   Markus Bartsch	

<b>6503</b>	€ 65,00
Di, 08.05.18	18.00–21.00 Uhr
Mi, 09.05.18	18.00–21.00 Uhr
<b>Ottobrunn</b> , Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, EG 235   Markus Bartsch	

## Das Apple iPhone – für Senioren

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema Synchronisation, Navigation und hilfreiche Apps für den alltäglichen Gebrauch. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant. Sie sollten ein iPhone 5 oder ein neueres Gerät haben. Bitte mitbringen: iPhone und Ladegerät  
**Veranstalter:** vhs-Südost

<b>6504</b>	€ 65,00
Di, 05.06.18	14.00–17.00 Uhr
Do, 07.06.18	14.00–17.00 Uhr
Für Senioren	
<b>Ottobrunn</b> , Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, EG 235   Markus Bartsch	

## Das Apple iPhone – Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Einstiegerskurs. Wir nehmen uns viel Zeit für Einstellungen und Apps, die wir gemeinsam installieren. Zudem lernen Sie die Möglichkeiten von „iMessage“ und „Facetime“ kennen. Am Ende werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone sein und die wichtigsten Funktionen routiniert nutzen können. Bitte mitbringen: iPhone und Ladegerät

<b>6505</b>	Mo, 18.06.18
18.00–21.00 Uhr	€ 32,00
<b>Ottobrunn</b> , Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, EG 235   Markus Bartsch	

## WhatsApp am iPhone

Die Smartphone-App WhatsApp ist die gegenwärtig am häufigsten verwendete Text- und Bildnachrichtensoftware. In diesem Kompaktworkshop bekommen Sie eine grundlegende Einführung über die Möglichkeiten von WhatsApp: Versendung von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z.B. für Familie, Freunde, Vereine), Profileinrichtung usw. Der Workshop richtet sich an neugierige Interessenten ohne WhatsApp-Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: iPhone inkl. Netzteil

<b>6507</b>	Di, 06.03.18
18.00–21.00 Uhr	€ 29,50
<b>Aschheim</b> , Sternstr. 5, vhs   Dimitri Danilkin	



Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

## Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/SMART-Phone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, telefonieren mit Skype oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Unterstützung erhalten Sie dabei von Jugendlichen, die sich gut an den Geräten auskennen und Ihnen helfen, die Bedienung zu erlernen.

Die Gebühren von 7,- € sind vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen) sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

<b>6510</b>	€ 21,00
Do, 01.03.18	14.00–15.30 Uhr
Do, 12.04.18	14.00–15.30 Uhr
Do, 17.05.18	14.00–15.30 Uhr

Neukeferloh, Bürgerhaus, Seniorenstüberl,  
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. Helmut Ertel



## Android-Smartphone von Samsung

Lernen Sie Ihr Samsung Smartphone (Android) besser kennen!

Auf rund 80 Prozent aller Smartphones läuft mittlerweile das Betriebssystem Android. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihr Android-Smartphone von Samsung und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennenzulernen und für sich zu nutzen.

Kursinhalte: • Einstellungen • Menüs • Desktop • Apps und Widgets installieren und deinstallieren • WLAN und Internet • Emails • SMS • Kontakte • Google-Konto (sofern schon vorhanden und bekannt, bitte Passwort mitbringen) • Sicherheit • Anwendungsmanager • Fotografieren und Filmen • Fotos verwalten und versenden • Terminverwaltung • Kontaktverwaltung • Musik hören • Sichern von Daten.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit (evtl. an Ladekabel denken), so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

<b>6525</b>	€ 72,00
Di, 13.03.18	18.00–21.00 Uhr
Do, 15.03.18	18.00–21.00 Uhr
Di, 20.03.18	18.00–21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Monika Gnahn

<b>6526</b>	€ 72,00
Mo, 09.07.18	18.00–21.00 Uhr
Mi, 11.07.18	18.00–21.00 Uhr
Mo, 16.07.18	18.00–21.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Monika Gnahn

## vhs-Navigations-Seminare

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten.

In der nachfolgend aufgliederter Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen, über konkrete Verfahren und für den Praxiseinsatz gut vorbereitet sind. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerscheinen oder engagierten Wassersportler geeignet sind.



## GPS-Navigation mit Smartphone oder Tablet

GPS-Navigation ist das Feststellen der momentanen Position (Ortsbestimmung) und das Ermitteln der besten Route zum gewünschten Ziel. Für Auto-, Rad-, Wander-, Ski- oder Bergtour usw. kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen.

Ein Smartphone oder Tablet mit GPS-Empfang und GPS-Software, mit oder ohne Netzanbindung kann zur Visualisierung von Kartenmaterial und GPS-Navigationsdaten zur Tourenvorbereitung und Navigation auf Straßen, Wegen und im freien Gelände weltweit genutzt werden.

Kursinhalte: • Aufzeigen von GPS-Software für Smartphone oder Tablet • Kartenkunde: Formate der Vektor- und Rasterkarten • Erstellen von eigenen Routen, Tracks und Waypoints. • Verwenden von Routen, Tracks und Waypoints aus Internetquellen und deren herstellerspezifische Formate und Austauschformate • Anleitung zur Nutzung und Gebrauch für die Praxis.

Im vhs-Kursraum werden keine Handgeräte zur Verfügung gestellt. Eigenes Equipment ist Voraussetzung! Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

<b>6530</b>	€ 69,00
Di, 10.04.18	18.30–22.00 Uhr
Do, 12.04.18	18.30–22.00 Uhr

Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Herbert Winkler

## Laptop-Navigation auf dem Wasser

Auf dem Meer, auf Seen und Flüssen kommt zunehmend das kostenlose Navigations-Programm OpenCPN zum Einsatz. Es können Vektor- und Rasterkarten genutzt werden. Eine nähere Beschreibung finden Sie unter: [www.opencpn.org](http://www.opencpn.org)  
Darstellbare Kartenformate: u. a. BSB Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten.

Kursinhalte: • Installation • Programmbeschreibung und Handhabung • Plugins • Konfiguration • Karteneinbindung • Wegepunkte • Routen • Tracks • AIS • Wettergrib • Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation • Tipps & Tricks

Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos unter: [www.vhs-auf-dem-wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-wasser.de)  
Bitte mitbringen falls vorhanden: Laptop und schneller USB-Stick (mind. 8GB frei). Aufbauend kann ein Praxisseminar auf einer Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.

<b>6538</b>	Sa, 03.02.18	€ 69,00
	10.00–17.00 Uhr	

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Hubert Schierl

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

[www.vhs-auf-dem-Wasser.de](http://www.vhs-auf-dem-Wasser.de)





## Apple macOS Grundlagen

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen des Betriebssystems Apple macOS. Am Ende des Kurses kommen Ihnen die grundlegenden Programme des Apple nicht mehr unbekannt vor.

Inhalte: • Schreibtisch • Menüleiste • Finder • Dock • Systemeinstellungen • App Store • Time-Machine

Wir schulen auf mac OSX 10.11 El Capitan. Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

Veranstalter: vhs Haar

<b>6540</b>	€ 138,00
Mo, 12.03.18	18.00–21.00 Uhr
Mo, 19.03.18	18.00–21.00 Uhr
Mo, 09.04.18	18.00–21.00 Uhr
Mo, 16.04.18	18.00–21.00 Uhr
Mo, 23.04.18	18.00–21.00 Uhr
<b>Haar</b> , Volkshochschule, Münchener Str. 3   Andreas Mayer und Kooperation mit vhs Haar	

## Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme

### Unser Service für Ihre Fragen!



Sie haben einen PC, Laptop oder Tablet und arbeiten bereits damit. Bei der Anwendung der Programme treten aber immer wieder Fragen auf, die Sie alleine nicht beantworten können. Sie möchten auch gewisse Abläufe optimieren oder haben noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen Programmen und Werkzeugen. Diese Fragen möchten Sie gezielt an einen Fachmann richten, der Sie dann auch begleitet, Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch eines kompletten EDV-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere EDV-Coaches besprechen mit Ihnen beim ersten Treffen, um was es Ihnen geht und was Sie lernen möchten. Bei diesem Treffen, vereinbaren Sie einen Arbeitsplan mit einer entsprechenden Anzahl von Terminen. Bei Bedarf können Sie diesen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir € 30,00. Das Mitbringen des eigenen Laptops ist von Vorteil, es können aber auch Rechner der vhs benutzt werden, sofern diese über die entsprechenden Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause, um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Alle unsere EDV-Kurse bieten wir auch als maßgeschneiderte Inhouseschulung für Firmen an. Wir beraten Sie gerne.

Kosten: € 30,00 je 45 Min.  
Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106/3590-35 oder -20  
Ihr Ansprechpartner und Berater:  
Hubert Schierl

**6579**  
Termin und Ort nach Vereinbarung

## Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

## Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben, mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe. An vielen praktischen Übungen und bei intensiver Betreuung lernen sie Ihre Berührungsängste mit dem Computer abzubauen.

<b>6552</b>	ab Mo, 12.03.18
4 x 9.00–12.00 Uhr	€ 129,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	

## Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben. Folgende Themen werden behandelt: • Textbausteine • Bilder einfügen • einfache Tabellen • Umgang mit dem Internet und Mails • Anlegen und verwalten von Ordnern. Voraussetzung: Teilnahme Kurs „erste Schritte ...“ oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

<b>6562</b>	ab Mo, 19.02.18
4 x 9.00–12.00 Uhr	€ 129,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	

<b>6563</b>	ab Mo, 09.04.18
4 x 9.00–12.00 Uhr	€ 129,00
Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	

## Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie: • Ordnung halten am PC • Texte optimal gestalten • Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation • Effektiver Surfen im Internet • Geschickt Mailen mit Anhängen • Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B.: Grußkarten • Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) • Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Pro-

gramminstallation, Sicherungen) • Sowie weitere Wünsche  
Voraussetzung: Teilnahme Kurs „erste und zweite Schritte ...“ oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

<b>6565</b>	€ 56,00
Mo, 05.03.18	9.00–12.00 Uhr
Mi, 07.03.18	9.00–12.00 Uhr
Achtung: Kurstage Montag und Mittwoch!!	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	

<b>6566</b>	€ 56,00
Mo, 23.04.18	9.00–12.00 Uhr
Mi, 25.04.18	9.00–12.00 Uhr
Achtung: Kurstage Montag und Mittwoch!!	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	

## Fit für Office

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen, Ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen und auf den neuesten Stand bringen?

In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft-Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zur Datenorganisation und zu Outlook aufgegriffen. Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden.

Kursinhalte: • Windows effektiv nutzen • moderne Korrespondenz mit Word • Excel- und Powerpoint-Basics. Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet. Kleingruppenseminar!

<b>6580</b>	ab Fr, 16.03.18
6 x 9.00–12.00 Uhr	€ 185,00
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	

## Fit für Office – Aufbau-seminar

Das Aufbau-seminar für „Fit für den Neustart“ vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit.

Kursinhalte: • Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN • Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente • Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) • Sicherheit mit Einbinden von Office-Elementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) • Dynamisches Einbinden • Lange Dokumente • Repräsentative Excel-Tabellen • Sichere Anwendung von Excelformeln • Datenanalysetools (z.B. Pivot-Tabellen) • Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicherer Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) • Professionelle Recherchetechniken im Internet • Ordnungssystem mit eigenen Daten • Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag. Voraussetzung: Teilnahme am „Fit für Office“ oder gleichwertige Kenntnisse. (Bitte die Seminarunterlagen aus vorausgehendem Kurs mitbringen.) Kleingruppenseminar!

<b>6585</b>	ab Fr, 08.06.18
4 x 9.00–12.00 Uhr	€ 112,00
Termine immer freitags: 8./15./29.6. und 6.7.	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger	



## Der Windowscomputer

„Der Windowscomputer ist weitgehend selbst-erklärend ...“ so die allgemeine Aussage bei Verkäufern von Computergeschäften.

Dennoch haben viele den Eindruck, dass die Bedienung des Arbeitsgerätes doch deutlich einfacher sein müsste, denn das Gerät tut nicht so, wie man gerne möchte.

Im Kurs begeben Sie sich auf den Weg, Ihre zu bewältigenden Aufgaben am PC/Laptop einfacher, schneller und sicherer zu gestalten.

Sie erhalten Antworten auf Fragen, die sich aus der Praxis um Themengebiete wie: • Einstellung auf persönliche Bedürfnisse, Desktop anpassen • neue Trends auf dem Hard & Software-Markt • Windowsfunktionen • Datenorganisation und Sicherung • Suchen und Finden Ihrer Dateien • Umgang mit Programmabsturz, Druckproblemen, Virenschutz • Internetnutzung • Installation und Deinstallation von Programmen und Treibern • Geräte anschließen (Drucker, Scanner, Handy, etc.) • Der Kurs ist für Computer-Nutzer gedacht, die ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten.

Der Kurs bietet eine Grundlage um schlüssiger Anwendungsprogramme Word, Excel, Access, Internet aufbauend zu lernen.

**6601** ab Mo, 12.03.18  
4 x 18.30–21.30 Uhr € 129,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs statt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2013/16 gemacht. Neben den grundlegenden Formatierungsarten werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt. Auf das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm.

Ein passendes Kursbuch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

**6607** ab Mo, 09.04.18  
4 x 18.30–21.30 Uhr € 112,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von älteren Office-Versionen auf Office-Version 2013/16 lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Inhalt: • Tabellen • Vorlagen • Verzeichnisse • Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen • Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.

**6614** Mo, 30.04.18  
18.00–21.00 Uhr € 32,00

Kleingruppenkurs  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger



## Word Spezial: Seriendruck

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Office-Version 2013/16 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.

Inhalt: • Serienbrief erstellen und bearbeiten • Datenquelle nutzen oder erstellen • Etikettendruck • Serien-eMail • Einstellungen • Tipps&Tricks

**6616** Mi, 25.04.18  
18.00–21.30 Uhr € 37,50

Kleingruppenkurs  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

**Querverweis · Inhaltsverzeichnis · Quellenangaben**  
Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich dem Einbinden von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischem Erstellen von Inhalts- und Quellenverzeichnis, Fußnoten und Querverweisen.

Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word. Ein Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden.

**6618** So, 10.06.18  
10.00–13.30 Uhr € 39,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular etc.) umgesetzt. Kursinhalte als „erster Einblick“: • Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten • Einstieg in Formeln und Funktionen • Problembereich Drucken mit Excel.

Arbeiten mit MS-Excel setzt Kenntnisse in Windows voraus. Ein Lehrbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden!

**6632** ab Mo, 07.05.18  
4 x 19.00–22.00 Uhr € 112,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maximilian Greif

## Excel-Formeln und -Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.

Kursinhalte: • Formeln und Funktionen eingeben • Verschiedene Bezugsarten einsetzen • Fehler finden und korrigieren • Finanzmathematische Funktionen • Datums- und Zeitfunktionen • Mathematische und trigonometrische Funktionen • Statistische Funktionen • Matrixformeln und -funktionen • Datenbank- und Textfunktionen • Logik- und Informationsfunktionen • weitere Tipps & Tricks.

Eine professionelle Kursunterlage (17,00 €) ist im Kurspreis enthalten.

**6634** Fr, 20.04.18  
15.00–21.00 Uhr € 100,00

Workshop max. 6 Teilnehmer

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Werner Weickert

## Excel Spezial – Teil 2

**Weiterführung zu Excel Spezial 2**

Für Excel-Anwender, die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen, ist dieser Workshop eingerichtet. Seminar-Themen: • Zielwertsuche • Szenariomanager • Mehrfachoperatoren • Trendanalysen • Tipps & Tricks • Ihre Fragen

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs Excel-Spezial oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das entsprechende Skript zum Seminar mitbringen.

Veranstalter: vhs Haar

**6636** Fr, 23.02.18  
10.00–17.00 Uhr € 97,00

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Haar, Münchener Str. 3, UG 1 | Hubert Schierl und Kooperation mit vhs Haar

## Excel Spezial – Teil 3 – Finanzen

Excel hat eine ganze Menge zum Thema Finanzen zu bieten. Neben der Vielzahl von Formeln und Funktionen (hierfür gibt es ein gesondertes Seminar bei der vhs), wollen wir in diesem Seminar uns speziellen Themen des Finanzbereiches widmen. Seminarinhalte: • Haushaltsentwurf, Bilanz (beides auf der Basis der Daten aus der Buchhaltung oder von Kontenständen) • Kontoverwaltung (als Import vom Onlinebanking) • Depotverwaltung (mit dynamischen Zugriff auf eine angelegte Watchliste) • Baufinanzierung, Hypothekendarlehen • Darlehen allgemein • Sparplan • Versicherungen Die Themen sind sowohl für die aktive Planung als auch für ein intelligentes Controlling gedacht.

Voraussetzung: Kenntnisse in Pivottabellen (z. B.: Besuch von Excel-Spezial 1).

Veranstalter: vhs Haar

**6636A** Di, 27.02.18  
10.00–17.00 Uhr € 97,00

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer  
Haar, Münchener Str. 3, UG 1 | Hubert Schierl und Kooperation mit vhs Haar







## Excel – Programmieren mit VBA

**Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln**

Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen und dadurch die Arbeit rationalisieren kann: • Programmierumgebung • Aufbau von VBA-Projekten und VBA-Programmen • Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen • ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung  
**Voraussetzung:** Grundkenntnisse Excel  
 In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA-Hilfe verwendet, da sie jedem anderen denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

**Veranstalter:** vhs Unterhaching

<b>6640</b>	€ 168,00
Fr, 08.06.18	10.00–17.00 Uhr
Fr, 22.06.18	10.00–17.00 Uhr
Sa, 23.06.18	10.00–17.00 Uhr
max. 9 Teilnehmer	
<b>Unterhaching</b> , KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord, Zi. 104   Erich Niering und Kooperation mit vhs Unterhaching	

## HDR-Fotografie

Mit der HDR-Technik lassen sich auch bei schwierigen Lichtverhältnissen detaillierte Hochkontrastbilder erzeugen. Sie lernen die Grundlagen der Aufnahme und Fertigstellung von HDR-Fotos. Sie erfahren, wie Sie mit preiswerter Software die aufgenommenen Belichtungsreihen am PC zu einem Bild kombinieren können, um entweder detailreiche Ergebnisse oder spannende Verfremdungen zu erzielen.

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse mit Bildbearbeitung und Digitalkamera. **Empfohlener Zusatzkurs:** „Entwicklung von RAW-Fotos“  
 Zusätzlich kann ein ausführliches Skript für € 12 beim Dozenten erworben werden.

**Veranstalter:** vhs Unterhaching

<b>6643</b>	Di, 17.07.18	€ 30,00
18.00–21.00 Uhr		
Max. 9 Teilnehmer		
<b>Unterhaching</b> , KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord, Zi. 104   Bernd Mielke		

## Datenverwaltung Access – Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich Access als benutzerfreundliches Datenbanksystem für Windows bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen am berufspraktischen Beispiel Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.

**Kursinhalte:** Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau. Neuanlegen der Datenbank, Entwurf und Erstellung der erforderlichen Tabellen (inkl. Beziehungen), Verwendung von Abfragen (offene und integrierte), Aufbau von Formularen und Berichten; Bedeutung von Front- und Backend etc.  
 Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob Access die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.  
 Die Gebühr beinhaltet eine Herdt-Kursunterlage Access (2016) für Windows

<b>6650</b>	€ 145,00
Sa, 03.03.18	10.00–17.00 Uhr
So, 04.03.18	10.00–17.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Klaus-Jürgen Gruber	

## Datenverwaltung Access – AufbauSeminar

Sie sollten das Ziel haben, ihre eigene einfache Anwendung aufzubauen oder eine bestehende Anwendung zu verstehen und Erweiterungen/Korrekturen vorzunehmen.  
 Der Aufbaukurs vertieft die im Grundkurs angesprochenen Elemente und zeigt weitere Möglichkeiten. Die wichtigsten Elemente werden intensiv angewendet und deren Möglichkeiten genauer betrachtet. Zusätzliche Funktionalität (z. B. Datenimport/-Export von/nach Excel Bedeutung und Anwendung von Makros (im Vergleich zu Word bzw. Excel Berichtsausgabe (einfach und parametrisiert). Fragen, die für den Aufbau Ihrer eigenen Anwendung relevant sein könnten, werden nach Möglichkeit besprochen und Lösungen dafür erarbeitet. Ausblick auf die Programmierung, die für bestimmte Problemstellungen unerlässlich ist.  
 Die Gebühr beinhaltet eine Herdt-Kursunterlage Access (2016) für Windows.

<b>6651</b>	€ 145,00
Sa, 24.03.18	10.00–17.00 Uhr
So, 25.03.18	10.00–17.00 Uhr
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Klaus-Jürgen Gruber	

## Datenverwaltung Access – Programmierung

Von der Datenbank zur eigenen Anwendung: Visual Basic for Applications (VBA) eröffnet Ihnen die Möglichkeit, mit Access genau die Datenbankanwendung zu entwickeln, die für Ihre spezifischen Bedürfnisse die richtige ist. Im Seminar erwerben Sie grundlegendes Wissen, das nötig ist, um Ihr Access-Projekt zu planen, zu testen, benutzerfreundlich zu gestalten und erfolgreich zu implementieren.

**Inhalte:** • Grundlegende Programmelemente • Steuerung des Programmablaufs • Erweiterte Sprachelemente • Ereignisgesteuerte Programmierung • Datenzugriff mit VBA • Tipps & Tricks.  
 Die Gebühr beinhaltet eine Herdt-Kursunterlage Access (2016) für Windows-Programmierung/Automatisierung für Datenbankentwickler

<b>6652</b>	€ 177,00
Sa, 21.04.18	10.00–17.00 Uhr
So, 22.04.18	10.00–17.00 Uhr
Kleingruppe (max. 6 Teilnehmer)	
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Klaus-Jürgen Gruber	

## Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen ‚elektronischen‘ Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.

**Kursinhalte:** • Allgemeine Programmbedienung • Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien • Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation • Verknüpfen mit anderen Programmen • Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.  
 Ein Lern-Buch des Herdt-Verlages ist in der Gebühr inbegriffen.

<b>6655</b>	Sa, 09.06.18	€ 92,50
10.00–17.00 Uhr		
Kleingruppenseminar		
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger		

## Outlook Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook 2016 Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook 2016 auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungsmanagement unterstützen

**Kursinhalte:** • E-Mails senden und empfangen • Wichtige E-Mail-Funktionen • Kontakte und Adressen verwalten • Termine planen • Aufgaben verwalten  
 In der Gebühr ist ein Begleitbuch vom Herdt-Verlag enthalten.

<b>6660</b>	Fr, 27.04.18	€ 84,00
15.00–21.00 Uhr		
In der Gebühr ist eine Schulungsunterlage im Wert von 17,00 € enthalten		
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger		

## Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet.

Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.

**Kursinhalte:** • PIN und TAN • HBCI • Üben mit einem Testkonto • Umgang mit Bankingsoftware • Kontodaten sichern und exportieren • Watchliste (Wertpapiere) • Tipps und Tricks.

<b>6693</b>	Mo, 23.04.18	€ 42,00
18.00–21.30 Uhr		
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Nina Eichinger		



Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)

## Digitalisierung der Buchhaltung

Die Finanzverwaltung hat strenge Anforderungen an die elektronische Buchhaltung erlassen, welche alle Unternehmer beachten müssen. Vermittelt werden die Anforderungen an die digitale Buchhaltung sowie deren Vor- und Nachteile. Welche Unterlagen müssen wie gespeichert werden? Welche Anforderungen gelten an Kassensysteme, Rechnungen, den Scanvorgang, die Verwendung von Word/Excel/E-Mail, die Verfahrensdokumentation, usw.? Welche Software-Lösungen für die digitale Buchhaltung sind am Markt verfügbar? Der Kurs richtet sich an selbstständige Freiberufler und Gewerbetreibende, die sich rechtzeitig auf die Digitalisierung der Buchhaltung vorbereiten möchten.

**6695** Sa, 05.05.18  
10.00–17.00 Uhr € 74,00  
**Haar**, Volkshochschule, Münchener Str. 3,  
OG 30 Medienraum | Nico Huber und  
Kooperation mit vhs Haar

## Smartphone-optimierte Websites

Mit dem Smartphone online zu gehen ist gang und gäbe. Komfortabel für den Benutzer, und damit einträglich für Sie als Betreiber, sind aber nur Seiten, die responsive sind, also passend auch für das Smartphone dargestellt werden. Der Google-Algorithmus „Mobilegeddon“, der seit 2015 schon in Betrieb ist, wertet Webseiten nach ihrer Responsivität aus. Er beeinträchtigt negativ alle Webseiten, die keine responsive Darstellung der Inhalte haben. Smartphone-optimierte Websites werden bevorzugt in den Ergebnislisten angezeigt. Lernen Sie im 3-Stündigen Vortrag und Präsentation alles über Responsive Webdesign und wie Sie Ihre Webseite dank Smartphone-Optimierung im Google-Ranking voranbringen können. Im Folgekurs 28517, ab 11.4. lernen Sie, wie Sie Ihre Seiten responsiv programmieren.

**Veranstalter:** vhs Taufkirchen  
**6715** Fr, 16.03.18  
18.00–21.00 Uhr € 30,00  
Max. 6 Teilnehmer  
**Taufkirchen**, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4 |  
Georg Ladikos und Kooperation mit  
vhs Taufkirchen

## Verkaufen und Kaufen bei eBay

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse

Sie lernen, wie Sie sich bei eBay anmelden, damit Sie an Auktionen teilnehmen und Artikel kaufen bzw. verkaufen können. Wir werden uns auf die Suche nach interessanten Angeboten machen und schauen uns die Bewertungskriterien von Verkäufern näher an, um so die Seriosität feststellen zu können. Damit Sie wissen, was es Sie „kosten“ wird, einen Artikel zu kaufen bzw. zu verkaufen, werden wir uns auch mit den entsprechenden Gebühren beschäftigen.

**6720** Mo, 14.05.18  
14.00–17.00 Uhr € 29,50  
**Aschheim**, Sternstr. 5, vhs | Doris Opitz

## Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking – und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten – bei Google & Co. verbessern.

**Kursinhalt:** • Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse • Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking • Site- und Suchmaschinenoptimierung • Nutzen von Web 2.0-Diensten • Tricks und Tools.

**Voraussetzung:** Internet-Grundkenntnisse.

**Veranstalter:** vhs Taufkirchen

**6723** Mi, 02.05.18  
18.00–21.00 Uhr € 30,00  
Max. 6 Teilnehmer  
**Taufkirchen**, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4 |  
Georg Ladikos und Kooperation mit  
vhs Taufkirchen

## Responsive Webdesign

In diesem Kurs lernen Sie modernes Web-Design aufzubauen, die flexibel auf die Bildschirmgröße von Desktops, Tablets oder Smartphones reagieren. Neben den grundlegenden Themen zu flexiblen Rastern, flexiblen Bildern sowie Mediaqueries werden weitere Details zu wichtigen Bereichen besprochen, wie reaktionsfähige Typografie, Webfonts, anpassungsfähige Bilder/Icons, mobile Navigation, Layout und Performance besprochen. Sie erstellen mit Hilfe des Open-Source-Editors Notepad++ eine responsiv flexible, für alle Geräte optimierte Webseite.

Weiterhin bekommen Sie Tipps für Tools und Workflows zur Bearbeitung von responsiven Projekten, nützliche HTML-Tricks und Buchempfehlungen mit auf den Weg.

**Veranstalter:** vhs Taufkirchen

**6728** € 256,00  
Mi, 11.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Fr, 13.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Mi, 18.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Fr, 20.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Di. und Fr. statt.  
**Taufkirchen**, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4 |  
Georg Ladikos und Kooperation mit  
vhs Taufkirchen

## Jimdo – Webseitenerstellen leichtgemacht!

Jimdo ist ein Online-Dienst für die Erstellung von einfachen Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt.

**Website planen, einrichten und gestalten** • Texte und Bilder einfügen • Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare

Vorab können Sie sich bei [www.jimdo.de](http://www.jimdo.de) weitergehender informieren.

**Voraussetzungen:** Computer-Grundkenntnisse

Ein professionelles Skript vom Herdtverlag ist in der Gebühr bereits enthalten.

**6730** Sa, 28.04.18  
10.00–16.00 Uhr € 84,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Websites erstellen – schnell und einfach mit Websitebaker CE

Wenn Sie denken, ein ansprechender Webauftritt wäre mit einem hohen Aufwand an Zeit, Geld und Know-How verbunden, lassen Sie sich von Websitebaker CE eines Besseren belehren.

Einmal auf Ihrem Webspaces installiert, lassen sich neue Inhalte in Minutenschnelle veröffentlichen. Dank vieler frei erhältlicher Layout-Vorlagen wird auch Ihre Webpräsenz zu einem Schmuckstück, das mit einer Vielzahl von Modulen um Funktionalitäten wie Bildergalerien, Eventkalendern, Formularen bis hin zum eigenen Webshop erweitert werden kann.

Falls Sie vorab schon mal einen Blick riskieren wollen: auf der Web-Seite des Kursleiters: [www.enjoy-the-net.de](http://www.enjoy-the-net.de) finden Sie verschiedene Anwendungsbeispiele, Demos, Module, Templates und – natürlich den Website Baker.

**Kursinhalte:** • Anforderungen an den Webspaces • Websitebaker CE installieren • Auswahl und Einsatz einer Layoutvorlage • Seitenstruktur • Seiteninhalte • Module und deren Installation • Tipps und Tricks.

Im Kurspreis ist ein USB-Stick mit vorinstalliertem Webserver und lauffähigem Websitebaker CE sowie umfangreichem Bonusmaterial enthalten.

**Vorkenntnisse:** Windows- und Internetgrundlagen.

**6732** So, 18.03.18  
9.00–17.00 Uhr € 90,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefan Troll

## Dynamische Webseiten mit PHP (und MySQL) – Teil 1

**Statische Webseiten sind out – mega-out.**

Mit modernen Skriptsprachen, allen voran PHP, verarbeiten Sie Benutzereingaben oder Informationen aus Datenbanken, sie steuern das Aussehen und das Verhalten Ihrer Webpräsenz und das quasi vollautomatisch.

**Kursinhalte u.a.:** • Einführung in die PHP-Programmierung • Operatoren • Strings • Arrays • Datumsfunktionen • Ablaufsteuerung ...

**Teilnahmevoraussetzung:** HTML-Kenntnisse.

In der Kursgebühr ist ein USB-Stick mit vorinstalliertem Webserver plus PHP-Interpreter, sowie ein Lehrbuch (€ 17,-) enthalten.

**6733** ab Fr, 09.02.18  
2 x 16.00–20.00 Uhr € 146,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefan Troll







## Dynamische Webseiten mit PHP (und MySQL) – Teil 2

Dieser Kurs baut auf dem ersten Teil auf.

Kursinhalte u. a.: Auswertung von Formularen, PHP und MySQL-Datenbanken ...

Teilnahmevoraussetzung: HTML-Kenntnisse, Teilnahme am Teil 1 oder vergleichbare Kenntnisse. In der Kursgebühr ist ein USB-Stick mit vorinstalliertem Webserver plus PHP-Interpreter, sowie ein Lehrbuch (€ 17,-) enthalten.

**6734** ab Fr, 16.03.18  
2 x 16.00–20.00 Uhr € 146,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Stefan Troll

## Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit

Die Zeit des unbeschwernten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie („Verschlüsselung“) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.

Kursinhalte: • Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen • Antiviren-Software installieren und aktualisieren • Viren- und Spyware- und Rootkitscanner • Cookie-Manager einrichten • Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) • Verschlüsseln und Signieren • Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren • Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.

Auch für Einsteiger geeignet.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

**6735** So, 11.03.18  
10.00–15.00 Uhr € 60,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

## Meine eigene Homepage – HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.

Kursinhalt: • Aufbau einer HTML-Datei • kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel • einfache Textformatierungen • Einbinden von Bildern und Grafiken • Aufbau von Hyperlinks • Einsatz von Tabellen und Listen, Veröffentlichung von Webseiten. Kursbuch ist inklusive.

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

Veranstalter: vhs Taufkirchen

**6736** € 60,00  
Mi, 28.02.18 18.00–21.00 Uhr  
Mi, 07.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Max. 5 Teilnehmer  
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4 |  
Georg Ladikos und Kooperation mit vhs Taufkirchen

## Adobe InDesign für Einsteiger

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen erlernen Sie, wie man Visitenkarten, Briefbögen, Plakate, Anzeigen, Flyer oder kleine Broschüren erstellt.

Themen: • Grundlagen der Bedienung • Arbeitsbereich • Aufbau von Dokumenten • Arbeiten mit Objekten • Rahmen erstellen und editieren • Texteingabe und -gestaltung • Typografische Grundbegriffe • Satzspiegel und Musterseiten • Importieren von Daten (Texte/Bilder) • Druckausgabe • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement (Beschnitt, Rasterweite, Verpacken, Ausgabe für druckfähige und interaktives PDF's) • Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien • Absatz- und Zeichenformate • Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export.

Voraussetzung: Windows- oder Mac-Grundkenntnisse. Wünschenswert sind Kenntnisse im Photoshop.

Bitte eigenen USB-Stick (8- oder 16 GB-Speicher) mitbringen. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (20,00 €) enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

**6741** € 175,00  
Sa, 17.03.18 10.00–17.00 Uhr  
So, 18.03.18 10.00–17.00 Uhr  
Kleingruppenseminar  
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 |  
Roland Weller und Kooperation mit vhs Grafing

## Adobe InDesign für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr 8-seitiges Booklet mit CD-Ausgabe oder ihre 8-/16-seitige Broschüre/Zeitschrift, effizient und druckfertig erstellen wollen. Die Grundlagen werden wiederholt. Weitere Themen: • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement • Der Zeilenabstand • Automatische Pagina • Grundlinienraster • Absatzformate • Absatz- und Zeichenformate • Arbeiten mit Farbe • Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export • Tipps für einen sicheren und effizienten Workflow.

Voraussetzung: Windows- oder Mac-Erfahrung, gute Kenntnisse in InDesign (Einsteiger für InDesign), wünschenswert sind Kenntnisse in Photoshop. Bitte eigenen USB-Stick (8- oder 16 GB Speicher) mitbringen.

**6742** € 155,00  
Sa, 21.04.18 10.00–17.00 Uhr  
So, 22.04.18 10.00–17.00 Uhr  
Kleingruppenseminar  
Ebersberg,  
Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 203 |  
Susanne Rüber  
und Kooperation  
mit vhs Grafing



## 3D-Einsteigerkurs, digital UND analog, Raum UND Objekt

Sie erhalten eine Einführung in das 3D-Programm Sketchup, eine bedienungsfreundliche und leistungsstarke 3D-Software mit der Sie beispielsweise innenarchitektonische Räume gestalten können, aber auch 3D-Objekte, um sie ggfs. später am 3D-Drucker online drucken zu können. Das ist auch Kursinhalt: das Gestalten eines Raumes mit Mobiliär, bis hin zu einem kleineren einfachen 3D-Objekt.

Neben dem Erlernen des Programms mit Konfiguration, Zeichenbefehlen, Belegen mit Materialien etc. gibt es Ausblicke in das „analoge“ räumliche Denken und Skizzieren, mit den elementaren Hilfsmitteln eine perspektivische Zeichnung bzw. Skizze zu erstellen.

Bringen Sie gerne Ihre Visionen und Ideen für dreidimensionale Darstellungen mit, die Sie schon immer angehen wollten, aber hierzu noch keinen Einstieg fanden. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungsschritte, wie Sie ihr kleines 3D Projekt anpacken und umsetzen können. Bringen Sie bitte außerdem Zeichenpapier und Transparentpapier (mind. DIN A4) mit, Lineal und Geo-Dreieck, Bleistift oder Tintenstift (Artist Pen).

Der Kurs richtet sich an (Hobby-)Planer, Künstler und Fotografen, und natürlich Privatpersonen, die den Zugang zum Planen im dreidimensionalen Raum finden wollen und ist schwerpunktmässig künstlerisch und kreativ ausgerichtet. Gute Computerkenntnisse sollten vorhanden sein (Windows). Vorkenntnisse CAD nicht nötig.

**6744** € 90,00  
Fr, 13.04.18 18.30–21.00 Uhr  
Fr, 20.04.18 18.30–21.00 Uhr  
Fr, 27.04.18 18.30–21.00 Uhr  
Fr, 04.05.18 18.30–21.00 Uhr  
Kleingruppenseminar  
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 |  
Rhea Silvia Will und Kooperation mit vhs Grafing



### 3D-Drucker – Was kann was?

**Stärken und Schwächen der verschiedenen Verfahren. Möchte mich informieren und vielleicht einen kaufen**

3D-Drucker sind in aller Munde, aber welche Technologien gibt es überhaupt? Was für ein Drucker eignet sich für die verschiedenen Aufgaben und wo liegen die Stärken und Schwächen der marktgängigen Verfahren (FDM/STL/SLS/Polyjet). Wie läuft so ein Druckvorgang ab und woher bekomme ich druckfähige Daten. Und natürlich die Frage nach den notwendigen Vor- und Nacharbeiten.

**6750** Do, 17.05.18  
18.00 – 19.30 Uhr € 19,00  
Kleingruppenkurs  
**Ebersberg**, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Michael Jonischkeit und Kooperation mit vhs Grafing

### Ich habe einen 3D-Drucker

**Aber der macht nicht immer was ich will ...** Sie sind bereits Besitzer eines 3D-Druckers (FDM/FFF), und kennen die Probleme in der praktischen Anwendung? Dieser Lehrgang beschäftigt sich konkret mit den Herausforderungen bei dem Betrieb eines 3D-Druckers. • Welche Einstellungen sind zur Druckaufbereitung notwendig, und wie werden diese ermittelt? (Slic3r, Cura, Simplify3D) • Welche Materialien können verarbeitet werden, und worauf ist dabei zu achten • Muss ein 3D-Drucker justiert und gewartet werden? Die TeilnehmerInnen sollten bereits erste Erfahrungen mit der Bedienung eines 3D-Druckers gemacht haben, damit Fragen konkret im Kurs behandelt werden können.

**6751** Do, 17.05.18  
20.00 – 21.30 Uhr € 19,00  
Kleingruppenkurs  
**Ebersberg**, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Christian Schaab und Kooperation mit vhs Grafing

### Scribus-Einstiegskurs

Scribus ist ein freies und kostenloses DTP-Programm für Linux, Mac und Windows. Damit gestalten Sie Drucksachen vom Briefpapier über Prospekte bis zu Büchern und Zeitungen. Im Scribus-Einstiegskurs lernen Sie den Umgang mit dem Programm und erstellen kleinere Dokumente wie Prospekte oder Plakate.

Inhalte: • Einleitung, Installation und Konfiguration • Grundlagen • DTP-Grundlagen • Unterschiede zur Textverarbeitung • Vertrautmachen mit der Oberfläche • Theorie: Schriften • Erstes Dokument anlegen: Texte und Bilder importieren • Weg in die Druckerei: Exportieren als PDF • Theorie: Farbmanagement • Abschlussarbeit: Ein eigenes Prospekt • Restarbeiten und Resümee • Fragen und Antworten. Gern kann das eigene Notebook mitgebracht werden, um eigene Daten zu bearbeiten.

**6752** € 50,00  
Di, 05.06.18 18.45 – 21.45 Uhr  
Di, 12.06.18 18.45 – 21.45 Uhr  
Kleingruppenkurs  
**Ebersberg**, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Thomas Hümmeler und Kooperation mit vhs Grafing

### Gimp – Bildbearbeitung zum Null-Tarif

**Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, geeignetes Bildmaterial wird gestellt**  
Sie möchten Ihre Bilder professionell bearbeiten, aber dafür keine Hunderte von Euro ausgeben? Dann ist Gimp das ideale Programm für Sie! In diesem Seminar werden wir uns mit den grundlegenden Funktionen von Gimp beschäftigen. Sie lernen die verschiedenen Auswahlwerkzeuge und deren Einsatz in der Praxis kennen, werden Bildkorrekturen (Farb- und Belichtungskorrekturen, Kontrastverbesserungen etc.) vornehmen, Bilder skalieren, drehen und perspektivisch verzerren. Sie werden Texte erstellen und bearbeiten und erhalten eine Einführung in den praktischen Umgang mit Ebenen und Filtern.

**6757** So, 25.03.18  
9.00 – 16.00 Uhr € 87,00  
**Aschheim**, Sternstr. 5, vhs | Doris Opitz

### Nie wieder langweilige Videos – Grundkurs zu Magix Video Deluxe 2015 plu

**Grundkurs zu Magix Video Deluxe 2015plus**  
Filmen Sie mit Camcorder, Kamera oder GoPro? – Lernen Sie hier Schritt für Schritt, aus Ihren Aufnahmen ein attraktives Video zu machen. Mit Magix Video Deluxe 2015plus wird erklärt und geübt, wie man durch Filmschnitt, Szenenkorrektur, Überblendungen und Nachvertonung abwechslungsreiche Resultate erzielt. Zusätzlich erfahren Sie vom Dozenten noch einige Tricks zur Verbesserung Ihrer Ergebnisse.  
Voraussetzungen: Windows-Praxiskenntnisse  
**Veranstalter:** vhs Unterhaching

**6765** € 89,00  
Mi, 16.05.18 18.00 – 21.30 Uhr  
Do, 17.05.18 18.00 – 21.30 Uhr  
Fr, 18.05.18 18.00 – 21.30 Uhr  
**Unterhaching**, KUBIZ Jahnstr. 1, 1. OG Nord, Zi. 104 | Bernd Mielke und Kooperation mit vhs-Südost

### Programmiersprachen: Einführung in C

C ist die Standardsprache für Informatiker, Elektrotechniker und viele angrenzende Berufsgruppen. Programme für Maschinensteuerungen, Mikroprozessoren und viele Anwendungen werden in C geschrieben. Sie lernen, C-Programme zu verstehen, selbstständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen.  
Kursinhalte: • Überblick über die wichtigsten Programmiersprachen • Grafische Hilfsmittel zur Programmentwicklung • Der ASCII-Code • Grundelemente der Sprache, Programmstruktur, die Datentypen als Variable und Konstanten, Speicherklassen, Zeiger, Ablaufsteuerung, Funktionen, beschreiben und lesen von Dateien. Alles wird praktisch geübt.  
Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV.  
Arbeitsbuch: Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden. Zudem werden tabellarische Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**6772** € 162,00  
Sa, 09.06.18 10.00 – 17.00 Uhr  
So, 10.06.18 10.00 – 17.00 Uhr  
So, 24.06.18 10.00 – 17.00 Uhr  
**Ebersberg**, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Erich Niering

### DSL, WLAN, FRITZ!Box und Co

Im kleinen Hausnetzwerk sollen verschiedene Geräte zuverlässig funktionieren. Dazu können zählen: PCs, Laptop, Handy, Tablet, Drucker/Scanner, Fernseher, Telefon sowie andere Geräte. Die Verbindung erfolgt über ein LAN-Kabel oder über WLAN.

Das Bindeglied für ein zuverlässiges Funktionieren stellt der Router dar. Im Seminar wird die Funktionweise einer FritzBox als Router vorgestellt und wie diese konfiguriert wird.

Kursinhalte: • Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis • Datenaustausch zwischen den PC's • gemeinsame Nutzung von Netzwerkdruckern • Internetzugang • Sicheres WLAN • Router anschließen und einrichten • Zugriffsschutz • Konfiguration sichern • Tipps & Tricks mit der Fritzbox

**6774** Sa, 10.03.18  
10.00 – 17.00 Uhr € 75,00  
Workshop max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

### Einführung in den Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein günstiger Einplatinencomputer, welcher sich hervorragend zum Experimentieren und Programmieren eignet. Verbreitet sind beispielsweise auch Anwendungen als Mediacenter, zur LED-Steuerung, Roboterbau usw. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Was wird für den Einsatz eines Raspberry Pi benötigt? Die Hardware kostet ca. 30 €, dazu braucht man noch einen PC-Monitor, Tastatur und Maus. Als Software kann Freeware/Open Source eingesetzt werden. Weitere Ausstattungen und Ergänzungen sind dann je nach Einsatzzweck möglich. In diesem Kurs werden die Grundlagen und Möglichkeiten zum Raspberry Pi aufgezeigt. Weiterhin bekommen Sie einen Überblick über die Hard- und Software. Auch wird die Grundinstallation behandelt, so dass Sie dann gleich loslegen können. Einführung in Python um die GPIO-Ports anzusprechen, ansteuern von LED's, auslesen von Sensoren, z. B. Wetterstation.  
Jeweils 2 Teilnehmer arbeiten im Team an einem Raspberry Pi. Ein eigener kann selbstverständlich mitgebracht werden :-).

**6776** € 89,00  
Mo, 12.02.18 9.00 – 12.30 Uhr  
Mi, 14.02.18 9.00 – 12.30 Uhr  
Do, 15.02.18 9.00 – 12.30 Uhr  
Fr, 16.02.18 9.00 – 12.30 Uhr  
Der Kurs findet in den Faschingsferien an den Tagen: Mo / Mi / Do / Fr statt.  
Für Jugendliche von 12 bis 17 Jahre  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gerd Vogel







## WordPress für Einsteiger

WordPress ist derzeit das beliebteste Content-Management-System auf dem Markt. Es steht kostenlos zur Verfügung und bietet eine fast unüberschaubar große Auswahl an Erweiterungen. WordPress eignet sich für Privatleute, die über ihr Hobby schreiben wollen, ebenso, wie für Selbständige oder Kleinunternehmer. In diesem Workshop installieren Sie einen lokalen Webserver (XAMPP), setzen darauf Ihr eigenes Blog unter WordPress auf und lernen, worauf Sie achten müssen, um Ihr System möglichst stark gegen Hacker zu immunisieren. Sie erfahren, worauf es bei der Auswahl von Plugins (Erweiterungen) und Themes (Layout-Vorlagen) ankommt, und wie Sie das fertige System von der lokalen Test-Installation auf einen Server übertragen können. Sie lernen zudem, was Sie bei Backups und Umzügen beachten müssen. Am Ende des Kurses kann sich jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin den während des Kurses installierten Webserver auf einen (mitzubringenden) USB-Stick kopieren und so das eigene WordPress mit nachhause nehmen.

**6780** Sa, 14.04.18  
10.00 – 17.00 Uhr € 90,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Darknet – alles nur böse?

Nicht zuletzt durch Edward Snowden und Anonymous sowie durch Bücher wie den Thriller „Darknet“ von Sanie Suarez oder das Sachbuch „The Darknet – Unterwegs in den dunklen Kanälen der digitalen Unterwelt“ von Jamie Bartlett ist das Internet im Dunklen in aller Munde. Der Vortrag erklärt, was sich hinter dem Begriff Darknet verbirgt, wie dieses Netz mit Hilfe von TOR (The Onion Router) entstanden ist und in welchen Bereichen es am häufigsten eingesetzt wird. Sie lernen sowohl die Chancen inklusive deren Grenzen als auch die Risiken kennen. Die Bedeutung des Darknet für die Verbreitung von Schadsoftware bis hin zu Ransomware betrachtet der Workshop an Rande ebenfalls. In einem Praxisbeispiel erfahren Sie, wie Sie den TOR-Browser installieren, den Sie zur Nutzung dieses weitgehend anonymen Netzes brauchen, und wie Sie sich in diesem Netz, in dem es keine Suchmaschinen gibt, bewegen können.

**6784** Fr, 13.04.18  
16.00 – 18.30 Uhr € 38,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## eBook & co

Ebook-Reader erobern seit einigen Jahren nunmehr den Markt und haben dem Buchhandel zu einer neuen Einnahmequelle verholfen. Doch je nach Reader müssen Sie die Bücher in unterschiedlichen Formaten haben. Der eine verarbeitet das MOBI-Format, der andere EPUB und der dritte AZW. Manch einer kann dann noch PDFs direkt darstellen. Mit der Software Calibre können Sie eine Bibliothek Ihrer eBooks erstellen, Schlagwörter dazu anlegen, Cover hinterlegen und vieles mehr. Calibre kann aber auch Bücher in andere Formate konvertieren und bietet Ihnen zudem die Möglichkeit, die Dateien direkt zu bearbeiten. Außerdem lernen Sie in diesem Kurs noch Software kennen, mit der Sie Ihr eigenes eBook erstellen können.

**6787** Fr, 02.02.18  
17.00 – 20.00 Uhr € 39,00  
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids

Einen eigenen Roboter zu programmieren ist ein Wunsch, den viele Kinder haben. Mit dem Baukastensystem der Jimu Robots lässt sich dieser Wunsch ohne Programmierkenntnisse schnell in die Realität umsetzen und erste Erfolge sind binnen Minuten zu sehen. Im Kurs bauen wir erst die Robots zusammen, testen die bereits vorgegebenen Bewegungen und lernen dann schrittweise, wie aus den Programm-Bausteinen neue Bewegungen entwickelt werden können. Robots werden zur Verfügung gestellt, eigene Tablets oder Smartphones (Android oder iOS) zur Steuerung der Robots können mitgebracht werden. Die Software ist kostenlos. Voraussetzung: Spaß am Lernen

**6790** € 46,00  
Mi, 04.04.18 9.30 – 12.30 Uhr  
Do, 05.04.18 9.30 – 12.30 Uhr  
Der Kurs ist in den Osterferien für  
Kinder & Jugendliche von 12 – 15 Jahre.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Computerkurs für Kids – Webseiten selbst erstellen

Wer sich selber eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein und lernen, wie Texte formatiert, und andere Webseiten verlinkt werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse



**6791** € 83,00  
Mo, 26.03.18 9.30 – 12.00 Uhr  
Di, 27.03.18 9.30 – 12.00 Uhr  
Mi, 28.03.18 9.30 – 12.00 Uhr  
Do, 29.03.18 9.30 – 12.00 Uhr  
Kurs findet in den Herbstferien statt  
Für Kinder & Jugendliche von 12 – 15 Jahre.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Erste Erfahrungen mit der Programmierung

### Einfache objektorientierte Programmiersprache – E0S

Die kostenlose Software kann bei: [www.pabstsoftware.de](http://www.pabstsoftware.de) downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss. Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z. B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen, aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten.

Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

**6792** ab Mo, 26.03.18  
4 x 13.00 – 15.30 Uhr € 69,00  
Der Kurs findet in den Faschingsferien  
an den Tagen Mo / Mi / Do / Fr statt.  
Alter: 12 – 15 Jahre.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

## Tastaturschreiben am PC – Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastaturschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer.

Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie die Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

**6796** ab Di, 20.02.18  
10 x 16.30 – 18.00 Uhr € 100,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Anton Zimmermann



### Online-Marketing

Online-Marketing ist zu einem wichtigen Kommunikationsinstrument aufgestiegen. Alle wollen auf Google gefunden werden: Kunden, Geschäftspartner, Produkte. Es geht Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenwerbung (SEA). Der Kurs bietet neben Grundwissen über SEO auch Grundlagen zu GoogleAdwords-Kampagnen (inkl. Übungen).

**6810** ab Fr, 06.07.18  
4 x 17.00–20.00 Uhr € 89,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Beate Klepper



**Beate Klepper**

Als Diplom-Betriebswirtin verfüge ich über eine langjährige Berufspraxis in Verlagen und Agenturen im klassischen Marketing und

Online-Marketing (Suchmaschinen- und Social Media Marketing, Online-PR). Seit 2010 bin ich als unabhängige Kommunikationsberaterin tätig. Zu meinem Kundenkreis zählen Werbeagenturen, Verlage, Freiberufler sowie kleine und mittlere Unternehmen.

### Konflikttraining

Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6856** € 66,00  
Fr, 02.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Sa, 03.03.18 10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

### Mitarbeitergespräche erfolgreich führen

Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Ständen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung?

In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.

Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6863** € 66,00  
Fr, 13.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Sa, 14.04.18 10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

### Stressmanagement

Stress kann in uns ungeahnte Energien freisetzen (Eu-Stress) oder uns sogar krank machen (Dis-Stress). Wann haben Sie zum letzten Mal eine Stress-Inventur gemacht?

In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche, effektive Bewältigungsstrategien kennen. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu erkennen, rechtzeitig darauf zu reagieren und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6869** Do, 07.06.18  
18.00–21.00 Uhr € 17,50

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

### Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren

Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitszeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren? In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden?

Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen. Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6870** Do, 26.04.18  
18.00–21.00 Uhr € 22,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

### Vorträge halten – für Jugendliche

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst.

In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst, und wie Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6882** Do, 15.03.18  
17.00–20.00 Uhr € 19,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

### Assessment-Center-Training – auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an: In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen.

In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und auf welche Kriterien es dabei ankommt. Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6884** Do, 19.04.18  
17.00–20.00 Uhr € 19,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser



### Social Media für klein- und mittelständische Betriebe

Social Media kann dem Unternehmen wertvolle Chancen bieten: Ob beim Aufbau oder bei der Stärkung einer Unternehmensmarke, in der Kundenkommunikation, als Vertriebskanal oder zur Fachkräftegewinnung. Aufgrund der stetig steigenden Zahl an Social Media Kanälen und Möglichkeiten, empfiehlt es sich, vorab klare Ziele zu definieren (Analyse, Zielgruppe, Inhalte, Wachstum, Ressourcen etc.), um erfolgreich zu sein (inkl. Checklisten).

**6812** ab Fr, 08.06.18  
4 x 17.00–20.00 Uhr € 89,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Beate Klepper

### Teams entwickeln und steuern

Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.  
*Anmeldung erforderlich.*

**6853** € 66,00  
Fr, 22.06.18 18.00–21.00 Uhr  
Fr, 29.06.18 10.00–17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser







## Präsenz und Ausstrahlung kann man lernen!

### Workshop für Schulabgänger und Berufsanfänger

Für den erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben ist es wichtig, bereits beim ersten Bewerbungs-Telefonat und bei den Vorstellungsgesprächen einen guten Eindruck zu machen. Präsenz und Ausstrahlung kann man lernen! Dieser Workshop soll dich dabei unterstützen, mit Hilfe deiner Stimme und deiner Körpersprache sicherer und selbstbewusster aufzutreten. In praktischen Übungen lernst du, die Grundprinzipien glaubhafter, authentischer Kommunikation anzuwenden. Wir erforschen zusammen die Wirkung von Stimme und Körperhaltung auf deine Gesprächspartner. In der Gruppe könnt ihr euch selbst ausprobieren und spielerisch miteinander und voneinander lernen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6885** Di, 27.03.18  
10.00–17.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg,** vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, 504 | Roberts Barbara

## Meine Zukunft in die Hand nehmen

### Seminar für Jugendliche

Wie ich an mich glaube, so bin ich dann auch. Manche bestellen immer die 73, da wissen sie, was sie bekommen: Immer das Gleiche!

Das muss nicht unbedingt schlecht sein. Farbloses Denken fördert aber keine Lebensqualitäten, sondern wiederholt nur die Angst aus veralteten Glaubenssystemen. Entdecken Sie also unbewusste Denkweisen, die einem erfüllten und balancierten Leben entgegenstehen. Und machen Sie sich dann an die Blockaden, um bedeutungslose Wege zu verlassen und Ihre Neugier auf ein muntereres Leben zu wecken.

**Veranstalter:** vhs Haar

**6886** So, 18.03.18  
10.00–17.00 Uhr € 86,00  
**Haar,** vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Heribert Bönig

**6887** Sa, 17.03.18  
10.00–17.00 Uhr € 86,00  
**Haar,** vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Heribert Bönig

## Wie aus 0-8-15 eine Persönlichkeit mit Profil wird

### Seminar für Jugendliche

a. Bewerbungen erstellen

- Unterlagen: Worauf kommt's an?
- Lebenslauf, Anschreiben, Leistungsbilanz, Zeugnisse und Foto

Sie wollen sich beruflich verändern? Ihre Unterlagen sind nicht vorhanden oder nur in der Standardform? Kommen Sie vorbei und erarbeiten Sie unter professioneller Unterstützung Ihre komplette Bewerbungsmappe. Erfahren Sie, worauf es ankommt, lassen Sie sich von einem erfahrenen Jobprofi beraten und stellen Sie je nach Bereich Lebenslauf, Anschreiben, Leistungsbilanz, Zeugnisse und Foto optimal zusammen.

b. Vorstellungsgespräche souverän meistern  
– Vorstellungsgespräch, 90-Sekunden-Spot und Bewerbungsfragen

Sie wollen sich beruflich verändern? Ihre Unterlagen sind ansprechend, wenn nur das Vorstellungsgespräch nicht wäre? Kommen Sie vorbei und bereiten Sie sich mit professioneller Unterstützung auf das kommende Vorstellungsgespräch vor. Erfahren Sie, worauf es ankommt und lassen Sie sich von einem erfahrenen Jobprofi coachen, um  
– Ihre Nervosität in den Griff zu bekommen,  
– verschiedene Fragestellungen und Ihre eigenen Antworten darauf kennenzulernen sowie  
– Ihre Selbstpräsentation direkt zu üben.  
Denn so können Sie angstfrei und entspannt in Ihr neues Bewerbungsgespräch gehen.

c. Lampenfieber: Mein Freund und Helfer

„Lampenfieber gehört dazu“, heißt es immer wieder und tröstet doch nicht, wenn sich mal wieder alles schweißnass, hibbelig, unangenehm kratzig und zugeschnürt anfühlt. Doch es gibt Tipps und Tricks, mit Nervosität und deren Erscheinungsformen umzugehen und immer freier und sicherer zu werden. Im Kurs geht es um Ursachen, Perspektiven und insbesondere um praktische Hilfen, die sofort umsetzbar sind und ausprobiert werden. Sie werden so eine innere Sicherheit gewinnen, um aus dem Feind namens Nervosität einen guten Freund zu machen.

**Veranstalter:** vhs Haar

Ziel  
Planung  
Entscheidung  
Durchführung  
Kontrolle



**6888** € 210,00  
Mi, 25.04.18 15.00–18.00 Uhr  
Mi, 02.05.18 15.00–18.00 Uhr  
Di, 08.05.18 15.00–18.00 Uhr  
Di, 15.05.18 15.00–18.00 Uhr  
Sa, 16.06.18 10.00–17.00 Uhr  
**Haar,** vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Doris Gasser

**6889** € 210,00  
Mi, 25.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Mi, 02.05.18 18.00–21.00 Uhr  
Di, 08.05.18 18.00–21.00 Uhr  
Di, 15.05.18 18.00–21.00 Uhr  
So, 17.06.18 10.00–17.00 Uhr  
**Haar,** vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Doris Gasser



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da: in den Geschäftsstellen vor Ort + in unserer neuen Online-Filiale für Ihre Bankgeschäfte an 365 Tagen im Jahr und 24 Stunden am Tag.

So haben Sie die Wahl, ob persönlich mit Ihrem Berater, in der Online-Filiale oder mit den VR-BankingApps.

Banking - wann, wo und wie Sie es wollen - mit Ihrem bewährten Partner.



www.rb-zorneding.de

Wohin Service. Wohin Leistung!



Raiffeisenbank  
Zorneding eG

## Warum der Dalai Lama kein Flip-Chart braucht?

### Seminar für Jugendliche

Steigern Sie Ihre persönliche Ausstrahlung bei Präsentationen und Vorträgen um noch mehr Fachkompetenz und inhaltliche Tiefe zu vermitteln. Zurück zum Wesentlichen, zu Ihnen! Denn: Viele Vorträge und Schulungen langweilen statt anzuregen. Emotionsloses Präsentations-Karaoke, zu viele Informationen, verwirrende Grafiken oder Multimedia-Overkill bringen das Thema zur Strecke – und Sie auch.

In diesem spielerischen Workshop lernen Sie neue Potentiale und Möglichkeiten kennen, die begeistern statt ermüden:

- Wie vermitteln Sie wieder als Person und auf einfache Weise Ihre fachliche Kompetenz?
- Wie können Sie Ihre unmittelbare Ausstrahlung nützen, um inhaltliche Tiefe zu fördern?
- Wie wirken Ihre Kernbotschaften dauerhaft weiter?

Zielgruppe sind alle, die mit ihren Präsentationen, Vorträgen und Trainings beim Publikum positiv im Gedächtnis bleiben wollen.

**Veranstalter:** vhs Haar

**6890** So, 01.07.18  
10.00–17.00 Uhr € 86,00  
**Haar**, vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Heribert Bönig

**6891** Sa, 30.06.18  
10.00–17.00 Uhr € 86,00  
**Haar**, vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Heribert Bönig

## Learning by doing

### Seminar für Jugendliche

1. Wie aus 0-8-15 eine Persönlichkeit mit Profil wird
  2. Warum der Dalai Lama kein Flip-Chart braucht?
  3. Techniken für das Wesentliche
  4. Erfolgreich im Team sein
- Ausführliche Informationen erhalten Sie bei:  
Lulëzime Prekazi  
Telefon 089/46002-825 oder  
E-Mail: prekazi@vhs-haar.de  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Beratungsgespräch.

**Veranstalter:** vhs Haar

**6892** € 376,00  
Mi, 25.04.18 15.00–18.00 Uhr  
Mi, 02.05.18 15.00–18.00 Uhr  
Di, 08.05.18 15.00–18.00 Uhr  
Di, 15.05.18 15.00–18.00 Uhr  
Sa, 16.06.18 10.00–17.00 Uhr  
So, 01.07.18 10.00–17.00 Uhr  
So, 30.09.18 11.00–17.00 Uhr  
Sa, 20.10.18 10.00–17.00 Uhr  
**Haar**, vhs, Münchener Straße 3, OG 28, Heribert Bönig und Barbara Uder und Doris Gasser

**6893** € 376,00  
Mi, 25.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Mi, 02.05.18 18.00–21.00 Uhr  
Di, 08.05.18 18.00–21.00 Uhr  
Di, 15.05.18 18.00–21.00 Uhr  
So, 17.06.18 10.00–17.00 Uhr  
Sa, 30.06.18 10.00–17.00 Uhr  
Sa, 29.09.18 11.00–17.00 Uhr  
Sa, 20.10.18 10.00–17.00 Uhr  
**Haar**, vhs, Münchener Straße 3, OG 28 | Heribert Bönig und Barbara Uder und Doris Gasser

## Sich sicher fühlen – natürliche Rhetorik

Ein natürlicher Ausdruck schafft Sympathie und hinterlässt einen positiven Eindruck. Gute Rhetorik und Körpersprache gehen einher mit wachsendem Selbstbewusstsein. Dieses Gefühl der Sicherheit bewirkt Gelassenheit und Freude am Ausdruck: wer natürlich ist, überzeugt.

Inhalte: • Mosaiksteine der Rhetorik • Dialektische Stilmittel • Körpersprache und Lampenfieber.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6895** Sa, 17.03.18  
10.00–18.00 Uhr € 72,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 403 | Wolfgang Seifert

## Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein? Lassen Sie sich verbal in die Enge treiben?

Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um die Situation zu gestalten und Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden: Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.

Seminarinhalt: • Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? • Spielregeln der Schlagfertigkeiten • Fragetechniken und aktives Zuhören • Schwierige Situationen kreativ meistern.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6896** Mi, 18.04.18  
18.00–22.00 Uhr € 39,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 403 | Wolfgang Seifert

## Die Psychologie des Überzeugens

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, Ihre Strategie oder die Magie der Sprache? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber, überzeugen und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: Faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren. Und wie schütze ich mich gegen subtile Manipulation? Entdecken Sie die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt!

**Veranstalter:** vhs Grafing

**6897** Do, 26.04.18  
18.00–22.00 Uhr € 39,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, 203 | Wolfgang Seifert

## Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Modernes Poing, Kath. Kirche, Foto: V. Baierl



Anzing Rathaus



Modernes Poing, Foto: V. Baierl



Modernes Poing, Evang. Kirche, Foto: V. Baierl





## Ich spreche mit der Welt

### Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten. In den „großen“ Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, dass Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

### Unsere Kursformen

Standardkurs:	1 x / wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich
Wochenendkurs:	ein bzw. zwei Wochenenden Fr. 18.00–21.00 Uhr Sa. 09.00–12.00 / 14.00–17.00 Uhr
Samstagsseminar:	09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
Kleingruppenkurs:	6–8 Teilnehmer

### Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

- Grundstufe – mit neuen Anfängerkursen (A1, A2)
- Mittelstufe (B1)
- Aufbaustufe (B2)
- Konversationskurse – Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ... (B2-C2)
- Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
- Fremdsprachenkino

Bei Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

### Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)





ENGLISCH



GRUNDSTUFE

Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- wesentliche Informationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben



Englisch Anfänger

**7100** ab Do, 01.03.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
 OUP (Oxford University Press)  
 Headway English A1 Lehr- und Arbeitsbuch  
 ISBN: 978-0-19-474123-1  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Angelica Zeller-Michaelson

Englisch für die Reise

**Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.**  
 Der Traum von der Amerikareise wird bald Wirklichkeit, aber Sie fürchten, dass Ihr Englisch für manche Situationen nicht ausreichen könnte? Die Dozentin ist Amerikanerin und bietet einen Kurs an, der Ihnen notwendige Phrasen und Wörter für die Reise vermittelt. Was sage ich am Flughafenschalter? Wie bekomme ich einen Mietwagen? Wie bestelle ich im Restaurant? Wie checke ich im Hotel ein? Wie unterhalte ich mich mit einem Arzt? Wie ist die formelle Anrede auf Amerikanisch und muss ich wirklich dauernd lächeln?  
 Schwerpunkt im Kurs ist die mündliche Sprache. Dennoch wird an einen Hauch von Grammatik kein Weg vorbei führen. Die Kursinhalte werden auch an die konkreten Reisepläne der Teilnehmer angepasst.



Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Sitzung angekündigt. Bitte bringen Sie ihre eigenen Reise- oder Standard-Wörterbücher mit, falls Sie welche besitzen.

**7101** ab Do, 01.03.18  
 8 x 18.30–20.00 Uhr € 80,00  
 Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Angelica Zeller-Michaelson

GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A1/A2  
 (Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch in der (Haupt-)Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

Englisch Grundstufe

**7103** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
 OUP (Oxford University Press)  
 Headway English A2, Lehr- und Arbeitsbuch  
 ISBN: 978-0-19-474131-6  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Gabriela Cate

**7104** ab Di, 27.02.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
 OUP (Oxford University Press)  
 Headway English A1 Lehr- und Arbeitsbuch  
 ISBN: 978-0-19-474123-1, ca. ab L. 11  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jasmin Bauch

**7105** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00  
 OUP (Oxford University Press)  
 Headway English A1 Lehr- und Arbeitsbuch  
 ISBN: 978-0-19-474123-1, ca. ab L. 12  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Eva Maria Lopez Agudo

MITTELSTUFE

Europäischer Referenzrahmen B1

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit in der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.

Mit Abschluss der Mittelstufe können Sie:

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
- Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
- Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
- in neuen und unbekanntenen Situationen sprachlich reagieren
- sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
- Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Englisch Mittelstufe

**7109** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: OUP (Oxford University Press)  
 Headway B1, Part One, ca. ab Unit 6  
 ISBN: 978-0-19-471652-9  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Heidemarie Webinger

**7110** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 105,00  
 Unterrichtswerk nach Vereinbarung im Kurs  
**Poing**, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Heike Stephan-Koblizek

**7111** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: Headway B1, Part 1, ca. ab L. 8  
**Poing**, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Cornelia Ott

**7112** ab Do, 01.03.18  
 15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: New Headway B1, Part 2, ca. ab L. 5, ISBN 978-0-19-464708-3  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Heidemarie Webinger

**7113** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: "Headway B1 Part 2", ab L. 2  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek

**7114** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: "face 2 face B1", Klett Verlag, ab Unit 6  
**Poing**, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Kate Courts





**7118** ab Mo, 26.02.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00  
Lehrbuch: "Key B1", ab L. 10  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Heike Stephan-Koblizek

**7122** ab Di, 27.02.18  
15 x 11.00–12.30 Uhr € 105,00  
Headway B1, Part 2, ca. ab L. 7  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Mary Merker

**7125** ab Di, 27.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
Lehrbuch: Headway B1 Part One, ca. ab Unit 9  
ISBN 978-0-19-471652-9  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Heidemarie Webinger

**7126** ab Mo, 26.02.18  
10 x 18.30–19.30 Uhr € 71,40  
Murderous Collection, Compact Verlag,  
ISBN 3817489676 (10 englische Kurzkrimis  
sowie Übungen zu Wortschatz und Grammatik.)  
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |  
Ruth Ehrensberger

**7139** ab Mi, 28.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren In-  
halte der Kursstunden bestehen aus Konversation  
und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Heidemarie Webinger

**7141** ab Mo, 26.02.18  
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs  
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Cornelia Ott

**7142** ab Do, 01.03.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00  
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren In-  
halte der Kursstunden bestehen aus Konversation  
und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.  
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Heidemarie Webinger

### Englisch Konversation

**7155** ab Mi, 28.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00  
Der Kurs hat das Ziel, Sie schrittweise zum  
freien Sprechen zu führen. Niveau Mittelstufe, B1  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Maria Gordon

**7158** ab Di, 27.02.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00  
Ein Kurs für Senior/innen  
Wir erörtern Texte aus "Spotlight" und sprechen über  
aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Gabriela Cate

**7160** ab Do, 01.03.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 135,00  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gail Zelinski

**7164** ab Do, 01.03.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 105,00  
This is a conversation course aiming at those  
who have a good knowledge of English.  
Advanced level, B2/C1  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Maria Gordon

**7166** ab Do, 01.03.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00  
This is a conversation course aiming at those  
who have a good knowledge of English.  
Advanced level, B2/C1  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Maria Gordon

### Englisch Abiturvorbereitung in den Osterferien

Ein Angebot für Gymnasiasten, die 2018 Eng-  
lisch-Abi schreiben. Gezielte Vorbereitung auf die  
Anforderungen des Abiturs. Grammatik-Vokabu-  
lar-Textarbeit.

**7170** € 90,00  
Di, 27.03.18 10.00–13.00 Uhr  
Mi, 28.03.18 10.00–13.00 Uhr  
Do, 29.03.18 10.00–13.00 Uhr  
Di, 03.04.18 10.00–13.00 Uhr  
Mi, 04.04.18 10.00–13.00 Uhr  
Do, 05.04.18 10.00–13.00 Uhr  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Georgine Schley

## ENGLISCH FÜR DEN BERUF

### Business English – Step by Step, A2, Telephoning

Sie haben Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit  
oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen für  
das berufliche Umfeld. Der Kurs vermittelt Rede-  
wendungen, Tipps und Strategien für erfolgreiche  
Telefonate auf Englisch und macht es Ihnen mit  
abwechslungsreichen Übungen und Rollenspielen  
möglich, sich am Telefon sicher zu fühlen.

**7180** Sa, 17.03.18  
10.00–13.00 Uhr € 23,50  
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Ulrike Segeth

### Business English – Step by Step, A2, Mailing

Sie haben Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit  
oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen  
für das berufliche Umfeld. Wie schreibt man eine  
professionelle E-Mail auf Englisch? Der Kurs bie-  
tet Muster-E-Mails, Sprach- und Sachinformatio-  
nen, handlungsorientierte Aufgaben und Partner-  
übungen, um Ihnen für das Schreiben von E-Mails  
Sicherheit zu geben.

**7181** Sa, 14.04.18  
10.00–13.00 Uhr € 23,50  
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Ulrike Segeth

### Business English – Step by Step, A2, Socialising and Small Talk

Sie haben Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit  
oder Kursen, brauchen nun aber Ergänzungen für  
das berufliche Umfeld. Sie lernen Gesprächsstra-  
tegien und Redewendungen für eine Vielzahl von  
Anlässen und trainieren sie in abwechslungsrei-  
chen Übungen und Rollenspielen, so dass Sie sich  
in allen Situationen mit Kollegen und Kunden sicher  
unterhalten können.

**7182** Sa, 21.04.18  
10.00–13.00 Uhr € 23,50  
Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |  
Ulrike Segeth

### Englisch fürs Büro – A2

Wenn Sie Englisch in erster Linie lernen wol-  
len, weil Sie die Sprache im Beruf brauchen, ist  
es auch auf relativ niedrigem Niveau sinnvoll,  
Berufsthemen anstatt wie üblicherweise in „nor-  
malen“ Kursen landeskundliche Themen als Text-  
material zu wählen.  
Es geht dann auch auf Grundstufenniveau (A2)  
bereits um Geschäftssituationen,  
Wirtschaftskorrespondenz, Spezial-  
vokabeln, Kundenbetreuung,  
Telefonate im Büro ...

**7185** ab Mi, 28.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr  
€ 150,00  
max. 10 Teilnehmer/innen  
Vaterstetten,  
Grundschule  
Wendelsteinstr. 8,  
Dachraum 6 |  
Georgine Schley

## AUFBAUSTUFE

### Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die  
Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymna-  
sialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden  
Grundstock erworben haben.

Mit Abschluss der Aufbaustufe können Sie:  
(Hören – Verstehen – Sprechen)

- komplexe Gespräche verstehen, argumentativ  
mitgestalten, Meinungen und Positionen  
vertreten und begründen
- Radio- und Fernsehsendungen folgen und  
die Sprache in den meisten Situationen sicher  
und angemessen verwenden

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten  
Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus  
dem Zusammenhang erschließen
- sich schriftlich differenziert ausdrücken
- einen Text klar und präzise aufbauen

### Englisch Aufbaustufe

**7137** ab Mi, 28.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Gabriela Cate

**7138** ab Mo, 26.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 105,00  
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |  
Heike Stephan-Koblizek





### Englisch fürs Büro – Pre Intermediate B1

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz des Öfteren mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprachige Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

**7186** ab Mo, 26.02.18  
15 x 18.15–19.45 Uhr € 150,00  
max. 10 Teilnehmer/innen  
"Basis for Business", B1 neu, Cornelsen Verlag, ab L. 5  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Gabriela Cate

### Englisch fürs Büro – Intermediate B2

Sie benötigen Englisch in ihrem Arbeitsalltag und möchten ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern. Dieser Kurs vermittelt berufsbezogenen Wortschatz, fördert interkulturelle Kompetenzen und bereitet Sie durch die Beschäftigung mit authentischen Inhalten auf anfallende Geschäftssituationen vor.

**7187** ab Mo, 26.02.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 150,00  
max. 10 Teilnehmer/innen  
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Gabriela Cate

### GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

#### Flannery O'Connor

Flannery O'Connor is often described as masterfully addressing the subject of grace in her postwar short stories about the American South, yet how can her characters be capable of insight and forgiveness given their mendacity, cruelty, racism, sexism, ignorance, greed, and callousness? We will read four stories from O'Connor's collection "A Good Man is Hard to Find" (originally published 1955) and over the course of a month wrestle with this apparent contradiction. All students are expected to take a lively part in class discussions. Stories: "A Good Man is Hard to Find" (in the book of the same name), "The River," "A Stroke of Good Fortune," and "The Artificial Ni---r."

4 class meetings, 1 1/2 hours each, in English. To be read for the first session: Short Story: "A Good Man Is Hard to Find" in: "A Good Man Is Hard to Find", Harvest Books Edition (EAN 978-0-15-636465-2)

**7191** ab Do, 07.06.18  
4 x 18.30–20.00 Uhr € 40,00  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Angelica Zeller-Michaelson

#### The English Literature Circle

You like reading? Love books? English books? And you would like to discuss them in English? Then join us!  
We meet once a month and talk about the book we've read in that month. We deal with modern texts and classics, there's always something new to discover.  
Come and read with us, all ages welcome!  
Book to be read for the first session: Ian McEwan, "Nutshell"

**7193** ab Do, 08.03.18  
5 x 19.30–21.30 Uhr € 36,00  
1 x monatlich  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

**7194** ab Do, 15.03.18  
5 x 19.30–21.30 Uhr € 36,00  
1 x monatlich  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

#### The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in englischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.  
Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs.

**7196A** Do, 08.03.18  
19.00–22.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6 | Sonja Hauser

**7196B** Do, 21.06.18  
19.00–22.00 Uhr gebührenfrei  
**Vaterstetten**, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6 | Sonja Hauser

## FRANZÖSISCH



### GRUNDSTUFE

#### Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- wesentliche Informationen verstehen
  - Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
  - in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
  - sich auch in unerwarteten Situationen äußern

#### (Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben

### Französisch Anfänger

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein Kurzeinstieg in die Sprache an vier Abenden, an denen wir auf französisch hören, sehen, lesen und sprechen werden. Zur Unterstützung nutzen wir die Möglichkeiten des Internets mit seinen Sprachlernmethoden und lernen, wie wir unsere Fähigkeiten durch die Nutzung geeigneter Apps stützen und erweitern können. Laptops oder nicht zu kleine Tablets können mitgebracht werden, sind aber für den Kurs keine Voraussetzung.

**7205** ab Do, 07.06.18  
4 x 19.00–20.30 Uhr € 38,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 404 | Ulrike Schober-Flintsch

### Französisch Grundstufe

**7206** ab Mi, 07.03.18  
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00  
Lehrbuch: „On y va“ A1, Hueber Verlag, ab L. 5  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Ulrike Schober-Flintsch

**7208** ab Mi, 28.02.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 127,50  
Lehrbuch: „On y va“ A1, Hueber Verlag, ab L. 8  
**Veranstalter:** vhs Grafing  
**Markt Schwaben**, Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg | Hildegard Petschik

**7209** ab Mi, 07.03.18  
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00  
Lehrbuch: „On y va“ A2, Hueber Verlag, ab L. 6  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Ulrike Schober-Flintsch





**MITTELSTUFE**

Europ. Referenzrahmen B1

**Mit Abschluss der Mittelstufe können Sie:**  
(Hören – Verstehen – Sprechen)

- Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
- Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
- Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
- in neuen und unbekanntenen Situationen sprachlich reagieren
- sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
- Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

**Französisch Mittelstufe**

**7215** ab Di, 27.02.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Brita Andrees-Cremer

**7216** ab Mo, 26.02.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
Lehrbuch: Le Nouvel Editio B1, Didier Verlag,  
ca. ab L. 10

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang | Martine Worlitzer

**7217** ab Do, 01.03.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 120,00  
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs  
max. 10 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt  
im Unterrichtsraum läuten! | Genevieve Paye

**7243** ab Do, 01.03.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00  
Unterrichtsmaterial: „Ecoute“ und Tagespresse  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8,  
Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt  
im Unterrichtsraum läuten! | Hélène Maréchal

**KONVERSATION****Französisch Konversation**

**7260** ab Do, 01.03.18  
15 x 8.50–10.20 Uhr € 135,00

Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français? Nous discuterons d'événements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Hélène Maréchal

**7262** ab Do, 01.03.18  
15 x 10.35–12.05 Uhr € 135,00

Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français? Nous discuterons d'événements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Genevieve Paye

**7265** ab Do, 08.03.18  
13 x 18.15–19.45 Uhr € 91,00

Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jutta Haenisch

**ITALIENISCH****GRUNDSTUFE****Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:**

- wesentliche Informationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben

**Italienisch Anfänger**

**7300** ab Do, 01.03.18  
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00  
Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag.  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Michela Barthelmeus

**7301** ab Mo, 26.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00  
Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag.  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Alice Panella

**7302** ab Do, 01.03.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Dr. Daniela Minichiello-Ordu

**7303** ab Mo, 26.02.18  
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Egle Salerno

**Sie haben Fragen zu unseren Angeboten? Sie erreichen uns unter 08106 359035**



## Italienisch für den Urlaub

### Kleine Schritte – Große Wirkung

Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste „sprachliche Rüstzeug“ zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.

Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

**7304** € 80,00  
 Sa, 21.07.18 9.00–15.30 Uhr  
 So, 22.07.18 9.00–15.30 Uhr  
 (Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen)  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Martin Schmittel

## Italienisch Auffrischung am Wochenende

**7305** € 80,00  
 Sa, 30.06.18 9.00–12.00 Uhr  
 So, 01.07.18 9.00–12.00 Uhr  
 Sa, 07.07.18 9.00–12.00 Uhr  
 So, 08.07.18 9.00–12.00 Uhr  
 Sie haben schon einmal Italienisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen und Ihre Kenntnisse auffrischen.  
 Wiederholung und Auffrischung der Grammatik Niveau A1/A2  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Scilla Fioroni-Schmittel

## GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A1, A2

## Italienisch Grundstufe

**7306** ab Di, 27.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ca ab L. 3  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christina Bäuml-Nicolardi

**7307** ab Di, 06.03.18  
 15 x 16.20–17.50 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab L. 4  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Renate Mercklinghaus

**7308** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ca. ab L. 8  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Alice Panella

**7309** ab Do, 01.03.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab L. 1  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Dr. Daniela Minichiello-Ordu

**7310** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A1“, Klett Verlag, ab L. 6–7  
**Poing**, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Giancarla Taborelli-Ruther

**7311** ab Di, 27.02.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A1“, Klett Verlag, ca. ab L. 8  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Christina Bäuml-Nicolardi

**7312** ab Di, 27.02.18  
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A1“, Klett Verlag, ab L. 6–7  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Giancarla Taborelli-Ruther

**7313** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab Intermezzo 1  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Zorneding**, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. | Michela Barthelmeus

**7314** ab Do, 01.03.18  
 15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab Intermezzo 2  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Michela Barthelmeus

**7316** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ca. ab L. 4  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Christina Bäuml-Nicolardi

**7317** ab Di, 06.03.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ab L. 8  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang, Renate Mercklinghaus

**7319** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
 Wiederholung, Intensivierung und Vertiefung von Niveau A 2. Material wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Zorneding**, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. | Claudia Palumbo

**7332** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Allegro A2“, Klett Verlag, ca. ab L. 4  
 Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.  
 Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Egle Salerno

**7334** ab Do, 01.03.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con piacere A2“, Klett Verlag, ca. ab L. 5  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Michela Barthelmeus

**7335** ab Di, 20.02.18  
 15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00  
 In diesem Kurs lesen wir Krimis, wiederholen bereits gelernte Grammatik und üben gezielt die mündliche Ausdrucksfähigkeit.  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Margit Fischer

**7337** ab Di, 27.02.18  
 15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00  
 Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Giancarla Taborelli-Ruther

## MITTELSTUFE

(ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

## Italienisch Mittelstufe

**7338** ab Di, 27.02.18  
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00  
 Lehrbuch: „Italiano: Pronti, Via“ Klett Verlag  
 ISBN: 978-3-12-525612-5  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Claudia Palumbo

**7339** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Con Piacere B1“, ca. ab L. 3  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Dagmar Jung

**7340** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00  
 Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs  
**Poing**, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Giancarla Taborelli-Ruther

**7341** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
 „Con Piacere B1“, ca. ab L. 9  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Michela Barthelmeus

**7346** ab Di, 27.02.18  
 15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00  
 Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell'agire di situazioni quotidiane nel modo di esprimerti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d'italiano.



La nostra intenzione in comune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

**7349** ab Mo, 26.02.18  
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Maria Poggi-Reber

## AUFBAUSTUFE

(ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

### Europ. Referenzrahmen B 2

**Mit Abschluss der Aufbaustufe können Sie:**

(Hören – Verstehen – Sprechen)

- komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
- Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
- sich schriftlich differenziert ausdrücken
- einen Text klar und präzise aufbauen

## Italienisch Aufbaustufe

**7351** ab Mo, 26.02.18  
12 x 9.00–10.30 Uhr € 108,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Zorneding**, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. | Maria Poggi-Reber

**7353** ab Di, 20.02.18  
15 x 8.45–10.15 Uhr € 105,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Margit Fischer

**7354** ab Mo, 19.02.18  
15 x 8.45–10.15 Uhr € 135,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür).

Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Margit Fischer

## KONVERSATION

### Italienisch Konversation

**7356** ab Mo, 19.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Wir lesen „Zia Antonia sapeva di menta“ von Andrea Vitali und wiederholen auch Grammatik.

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Margit Fischer

**7357** ab Do, 01.03.18  
15 x 19.00–20.30 Uhr € 135,00

Niveau: C1 „Nuovo Edpresso 5“, Hueber Verlag ISBN: 978-3-19-355466-6

Zusätzliches Unterrichtsmaterial:

Zeitungsartikel und Lektüre

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Claudia Palumbo

**7358** ab Di, 27.02.18  
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs

**Zorneding**, Hauptschule, Schulstr. 11,

Filmraum 1. OG | Rita Lick

**7359** ab Di, 06.03.18  
15 x 18.15–19.45 Uhr € 105,00

Neben dem Hören und der Lektüre von Kurzgeschichten wird vor allem das Sprechen gezielt geübt. Außerdem regen aktuelle Zeitungsartikel, Spiele und andere Materialien zum Austausch und zu Gesprächen an und werden zur Wiederholung von Redemitteln und Grammatik genutzt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Ausgang | Renate Merklinghaus

**7361** ab Mi, 28.02.18  
15 x 17.00–18.30 Uhr € 135,00

Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Zorneding**, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG | Rita Lick

**7362** ab Do, 01.03.18  
15 x 9.30–11.00 Uhr € 135,00

Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Zorneding**, Gasthof zur Post | Rita Lick

**7364** ab Di, 27.02.18  
8 x 18.00–19.30 Uhr € 56,00  
14tägig!

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Dr. Alexandra Krause

**7365** ab Do, 08.03.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
Im Vordergrund steht die Übung und Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Außerdem lesen wir den Roman „La signorina Tecla Manzi“ von Andrea Vitali und nutzen Zeitschriften- und Zeitungsartikel, Spiele und Hörtexte, um Grammatik zu wiederholen und den Wortschatz zu erweitern.

**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! | Renate Merklinghaus

**7366** ab Mi, 21.02.18  
15 x 8.45–10.15 Uhr € 135,00

Wir lesen „Zia Antonia sapeva di menta“ von Andrea Vitali und wiederholen auch Grammatik. Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Margit Fischer

## Italienisch Anfängerkurs mit Superlearning

**Italienisch mit (fast) allen Sinnen**

An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht. Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen! Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.

**7390** € 140,00

Do, 11.01.18 18.30–21.30 Uhr

Fr, 12.01.18 18.30–21.30 Uhr

Sa, 13.01.18 9.00–18.00 Uhr

So, 14.01.18 9.00–16.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider

## Italienisch Superlearning Fortsetzung 1

**Italienisch mit (fast) allen Sinnen**

An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht. Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen! Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.

**7391** € 140,00

Do, 22.02.18 18.30–21.30 Uhr

Fr, 23.02.18 18.30–21.30 Uhr

Sa, 24.02.18 9.00–18.00 Uhr

So, 25.02.18 9.00–16.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider



## Italienisch Superlearning Fortsetzung 2

<b>7392</b>	€ 140,00
Do, 10.05.18	18.30–21.30 Uhr
Fr, 11.05.18	18.30–21.30 Uhr
Sa, 12.05.18	9.00–18.00 Uhr
So, 13.05.18	9.00–16.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider



## GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

### Italienisch in Umbrien

Scilla Fioroni-Schmittl und Martin Schmittl waren viele Jahre als Kursleiter/in für Italienisch bei uns an der vhs Vaterstetten tätig. Nun sind sie mit ihren Kindern in Scillas Heimat Umbrien gezogen, wollen aber weiterhin der vhs Vaterstetten und ihrer Leidenschaft, dem Italienisch-Unterricht, verbunden bleiben.

Wir bieten Ihnen im kommenden Frühjahr an, bei Scilla und Martin

im „Borgo dell'Ulivo“ in Trevi (Perugia) Italienisch zu lernen. (<http://borgoulivo.it/>)

Die Kurse sind nicht für absolute Anfänger. Sie sollten schon mal einen Kurs besucht haben, auch wenn es eine Weile her ist, oder Kenntnisse auf Reisen gewonnen haben. Scilla oder Martin übernehmen die Einstufung.

Von Montag, 14.05.2018 bis Freitag, 18.05.2018 können Sie an einem oder an zwei Kursen unterschiedlichen Niveaus teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist max. 8 Teilnehmer/Gruppe.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte erst mal unverbindlich mit Angabe Ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mail-Adresse in der vhs an. Wir stellen dann den Kontakt mit Scilla und Martin her, mit denen Sie dann alle weiteren Details hinsichtlich Sprachniveau und Ihren Unterbringungs-wünschen besprechen können. Ob im „Borgo dell'Ulivo“, wo auch der Unterricht stattfinden wird, oder in einem anderen Agriturismo, Hotel oder Campingplatz? Scilla und Martin werden Sie gern und kompetent beraten.

Bis spätestens 30.04.2018 brauchen wir dann Ihre verbindliche Anmeldung. Wir werden dann umgehend entscheiden und Ihnen mitteilen, ob die Teilnehmerzahl für eine Durchführung reicht. Sollten Sie nicht im „Borgo dell'Ulivo“ buchen, behalten Sie sich bitte auch eine unentgeltliche Stornierungsmöglichkeit bis zu diesem Zeitpunkt vor! Die Kursgebühr beträgt € 350,-. Unterrichtsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Sie werden an jedem dieser fünf Werktage zwei 90 Min./Einheiten Italienisch Unterricht am Vormittag haben. Scilla und Martin organisieren und begleiten dann weitere Aktivitäten am Nachmittag oder am Abend unter dem Motto „Konversation, Kommunikation und Landeskunde“. Natürlich ist auch an den Wochenenden davor und danach Zeit für andere Unternehmungen. Auch dazu können Scilla und Martin viele wertvolle Tipps geben.

<b>7395</b>	ab Mo, 14.05.18
5 x 9.00–12.00 Uhr	€ 350,00
<b>Italien, Umbrien  </b>	
Scilla Fioroni-Schmittl und Martin Schmittl	

### Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

<b>7396A</b>	Mo, 12.03.18
19.00–22.00 Uhr	gebührenfrei
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Dr. Alexandra Krause	

### Cineclub italiano

<b>7396B</b>	Mo, 14.05.18
19.00–22.00 Uhr	gebührenfrei
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Dr. Alexandra Krause	

### Canzoni italiane

Ohne Lehrbuch werden Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und Schlägern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmende, die keinen Italienischkurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

<b>7397</b>	Fr, 20.04.18
18.00–21.00 Uhr	€ 20,40
<b>Ebersberg</b> , vhs, Dr. Wintrich-Str. 3   Wilhelm Straub	

### Parlare e cucinare in italiano

**Sie sprechen italienisch im Kurs!**

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der schmackhaftesten Gerichte der römischen Küche. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung der Gerichte, deren einfachen, aber doch vollmundigen Aromen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

**Anmeldung bitte unter Kursnummer F 9212 !!!**

<b>7399</b>	Fr, 04.05.18
18.00–22.00 Uhr	€ 35,00
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Alessandro Eugeni	

## SPANISCH



### GRUNDSTUFE

**Mit Abschluss der Grundstufe können Sie:**

- (Hören – Verstehen – Sprechen)
- wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
- Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
- in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
- sich auch in unerwarteten Situationen äußern (Lesen – Verstehen – Schreiben)
- Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
- Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
- einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
- Notizen oder kurze Briefe schreiben

### Spanisch Anfänger

<b>7401</b>	ab Do, 01.03.18
15 x 18.00–19.30 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ab L. 1	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Miriam Maida de Herr	

<b>7402</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 11.00–12.30 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ab L. 1	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Patricia Mühlbach-Pardo	

<b>7403</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 20.00–21.30 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ab L. 1	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Eva Maria Lopez Agudo	

<b>7404</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 18.00–19.30 Uhr	€ 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ab L. 1	
<b>Vaterstetten</b> , Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6   Francisca Muñoz-Palacios	

Anmeldungen unter  
[www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)





## Spanisch für den Urlaub

### Kleine Schritte – Große Wirkung

Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste „sprachliche Rüstzeug“ zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.

Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

<b>7408</b>	€ 108,00
Fr, 13.04.18	18.00–21.00 Uhr
Sa, 14.04.18	10.00–17.00 Uhr
Fr, 20.04.18	18.00–21.00 Uhr
Sa, 21.04.18	10.00–17.00 Uhr

Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Gladys Dr. Raetsch

## GRUNDSTUFE

(Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

## Spanisch Grundstufe

<b>7409</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 19.30–21.00 Uhr	€ 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ab L. 4	
<b>Vaterstetten</b> , Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6   Francisca Muñoz-Palacios	

<b>7410</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 18.15–19.45 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ca. ab L. 3	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Carolin Wagner	

<b>7412</b>	ab Do, 01.03.18
15 x 20.00–21.30 Uhr	€ 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ca. ab L. 3–4	
<b>Poing</b> , Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße   Gladys Dr. Raetsch	

<b>7426</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 19.45–21.15 Uhr	€ 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto A1“, Klett Verlag, ca. ab L. 10	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Carolin Wagner	

<b>7429</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 9.30–11.00 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto A2“, Klett Verlag, ca. ab L. 4	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Poing</b> , vhs, Friedensstr. 5   Patricia Mühlbach-Pardo	

<b>7431</b>	ab Di, 06.03.18
15 x 18.15–19.45 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: „Con gusto A2“, Klett Verlag, ca. ab L. 6	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank   Stella Carta-Schumann	

## MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen B 1

### Mit Abschluss der Mittelstufe können Sie:

(Hören – Verstehen – Sprechen)

- Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
- Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
- Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
- in neuen und unbekannteren Situationen sprachlich reagieren
- sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen – Verstehen – Schreiben)

- Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
- Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

## Spanisch Mittelstufe

<b>7432</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 20.00–21.30 Uhr	€ 135,00
Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett Verlag	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Poing</b> , Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4   Carolina Keller-Meléndez	

<b>7434</b>	ab Do, 01.03.18
15 x 19.30–21.00 Uhr	€ 135,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Miriam Maida de Herr	

<b>7437</b>	ab Di, 27.02.18
15 x 10.35–12.05 Uhr	€ 135,00
Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ab L. 10	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank   Francisca Muñoz-Palacios	

<b>7439</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 10.30–12.00 Uhr	€ 135,00
Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ca. ab L. 8	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank   Francisca Muñoz-Palacios	

<b>7442</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 10.30–12.00 Uhr	€ 135,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Eingang über Pausenhof (2. Tür). Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten!   Carolina Santana	



## KONVERSATION

### Spanisch Konversation

<b>7459</b>	ab Mo, 26.02.18
15 x 18.30–20.00 Uhr	€ 135,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.	
Niveau B2	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Poing</b> , Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4   Carolina Keller-Meléndez	

<b>7460</b>	ab Di, 27.02.18
15 x 19.30–21.00 Uhr	€ 135,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B2) y le interesa “el mundo hispano”, este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografía.	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Francisca Muñoz-Palacios	

<b>7461</b>	ab Di, 27.02.18
15 x 18.00–19.30 Uhr	€ 135,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftsrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)	
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen	
<b>Vaterstetten</b> , Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links   Francisca Muñoz-Palacios	

## Cocinando en español – Kulinarisches Kuba

Desde sus orígenes la cocina cubana ha sido el resultado de la mezcla de las culturas españolas, aborígenes, africanas y la influencia de la inmigración asiática y yucateca. Por eso son el arroz, los frijoles y los plátanos verdes los tres ingredientes más populares.

En este curso los participantes tendrán la oportunidad de conocer y de degustar platillos tradicionales cubanos.

Menú: Buñuelos de mandioca, tostones de banana, moros y cristianos, vaca frita, albóndigas con menta, soufflé de batata dulce, entre otros. Todo acompañado de la bebida nacional el Mojito y la despedida dulce Sorbet de Mango con Piña asada.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

**Anmeldung bitte unter Kursnummer F 9239 !!!**

<b>7499</b>	Do, 28.06.18
18.00–22.00 Uhr	€ 38,00
<b>Vaterstetten</b> , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39   Larissa Deubzer	



GRIECHISCH



Griechisch für den Urlaub

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Griechischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Griechenland-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Griechisch „durchzufragen“ und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Griechenland-Urlaub begegnen können. Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin.

**7500** € 63,00  
 Sa, 17.03.18 18.00–21.00 Uhr  
 So, 18.03.18 10.00–17.00 Uhr  
**Markt Schwaben**, Bahnhofstr. 5, Atelier | Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe A2, Fortsetzung

**7503** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 17.45–19.15 Uhr € 130,50  
 Für Teilnehmende mit ein paar Vorkenntnissen.  
 Kursbuch: 978-3-19-005462-6  
 Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0  
**Ebersberg**, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20 | Kleo Skordou-Zehentleitner

**7504** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 19.15–20.45 Uhr € 156,00  
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
 (Minigruppe: 5–6 Plätze)  
 Kursbuch: 978-3-19-005462-6  
 Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0  
**Ebersberg**, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20 | Kleo Skordou-Zehentleitner

CHINESISCH



Chinesisch Grundstufe Fortsetzung

Dieser Kurs bietet sich für China-Interessierte an, die es wagen möchten, in die für Europäer nicht leicht zu erlernende Chinesische Sprache einzusteigen. Dabei werden Sie in diesem Kurs nicht nur authentisches Chinesisch lernen, sondern auch einen Einblick in die chinesische Gesellschaft und Kultur erhalten. Schwerpunkt ist hierbei die Vermittlung der praktischen Sprachanwendung: die Teilnehmer lernen,

von Beginn des Lernprozesses an Chinesisch aktiv anzuwenden. Aber auch der Vermittlung von Phonetik, Grammatik, Vokabular (inklusive Schriftzeichen) und Diskurskompetenz wird große Beachtung geschenkt um eine solide Basis für weiterführende Kurse zu erlangen.

Ziel des Kurses: Teilnehmer erhalten einen Überblick über die Grundproblemstellungen des Chinesisch-Lernens, können mit einigen wichtigen Alltagssituationen kommunizieren, und verfügen ausbaufähiges Basiswissen an Schriftzeichen (100 bis 200 Schriftzeichen).

**7717** ab Do, 01.03.18  
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
 Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch, Verlag: Chinabooks E. Wolf, Sprache: Deutsch, Mandarin  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

Chinesisch 7. Semester

Ziel des Kurses ist es, durch systematisches Training der Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibkompetenz, durch die Beschäftigung mit Struktur und Funktion der Sprache und durch Vertiefung des dazugehörigen kulturelles Hintergrundwissens die kommunikativen Fähigkeiten der Lernenden zu fördern und weiter zu entwickeln. Die Teilnehmer werden durch systematisches Training ihre Kenntnisse weiter ausbauen und vertiefen.

**7719** ab Mi, 28.02.18  
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
 Das Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 1, ca. ab Lektion 52, Helmut Buske Verlag  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

POLNISCH



Polnisch für den Urlaub

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.**  
 Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Polnischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Urlaub in Polen liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf einfache Weise in typischen Situationen zu verständigen. Wir trainieren in kurzen Unterrichtseinheiten durch unterhaltsame Dialoge und Übungen alle wichtigen Redemittel, die im Urlaub benötigt werden (z.B. Begrüßung/Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).

**7737** ab Do, 15.03.18  
 6 x 19.00–20.30 Uhr € 63,20  
**Grafing**, Kirchenplatz 3, Raum 3 | Katarzyna Olszewski

KROATISCH



Kroatisch für den Urlaub

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.**  
 Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Kroatischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Kroatien-Urlaub liefert und Sie auf die typischen

Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Kroatisch „durchzufragen“ und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Kroatien-Urlaub begegnen können. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**7739** ab Mi, 25.04.18  
 4 x 19.00–20.30 Uhr € 41,00  
 Lehrbuch: Pons Minisprachkurs Kroatisch, ISBN: 3-12-562810-6  
**Grafing**, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier

Kroatisch A2, Grundstufe Fortsetzung

**7740** ab Di, 27.02.18  
 15 x 19.00–20.30 Uhr € 153,00  
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Grundstufe A1. Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.  
**Grafing**, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier

UNGARISCH



Ungarisch Anfängerkurs

**7753** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
 Lehrbuch: „Szóbeszéd A1“, Ungarisch für Anfänger Kursbuch mit Online Übungsbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528570-5  
**Vaterstetten**, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Gertrud Kiss

TSCHECHISCH



Tschechisch Mittelstufe

**7760** ab Di, 27.02.18  
 15 x 18.15–20.15 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“, L. Holá, weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Ivetta Ládová

RUSSISCH



Russisch Grundstufe Fortsetzung

**7767** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Priwet 1“, Verlag Cornelsen, Volk und Wissen  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Natalia Klevova

Russisch Fortsetzung A2

**7768** ab Mo, 26.02.18  
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00  
 Lehrbuch: „Priwet 1“, Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank | Natalia Klevova





## PORTUGIESISCH / BRASILIANISCH



### Portugiesisch / Brasilianisch für Anfänger

**7771** ab Mo, 26.02.18  
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00

Ziel des Kurses ist auch, den Teilnehmern Geschichte, Kultur und Entwicklung des Landes nahe zu bringen.

Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs  
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen  
**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Sabina De Calheiros-Veloso

## ARABISCH



### Arabisch Anfänger

**7775** ab Mo, 26.02.18  
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Lehrbuch: Modernes Hocharabisch,

Konversationskurs, Band 1,

ISBN 3-921598-26-5

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Mohamed Ramadan

### Arabisch Grundstufe, 4. Sem.

**7776** ab Mi, 28.02.18  
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00

Modernes Hocharabisch, Konversationskurs,  
Band I – Grundstufe, (ISBN 3-921598-26-5),  
von Tawfik Borg, ca. ab Lektion 7

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Mohamed Ramadan

### Arabisch Mittelstufe

**7778** ab Mi, 28.02.18  
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00

Für fortgeschrittene Lerner, ca. 4 Jahre

Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung

Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen

**Vaterstetten**, Zugspitzstr. 46, Eingang neben  
Hypobank | Mohamed Ramadan

## SCHWEDISCH



### Schwedisch Einsteigerkurs

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.**

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Schwedischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Schweden-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Schwedisch durchzufragen und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Schweden-Urlaub begegnen können.

**7780** € 62,00  
Fr, 13.04.18 18.00–21.00 Uhr  
Sa, 14.04.18 10.00–17.00 Uhr  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 404 | Fanny Lindvall

## NIEDERLÄNDISCH



### Niederländisch für den Urlaub

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Niederländischen vermitteln wird. Erste Hilfe für alle Fragen des niederländischen Urlaubsalltags. Sie lernen, sich auf niederländisch „durchzufragen“ und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Urlaub in den Niederlanden begegnen können.

**7782** ab Do, 12.04.18  
4 x 19.30–21.00 Uhr € 43,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |  
Nancy Obema

## DEUTSCH



### ALS FREMDSPRACHE

#### Deutsch A1.1, Anfängerkurs

**7806** ab Mo, 05.03.18  
30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, A1,1“ Hueber Verlag

Der Kurs findet 2 x wöchentlich

Montag und Donnerstag statt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang | Brigitte Wever

#### Deutsch A1.2

**7807** ab Mo, 05.03.18  
30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 2, A1,2“

Hueber Verlag

Der Kurs findet 2 x wöchentlich

Montag und Donnerstag statt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

#### Deutsch A2. 1

**7808** ab Mo, 26.02.18  
30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, 3,

Hueber Verlag, ab L. 2–3

Der Kurs findet 2 x wöchentlich

Montag und Donnerstag statt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang |  
Mechthild Weiß-Lechleitner

#### Deutsch A2.2

**7809** ab Mo, 26.02.18  
30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 4, Hueber Verlag

Der Kurs findet 2 x wöchentlich

Montag und Donnerstag statt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang | Ute Lantelme



### Deutsch B1.1

**7822** ab Mo, 05.03.18  
30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 5“, Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-301085-8

Der Kurs findet 2 x wöchentlich

Montag und Donnerstag statt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang |  
Mechthild Weiß-Lechleitner

### Deutsch B1.2

**7823** ab Mo, 26.02.18  
30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 6“, Hueber Verlag,

Der Kurs findet 2 x wöchentlich

Montag und Donnerstag statt.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang | Ute Lantelme

### Deutsch B2.1 / B2.2

**7825** ab Di, 27.02.18  
15 x 18.00–21.00 Uhr € 180,00

„Aspekte neu B2“, ca. ab L. 4

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Teil 1

ISBN: 978-3-12-605027-2

Für Teilnehmer, die die Absicht haben, eine B 2-  
Prüfung abzulegen, können nach Absprache im  
Kurs zusätzliche Übungstermine vereinbart werden.

**Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,  
Westflügel, linker Aufgang |  
Sabine Theurich-Reger

### Crashkurs „Boarisch für Zugroaste“

Intensivst-Kurs mit Musikbegleitung, der Sie auf  
alle Eventualitäten vorbereiten soll, die Ihnen hier  
im fremdsprachlichen Raum begegnen können.

*Anmeldung erforderlich!*

**7898** Do, 03.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 9,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 |

Rosi Spielberger „die Stianghausratschn“

### Kleine bairische Sprachgeschichte

Die Zeitreise beginnt mit den Sprachanfängen der  
frühen Bajuwaren. Sie führt weiter zu den Gründen  
für die Trennung in Hoch- und Niederdeutsch und  
den vielen fremdsprachlichen Einflüssen. Aufgezeigt  
werden die Ursachen für die sprachlichen  
Eigenarten im Bairischen und die Ereignisse seit  
Luther, die eine deutsche Einheitssprache gestärkt  
haben. Zum Schluss werden aktuelle Sichtweisen  
zum Erhalt des Bairischen, das von der UNESCO  
als gefährdet eingestuft wurde, thematisiert.

**7899** Di, 08.05.18  
19.30–21.00 Uhr € 7,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Horst Münzinger



# Kreatives

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teuer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

## Schwarz und Weiß

In diesem Workshop geht es um die Gegensätze Schwarz und Weiß und ihren sanften Vermittler Grau.

Diese komplexen Farben fordern das Denken heraus und wirken ebenso stark auf das Gefühl, weil ihr Einsatz Entscheidungskraft und Klarheit verlangt. Durch Schwarz-Weiß verdichtet sich der Inhalt auf das Wesentliche und auf die Wirkung in der Malerei.

Schwarz und Weiß sind das Thema, aber auch die Abstufungen mit Warm- und Kältönen sollen genutzt werden. So entstehen unsere „farbigen“ Schwarz-Weiß-Bilder. Auch Beispiele aus der Kunstgeschichte werden besprochen.

Bitte mitbringen: Schwarz und Weiß und kleine Mengen gewohnter Farben. Leinwände 60 x 80 cm oder 80 x 100 cm, Papier, Pinsel, Spachtel und vorhandene Malmaterialien. Fehlendes Malmaterial kann im Kurs erworben werden.

Weitere Infos unter [sigrunbischoff@gmx.de](mailto:sigrunbischoff@gmx.de).

Keine Kursgebührenermäßigung.

**8101** Sa, 23.06.18  
10.00 – 17.00 Uhr € 64,00

Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

## Nachtsession – Malen bis Mitternacht

Wir malen, essen, trinken und reden über Kunst. Wir malen neue Bilder oder verbessern alte, bauen gemeinsam ein Buffet auf und probieren auch von den anderen. Wir tauchen ein in die Welt der Farben und Formen und erleben Kunstgenuss pur.

Bitte mitbringen: Acrylfarben und Leinwände oder Aquarellfarben und Aquarellpapier, Pinsel, Spachtel, etwas zu essen (gekauft oder selbst gemacht), einen Teller, Glas und Besteck. Mineralwasser ist vorhanden.

Weitere Infos unter [sigrunbischoff@gmx.de](mailto:sigrunbischoff@gmx.de) oder 0173/8822235. Keine Kursgebührenermäßigung.

**8102** Fr, 16.03.18  
18.00 – 24.00 Uhr € 64,00

Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

## Akademie-seminar

Teilnahme setzt langjährige Erfahrung im Malen voraus!

Spontan und ohne vorgefasstes Ziel entwickelt sich ein spannender Malprozess. Es erscheint eine Idee, sie konkretisiert sich oder verschwindet auch wieder. Verschiedene Wege öffnen sich, diese kann man gradlinig oder mit Abstechern gehen oder auch überfliegen und sicher landen – beim fertigen Bild.

Malerei ist ein vielschichtiger Prozess mit fortlaufenden Veränderungen. In diesem Seminar werden wir mutig, waghalsig und impulsiv an ein Bild herangehen, z. B. der Frage nachgehen, wie man eine neue Technik ohne viel Aufwand anwendet.

Die Materialliste geht den Teilnehmern rechtzeitig per Mail zu.

**8103** € 90,00  
Fr, 06.04.18 18.00 – 19.30 Uhr

Sa, 07.04.18 9.00 – 17.00 Uhr

So, 08.04.18 9.00 – 15.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

## Akademie-seminar – Vernissage

Diesmal sind es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Akademie-kurses unter der Leitung von Sylvia Vassilian, die unsere Vernissage zu Semesterauftakt bestreiten und deren Bilder unser vhs-Haus bis Pfingsten schmücken werden.

Mit dabei sind: Ingrid Bauer, Gabriele Finkenzeller, Mareen Förster, Rosalinde Gattner, Christine Ginal, Petra Hartmann, Karin Kuntner, Julia Straubinger, Sigi Streb, Gisela Stuckert, Anneliese Welter. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**8103V** Fr, 23.02.18  
19.00 – 20.30 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5



Arbeit von Gisela Stuckert

## Nachteulen aufgepasst! Kunstgenuss als Nachtspektakel mit Mixed Media!

Mixed Media bietet ungeahnte Möglichkeiten schöpferisch tätig zu sein! Alles passt zusammen, was Spaß macht! Es können alte ungeliebte Bilder aufgepeppt, völlig erneuert werden, sodass Neues entsteht. Die Woche ist geschafft und wir wollen den Einklang ins Wochenende mit Kunstentspannung beginnen.

Der Genuss kommt auch nicht zu kurz: jeder bringt etwas zu Essen mit, wir bauen ein Buffet auf, an dem wir uns alle laben können. (Materialgeld 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten).

Bitte mitbringen: Malgrund (z. B. Leinwand, Holzplatte, starker Zeichenkarton beliebiger Größe), alle vorhandenen Farben, Pinsel. Wer mag: Material für Collagen (z. B. Fundstücke, Fotos, Gepresstes, Zeitungsausschnitte oder Zeitschriften) weiche Bleistifte, Schürze oder Malkittel, Mallappen und natürlich einen Beitrag fürs Buffet, einen Teller, Glas und Besteck. Mineralwasser ist vorhanden.

**8105** Fr, 04.05.18  
18.00 – 24.00 Uhr € 48,00

Pausen individuell.

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

## Bilder unter Wachs – Enkaustik

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Strukturen schaffen, kratzen, einlegen, kleben, recyceln, zeichnen – und über allem ein geheimnisvoller Schleier. All das lässt sich mit Wachs herstellen. Diese Technik bietet vielfältige Möglichkeiten, Raum für Experimente, je nach persönlicher Vorliebe. Die Bilder können plastisch angelegt werden, Collage kann mit einfließen, der Zufall hilft uns bei unserem Spiel mit der Farbe und dem Material.

Es können Fotos bearbeitet werden, Zeichnungen, Zeitungsausschnitte, Kopien oder direkt auf die Platte mit Wachs gemalt werden. Auch Pflanzen können in das Bild eingearbeitet werden.

Bitte mitbringen: einen breiteren Naturhaarpinsel (billig, weil kaum zu säubern), aber kein Kunsthaar (schmilzt im Wachs), 2 kleinere Holzplatten als Probestücke (ca. 40 x 30 cm), am besten mit Gesso oder weißer Acrylfarbe vorgrundernd und 1–2 vorgrundernde Holzplatten als Malgrund, ca. 60 x 80 cm groß (oder je nach Vorliebe größer oder kleiner), Schürze oder Arbeitskittel, Topflappen, 1 leere Konservendose, weichen Bleistift oder



Kohle. Falls vorhanden: alte Wachsmalkreidenreste, Heißluftfön, getrocknete Pflanzen und Blüten. Materialgeld (10,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

**8106** So, 22.04.18  
10.00–16.00 Uhr  
Mittagspause individuell.  
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Didi Richter

## Umsetzung eigener Fotos in Malerei

Sie möchten ein besonders gelungenes Foto auf Papier oder Leinwand malen? Expressiv, naturalistisch oder abstrakt? In diesem Kurs dürfen Sie sich ausprobieren. Inhalte: • Übertragungstechniken • Vergrößern • Ausschnitt finden • Kompositionsregeln • Umgang mit den Farben • Farben mischen.

Das Malmaterial wird von der Kursleiterin gestellt (Gebühr je nach Verbrauch ab 10,00 €). Falls auf Leinwand gemalt werden soll, bitte mitbringen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8107** ab Do, 08.03.18  
3 x 19.00–21.00 Uhr € 36,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 406 | Silvia Soukup

## Die Malwerkstatt

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob angefangene Werke zu Ende malen, eine neue Technik ausprobieren, neue Ideen finden, in der Gruppe malen – in diesem Samstagworkshop ist alles möglich! Aufgrund der geringen Kursteilnehmerzahl ist das Eingehen auf den individuellen Teilnehmer gut möglich und gleichzeitig profitieren die Teilnehmer auch von einander.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial (Aquarellfarben oder Buntstifte, Pastellkreiden oder Acrylfarben, Ölfarben oder Bleistifte), dazu Papier oder Leinwand bzw. für die Technik geeignete Pinsel, eventuell Wasserglas und Lumpen.

**8108** Sa, 10.03.18  
10.00–16.00 Uhr € 36,00  
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell.  
Brotzeit mitbringen  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Alexander Koller

## Airbrush-Einsteigerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Einsteiger, die mit Airbrush im malerischen und illustrativen Bereich erste Erfahrungen oder einen Einstieg machen wollen.

Artur Hildebrandt, vermittelt die Techniken und den richtigen Umgang mit der Spritzpistole. Es entstehen zarte Farbverläufe, Glanzlichter, Licht und Schatteneffekte sowie unterschiedlichste Strukturen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit auf verschiedenen Untergründen zu arbeiten und mehrere Arbeiten zu erstellen, die dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden können. Folgende Lerninhalte werden behandelt:

1. Welche Produkte gibt es und was benötige ich zum Airbrush
2. Wie gehe ich mit der Airbrush um
3. Überblick zu den Farben und Einstieg in die Farbenlehre
4. Wie werden Farbverläufe zart und weich

5. Wie erziele ich die richtigen Glanzlichter
  6. Wie erstelle ich Schablonen und setze diese ein
  7. Wozu ist Maskierfolie gedacht
  8. Wie male ich Licht und Schatten
  9. Wie baue ich ein Bild auf
  10. Wie erhalte ich unterschiedliche Strukturen
- Nähere Rückfragen unter 0160/7840092.

Alle Malmaterialien inklusive. Die Airbrush-Ausrüstung wird für den Kurs zur Verfügung gestellt. Gebühr nicht ermäßigbar. Kursgebühr beinhaltet alle Malmaterialien, einen kleinen Imbiss und Getränke. Kurssprache ist deutsch und/oder englisch.

**8109** Sa, 14.04.18  
10.00–16.00 Uhr € 150,00  
**München**, Ottobrunner Straße 102,  
Airbrushers GmbH | Artur Hildebrandt

## Workshop – Mobile Sketching

Sie machen gerne Ausflüge, aber all die Malsachen mitzuschleppen ist ein wenig mühsam? Würden Sie dennoch gern manche Situationen skizzenhaft festhalten, Ihren eigenen Eindruck hineinbringen?

Mit Ihrem Handy oder Pad muss es nicht beim Schnapschuss bleiben. Mit Ihren mobilen Devices haben Sie einige Möglichkeiten Gesehenes nach Ihren Vorstellungen festzuhalten, Fotos zu bearbeiten und persönliche Erinnerungen zu gestalten und zu teilen.

In diesem Workshop experimentieren wir und entdecken gemeinsam das mobile Skizzieren. Bitte mitbringen: Ihr Mobiltelefon oder Tablet mit einer App, die Sie eventuell bereits zur Fotobearbeitung verwenden oder „Photo Edit“

**8113** € 49,50  
Fr, 04.05.18 19.00–21.15 Uhr  
Sa, 05.05.18 10.00–16.00 Uhr  
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel

## Ist denn da noch was zu retten? – Komposition im Bild

Schlummern in Ihren Schubladen Bilder mit denen Sie nicht zufrieden sind? Holen Sie sie heraus! Sie sind wunderbare Anschauungs- und Arbeitsgrundlagen, um sich in Theorie und Praxis mit den Kompositionsregeln im Bild auseinanderzusetzen. „Verbessern“ Sie Ihre Bilder – sie gehören von der Schublade an die Wand!

Bitte mitbringen: Bilder die Sie gerne bearbeiten möchten, Ihre Mal- und Zeichenutensilien, Ihr Malpapier, Schere/Cutter und Lineal, wenn vorhanden Schneidunterlage, Kreppklebeband

**8114** ab Do, 01.03.18  
4 x 19.00–22.00 Uhr € 64,00  
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel



## Aquarell – Blumen und Landschaften

### „Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!“

In diesem Kurs sollen Kenntnisse aufgefrischt werden und Begeisterung für das Aquarellieren entfacht werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt. Natürlich besprechen wir die Bilder ausführlich. Auch schon zuhause gemalte Bilder können für die Besprechung mitgebracht werden.

Bitte ebenfalls mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Fragen: Tel. 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock Din A5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

**8117** Sa, 03.03.18  
10.00–16.00 Uhr € 37,00  
Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

**8118** Sa, 14.04.18  
10.00–16.00 Uhr € 37,00  
Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

## Botanisches Zeichnen und Aquarellieren

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir gehen der Sache auf den Grund, vom Detail bis zur Abstraktion erfassen wir Motive aus dem Bereich der Botanik. Jeder nach seiner Façon üben wir uns in Genauigkeit und detaillierten Zeichnungen oder wählen eine freiere Form der Umsetzung ins Aquarell. Dabei werden natürlich auch die Grundtechniken vermittelt.

Notwendiges Material: Bleistifte, Radiergummi, Papier, Pinsel, Aquarellfarben, Lappen, Wasserbecher, Aquarellpapier (mindestens 30 x 40 cm).

**8120** ab Fr, 23.02.18  
5 x 9.00–12.00 Uhr € 75,00  
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Scharfen

## Aquarellieren am Abend

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie mit wenigen Schritten Ihrem Aquarell Leichtigkeit und Tiefe zu verleihen.

Es werden gemeinsam verschiedenste Themen erarbeitet und gemeinschaftlich besprochen. Ebenso können jederzeit individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Auch Anfänger sind gut aufgehoben, Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, Radiergummi und Bleistift.

Bei Bedarf können auch Leihkästen zur Verfügung gestellt werden. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

**8121** ab Di, 10.04.18  
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00  
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Scharfen



### Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem „freien Tag“ loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften – auch Architektur – und Stilleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30 cm), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

**8124** Sa, 24.02.18  
9.30 – 16.30 Uhr € 37,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ingrid Meyerhöfer

**8125** Sa, 21.04.18  
9.30 – 16.30 Uhr € 37,00

Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ingrid Meyerhöfer

### Die Lust am Aquarell

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbau-techniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.

Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

**8127** ab Di, 20.02.18  
5 x 15.00 – 18.00 Uhr € 75,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
**Zorneding**, Hauptschule, Schulstraße 11 |  
Heinz L. Leutloff

**8128** ab Di, 10.04.18  
5 x 15.00 – 18.00 Uhr € 75,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
**Zorneding**, Hauptschule, Schulstraße 11 |  
Heinz L. Leutloff

**8129** ab Di, 05.06.18  
4 x 15.00 – 18.00 Uhr € 60,00

Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Heinz L. Leutloff

### Gegenständliches Zeichnen und Malen – von klein zu groß

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wie zeichnen Objekte in klassischer Komposition und transferieren Ausschnitte in eine moderne Bildsprache. Auf diese Weise verbinden wir die Vergangenheit mit der Gegenwart.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, verschiedene Stifte und vorhandenes Zeichenmaterial.

**8131** ab Mo, 09.04.18  
3 x 19.15 – 21.30 Uhr € 40,00

Max. 9 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Monika Reisser

### Zeichnen in der Gärtnerei Urgibl

Wir zeichnen mit Stiften und Kreiden, aquarellieren vor der vielfältigen Auswahl von Schnittblumen, Topfpflanzen, Sträuchern und dem reichhaltigen Angebot an Dekoration – Stilleben für die Wohnung und anderes. Jeder kann die Gegenstände malen und zeichnen, die ihn am meisten interessieren und wird bei der Komposition und technischen Umsetzung von der Kursleiterin unterstützt. Bitte mitbringen: Skizzenbuch und/oder Zeichenpapier (Din A4 oder Din A3), Bleistifte, Kreiden, Faserstifte, Kugelschreiber oder Tuschefeder oder anderes Zeichenmaterial – je nach eigenem Wunsch, unbedingt Klappstühlchen oder andere Sitzgelegenheit.

Treffpunkt: Gärtnerei Urgibl, Eglharting,  
Riederingerstraße 2 (gleich bei der B304)

**8132** Fr, 20.04.18  
15.00 – 18.00 Uhr € 16,00

**Eglharting**, Gärtnerei Urgibl,  
Riederinger Straße 2 | Monika Reisser

### Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben. Bei schönem Wetter gehen wir nach draußen.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden ist (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

**8133** ab Di, 17.04.18  
8 x 19.15 – 21.45 Uhr € 99,00

**Zorneding**, Hauptschule Schulstr. 11 |  
Monika Reisser



### Skizzieren – besondere Momente festhalten

#### Zurück aus dem Urlaub mit einer Kamera voller Fotos?

Machen Sie aus Ihren Fotos Zeichnungen und Bilder, so halten Sie Ihre Erinnerungen in besonderer Weise fest!

Fotos als Skizzenvorlage zu verwenden, muss nicht nur einfach abpausen bedeuten. Versetzen Sie sich wieder in die Situation, erleben Sie besondere Momente noch ein weiteres Mal. Lassen Sie sich gedanklich wieder auf die erlebte Atmosphäre ein und den Urlaub ausklingen. Auch auf einem Foto sind Kleinigkeiten und Zusammenhänge gut zu erkennen, an die Sie sich beim Betrachten erinnern werden.

Quasi „nebenbei“ lassen sich dabei der Aufbau einer Skizze, das Vorgehen beim Skizzieren sowie grundlegende Gesetze des Zeichnens erarbeiten. Bitte mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenbuch, Fotos, Zeichenstifte Ihrer Wahl und/oder Farben Ihrer Wahl.

Max. 8 Teilnehmer

**8134** € 54,00  
Fr, 16.03.18 20.00 – 22.00 Uhr

Sa, 17.03.18 10.00 – 17.00 Uhr

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Promeuschel

### „Fahrt ins Blaue“ – Skizzen und Aquarell

Wir nutzen den Sommer und die Möglichkeit einen Tag lang im Freien zu zeichnen und zu malen. Wir verbringen einen Tag in der Umgebung von Ebersberg und beschäftigen uns mit dem, was sich um uns herum befindet – ob Bäume, Pflanzen, Gärten oder die ausdrucksstarke Landschaft. Bei unserer „Fahrt ins Blaue“ können verschiedene Motive erkundet, skizziert und schließlich in Farbe übergeführt werden. Die Kursleiterin, eine erfahrene Künstlerin, bietet dabei Unterstützung. Sollte das Wetter nicht mitspielen, werden wir nach Fotos, die jeder mitbringt, malen. Bitte mitbringen: Zeichenpapier und Bleistifte, Aquarellblock und Farben/Pinsel, kleine Klappstühle und eine Flasche mit Wasser plus Becher.

Treffpunkt: Dr.-Wintrich-Straße 3.

Von dort aus fahren wir los.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8135** Sa, 07.07.18  
10.00 – 17.00 Uhr € 45,00

**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 504 | Monika Reisser

### Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umraum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formen-Zusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen. Modellgeld wird im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

**8137** ab Mi, 21.02.18  
6 x 9.00 – 12.00 Uhr € 84,00

Nicht am 28.2.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann





## Portrait – und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Modellgeld wird im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

**8138** ab Mi, 25.04.18  
6 x 9.00–12.00 Uhr € 84,00  
Weitere Termine: 2.5., 20.6., 27.6., 4.7., 11.7.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

## Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs in Haar

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein paar Minuten innehalten, nur mit Stift und Skizzenbuch die unmittelbare Alltagsumgebung erkunden und diese mit anderen, neuen Augen sehen. Sie bestimmen selbst, was für Sie inspirierend und interessant ist. Die Ergebnisse sind individuelle Skizzen, die mit wenigen Strichen das Wesentliche der eigenen Empfindung einfangen. Nicht das Perfekte zählt, sondern der Ausdruck des persönlichen Zeichenstils, den jeder hat wie eine eigene Handschrift – ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Das kleine Format des Skizzenbuchs hilft beim Vereinfachen. Es wird zu Ihrem Tagebuch der visuellen, persönlichen Erinnerungen und beim Durchblättern werden Sie sich genau erinnern: an das jeweilige Ambiente, die Stimmung, die Farben und den Spaß, den Sie dabei hatten.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (ideal ist A5), Fine-liner (z.B. Faber Castell PITT Artist pen F oder edding 1800 Profipen 0,5), Bleistifte. Je nach Vorliebe Buntstifte, Filzstifte, Aquarellfarben, evtl. Falt-hocker (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung, da wir draußen malen, notfalls an geschützter Stelle

Treffpunkt: Gutshof Haar, Vockestraße 97, durch den Eingang, dann rechts zweite Tür (Handynummer für alle Fälle: 0174/9900945)

**8140** So, 15.04.18  
11.00–14.45 Uhr € 22,50  
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
Haar | Anette Leutloff

## Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs in Ingelsberg

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (ideal ist A5), Fine-liner (z.B. Faber Castell PITT Artist pen F oder edding 1800 Profipen 0,5), Bleistifte. Je nach Vorliebe Buntstifte, Filzstifte, Aquarellfarben, evtl. Falt-hocker (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung, da wir draußen malen, notfalls an geschützter Stelle. Treffpunkt: Ingelsberg, Casa Charlie im Kastaniengarten, Ingelsberg 32 (Handynummer für alle Fälle: 0174/9900945)

**8141** So, 06.05.18  
11.00–14.45 Uhr € 22,50  
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
Ingelsberg | Anette Leutloff

## Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs in München

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (ideal ist A5), Fine-liner (z.B. Faber Castell PITT Artist pen F oder edding 1800 Profipen 0,5), Bleistifte. Je nach Vorliebe Buntstifte, Filzstifte, Aquarellfarben, evtl. Falt-hocker (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung, da wir draußen malen, notfalls an geschützter Stelle. Treffpunkt: München, Hofgarten, hinter dem Durchgang am Eingang U-Bahn Odeonsplatz (Handynummer für alle Fälle: 0174/9900945)

**8142** So, 10.06.18  
11.00–14.45 Uhr € 22,50  
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
München | Anette Leutloff

## Die Sonntagszeichner – mit dem Skizzenbuch unterwegs auf der Praterinsel

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (ideal ist A5), Fine-liner (z.B. Faber Castell PITT Artist pen F oder edding 1800 Profipen 0,5), Bleistifte. Je nach Vorliebe Buntstifte, Filzstifte, Aquarellfarben, evtl. Falt-hocker (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung, da wir draußen malen, notfalls an geschützter Stelle. Treffpunkt: München, Praterinsel an der Isar, vor dem Alpinen Museum (Handynummer für alle Fälle: 0174/9900945)

**8143** So, 08.07.18  
11.00–14.45 Uhr € 22,50  
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer  
München | Anette Leutloff



Isarimpression. Foto und Zeichnung Anette Leutloff



Biergarten. Foto und Zeichnung Anette Leutloff

## Experimentieren in Pastell

### Für Anfänger und Fortgeschrittene:

Ziel des Kurses ist es, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells. Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte. Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!

Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mi-teintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

**8145** ab Do, 22.02.18  
5 x 16.20–18.50 Uhr € 58,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

**8145F** ab Mi, 25.04.18  
5 x 16.20–18.50 Uhr € 58,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

## Abstrakte Malerei – ein Sonntagsworkshop

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir begegnen der Farbe auf unterschiedliche Weise, aber wir malen ungegenständlich und geben uns der Malerei an sich hin. Wir nehmen gekaufte Fertigacrylfarben, aber um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden alle, die es ausprobieren möchten, mit Pigmenten Farben selber anrühren. Ihre Leuchtkraft wird überzeugen. Der Vergleich ist unmittelbar.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7 cm), mehrere bespannte Leinwände oder anderer Malgrund (Holz, feste Pappe), Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung, Zeichenstifte, Schere, Kleber, evtl. Ölmalkreiden (z.B. Jaxon). Materialgeld für Pigmente und Binder (bis ca. 8,00 €) werden bei Bedarf im Kurs abgerechnet.

**8150** So, 04.03.18  
10.00–16.00 Uhr € 36,00

Pausen individuell.  
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Didi Richter



## Acryl und Aquarell – auch für Einsteiger

Malerei hat mit „Selbsterfindung“ zu tun. Am Bild realisieren wir, was uns bedeutsam ist. Dieser Kurs ist auch für Ungeübte, Fortgeschrittene und alle, die experimentierfreudig auf der Suche nach eigenen Ausdrucksformen sind. Jeder künstlerische Ansatz ist denkbar und willkommen.

Fragen nach unterschiedlichen Formen der Abstraktion und Möglichkeiten der Malerei werden diskutiert. Im Mittelpunkt steht aber der Spaß am Entdecken und Ausprobieren. Diverse Motive werden angeboten. Diesmal wagen wir uns an das verfremdete Selbstportrait. Es ist ebenso möglich, an die bisherige Arbeit anzuknüpfen.

Ziel ist, viele technische Lösungsmöglichkeiten zu erlernen, um eigene Motive umzusetzen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreibpalette oder Pappteller, Leinwand, Küchenrolle, Einweghandschuhe und vorhandenes Aquarellmaterial.

**8151** ab Di, 20.02.18  
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

**8151F** ab Di, 10.04.18  
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

## Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.

Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung. Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei.

Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus.

Diesmal steht der zeitgenössische Surrealismus im Fokus.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**8152** ab Do, 22.02.18  
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

**8152F** ab Do, 12.04.18  
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

## Werkstattkurs – Mischtechniken und Oberflächenstrukturen

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, Klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden, bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

**8153** Sa, 14.04.18  
9.30–17.45 Uhr € 44,00  
Max. 9 Teilnehmer

**Zorneding**, Hauptschule Schulstr. 11 | Monika Reisser

## Wege in die Abstraktion

### Mit Beispielen aus der Kunstgeschichte

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne mal abstrakt loslegen möchten, aber nicht so recht wissen, wie sie anfangen sollen. Wir „spicken“ bei den Vätern der abstrakten Malerei und überlisten uns selbst mit spielerischen Übungen. Gleichzeitig schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die gestalterischen Gesetzmäßigkeiten kennen, die uns helfen, spannungsvolle Bilder zu malen.

Erfahrungen im Zeichnen und Malen sind von Vorteil. Acrylfarben eignen sich gut für den Kurs, aber auch andere Malmaterialien sind möglich (Vorhandenes bitte mitbringen).

Für den ersten Termin reicht ein weicher Bleistift (4 B) und ein nicht zu kleiner Skizzenblock, bzw. Skizzenbuch (ca. DIN A4); über weitere Materialien wird zu Kursbeginn gesprochen.

**8154** ab Di, 20.02.18  
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00  
Max. 8 Teilnehmer.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gertraut Winkler

## Malen und Experimentieren mit Acrylfarben

Wir versuchen uns in verschiedenen Techniken. Liquider und pastoser Farbauftrag, Alla-Prima-Malerei (Nass-in-Nass-Technik), Schicht auf Schicht-Malen (deckende Malweise), Lasurtechnik (transparente Malweise), mehrschichtiges Malen (Kombination verschiedener Malweisen), sowie das Experimentieren mit beliebigen Materialien (z. B. Sand, Stoffreste, Metallfolien, Strukturpasten, etc.) Falls vorhanden bitte mitbringen: Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wassergefäße, Lappen, Malkarton, Hartfaserplatten, Leinwände klein bis groß. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an den Kursleiter (Tel. 08106/2645).

**8156** ab Di, 05.06.18  
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00  
Max. 8 Teilnehmer.

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Alexander Koller



## Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer erringen – in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer.

Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül – es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.

Wir gehen diesmal der Frage nach, was man beachten muss, wenn man auf nicht grundierten Leinwänden arbeitet.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial und Notizheft, Stifte.

**8161** ab Do, 22.02.18  
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

**8161F** ab Do, 12.04.18  
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

## Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

**8164** ab Fr, 09.02.18  
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00  
Kein Kurs am 23.2.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

**8164F** ab Fr, 13.04.18  
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00  
Kein Kurs am 11.5.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

## Malen mit Acryl

### Freies Arbeiten – das ist das Motto dieses Kurses!

Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!

Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80 x 60 cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreibpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

**8165** ab Mi, 28.02.18  
4 x 19.30–22.00 Uhr € 47,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

**8165F** ab Mi, 11.04.18  
6 x 19.30–22.00 Uhr € 70,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier







## Calligrafitti – Workshop für Jugendliche

### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Worte haben in der Graffiti-Szene eine lange Tradition. Das Schreiben gilt als Element der Street Art, wo Worte zu einer eigenen Bildsprache entwickelt wurden. Viele Künstler der Straße setzen sich mit der Kunst des Schreibens auseinander, entwickeln diese weiter bis hin zur hohen Kunst der Kalligrafie. Aus der Fusion zwischen Graffiti und Kalligrafie wurde der Begriff Calligrafitti geprägt. Diesem Thema widmet sich der Workshop. Neben der Einführung in die Calligrafitti lernen die Teilnehmer die Verwendung der Werkzeuge. Das Ziel ist es, am Ende des Workshops den eigenen Calligrafitti-Schriftzug nach Hause nehmen zu können.

Anmeldeschluss: 28.6.18

Gebühr inklusive Materialgeld. Gearbeitet wird in den Werkstätten des MUCA (Museum of Urban and Contemporary Art) in München. Bitte alte Kleidung anziehen. Alles andere wird bereit gestellt. Eine Kooperation der vhs Vaterstetten mit dem MUCA.

**8185K** Sa, 07.07.18  
10.00–12.30 Uhr € 30,00  
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.  
München, Hötterstraße 12, MUCA | Mitarbeiter des MUCA

## Für Klein und Groß: Tandem Kunst – gemeinsam unterwegs zeichnen und malen

### Ferienkurs für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren (paarweise Anmeldung, Kinder zahlen die Hälfte)

Machen Sie gerne Ausflüge mit Ihren Kindern? Sie haben zusammen Spaß und sehen Neues, schaffen Sie dazu auch gemeinsam dauerhafte Erinnerungen mit Stift und Pinsel. Malen und zeichnen Sie mit Ihrem Kind, oder Ihr Kind mit einem großen Geschwister oder Oma, Opa, Tante, Onkel oder Freund. Kinder haben keine Angst vor einem weißen Blatt Papier. Kinder sehen mehr als Erwachsene. Kinder sind unbefangen in der Wiedergabe. Lernen Sie von Ihren Kindern!

Bitte mitbringen:

Da wir bei möglichst jedem Wetter im Freien malen wollen, bitte auf wetterfeste Kleidung achten! Sitzunterlage, Mal- oder Zeichenblock ca. DIN A2, ca. 200 g/m<sup>2</sup>, zwei weiche Bleistifte z. B. B4, Spitzer, Ölmalkreiden (kleine Packung), Wasserfarben und Pinsel, Brotzeit, Getränk.

**8185KE** ab Di, 22.05.18  
4 x 10.00–13.00 Uhr € 64,00  
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause individuell  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeschel

## Schnupperkurs Airbrush – Malen mit der Sprühpistole

### Für Kinder von 8–15 Jahren

Jedlicher Gegenstand, jede Materialoberfläche, ob T-Shirt, Tasche oder Plakatkarton, lässt sich mit Airbrush besprühen. Mit etwas Fantasie kannst Du die tollsten Bilder, Fantasymotive, Graffitis, Schriften gestalten.

Airbrushpistolen, Farben, Papier und Kompressoren sind vorhanden. Nur Arbeitskleidung solltest Du mitbringen und natürlich einige T-Shirts oder was immer Du gestalten möchtest.

In der Gebühr sind € 5,00 Materialgeld enthalten.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8186** Mi, 08.08.18  
11.00–14.00 Uhr € 19,00  
Markt Schwaben, Jugendzentrum, Am Erlberg | Siegfried Eder

## Malen wie die blauen Reiter

### Malkurs für Kinder ab 5 Jahren

Lila Berge, bunte Kühe und ganz viel Phantasie! Die Bilder von Franz Marc, Kandinsky und Gabriele Münter strotzen nur so von guter Laune.

Wir malen unsere eigenen Gute-Laune Bilder!

Bitte 2,50 € Materialgeld mitbringen.

In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

**8189K** Do, 12.04.18  
15.30–17.45 Uhr € 13,50  
Grafing, vhs, Griesstraße 27 | Petra Rhinow

## Malen für Kinder

### für 5–12-Jährige!

Wir gestalten aus Farbenmix und verschiedenen Materialien unser eigenes Bild zu einem bestimmten Thema ...

Dabei experimentieren wir mit unterschiedlichen Werkzeugen wie Pinsel, Spachtel, Schwamm und unseren Händen. Wir lassen entstehen, entdecken und entfalten unsere eigene Kreativität, die in uns schlummert, und gestalten unser eigenes, individuelles Kunstwerk.

Max. 8 Teilnehmer

Materialgeld: 10 € für Leinwand, Farben und Materialien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Neugierde, Spaß und Freude sowie ein Getränk für Euch. Malerkittel sind vorhanden.

**8190A** Mo, 26.03.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Der Frühling ist da!“  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

**8190B** Do, 29.03.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Die Fantasie in mir“  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

**8191K** Sa, 28.04.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Herzen und mehr“  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

**8192A** Do, 24.05.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Auf den Spuren von Hundertwasser“  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

**8192B** Fr, 25.05.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Auf den Spuren von Hundertwasser“ – es geht weiter  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

**8193A** Mi, 05.09.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Unterwasserwelt“  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

**8193B** Do, 06.09.18  
10.00–12.00 Uhr € 20,00  
Thema: „Meine Fantasie will auf die Leinwand“  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

## Malen für Kinder

### 8–12 Jahre

#### Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen.

Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten – gegenstandslos – oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder eine Zeichnung aus deinem ersten Workshop „Zeichnen“ mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.

Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40 cm, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.

Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch wird entsprechend verrechnet (ca. 5,00–20,00 €).

**8196K** So, 22.04.18  
14.00–16.30 Uhr € 15,00  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

## Zeichnen für Kinder

### 8–12 Jahre

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz? Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken? Dann trau dich zu uns!

Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.

Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte? Wie setze ich ihn ins Bild? Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen?





### Der Mensch als Modell – Modellierkurs

In diesem Kurs wollen wir nach einem uns zur Verfügung stehenden Modell Zeichnungen anfertigen, um dann nach diesen Skizzen eine Figur aus Ton zu modellieren. Dabei werden wir die Erfahrungen eines Bildhauers machen, dass die Linie sich auflöst und der Körper als Ganzes entsteht. Die Tonfigur wird nicht gebrannt. Modellgeld und Materialgeld (ca. 10,00 €) werden im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: Gute Laune, alte Kleidung, Putzlumpen

**8210** Mi, 18.04.18  
14.00–17.00 Uhr € 15,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken. Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

**8197K** So, 25.02.18  
13.15–15.45 Uhr € 15,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

### Perspektivisches Zeichnen

12–16 Jahre

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?

Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden anhand von Konstruktionen zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Dieses Wissen versuchen wir in einer freien Skizze umzusetzen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint. Doch Achtung: dies ist ein anspruchsvoller Kurs, der viel Überlegen im Vorfeld erfordert!

Bitte mitbringen: kariertes Papier, langes Lineal, Geodreieck und Radiergummi.

**8198K** So, 25.02.18  
16.00–18.30 Uhr € 15,00  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

### Zeichne deinen Superhelden!

Für Kinder ab 8 Jahren

Zeichnest du gerne? Möchtest du Profitricks kennenlernen? Wie erfindest du deinen persönlichen Helden? Welchen Charakter hat er? Wie zeichnest du Geschwindigkeit? Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären und mit viel Fantasie neue Gestalten und Geschichten entstehen lassen.

Materialgeld (€ 3,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z. B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte und Buntstifte, Schere, Lieblingscomic und – eine kleine Geschichte für euren Comic!

**8199K** € 27,00  
So, 11.03.18 10.00–12.15 Uhr  
So, 18.03.18 10.00–12.15 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Didi Richter



Modell aus Ton von Renate Hirschbichler



### Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

**8222** ab Mi, 21.02.18  
8 x 19.00–21.15 Uhr € 84,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

### Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

**8223** Fr, 13.04.18  
19.00–21.15 Uhr € 11,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

**8224** Mi, 06.06.18  
19.00–21.15 Uhr € 11,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

BEI UNS FINDEN SIE ALLES,  
WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!



**AW**  
Für das Arbeiten mit Ton

**ANDREA WOLBRING**  
KERAMIK & TÖPFERBERDARF  
GMBH & CO. KG  
PARSDORFER STR. 1A  
85598 BALDHAM  
TEL. 0 81 06 / 33 997  
FAX 0 81 06 / 1025



## Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die „mal dran“ bleiben wollen. Getöpft wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

**8226** € 48,00  
Fr, 09.03.18 19.00–22.00 Uhr  
Sa, 10.03.18 9.30–16.30 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

## Töpfern zu Ostern

4–6 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und schöne Dinge zu Ostern daraus gestalten. Ein Küken, einen Osterhasen mit Eiern, ein Nestchen ... In der Auswahl könnt ihr frei entscheiden. Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

**8230K** Sa, 03.03.18  
10.00–11.30 Uhr € 11,00  
Max. 8 Kinder!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

## Freies Töpfern für Kinder

4–6 Jahre

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein ...? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

**8232K** Sa, 21.04.18  
10.00–11.30 Uhr € 11,00  
Max. 8 Kinder!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

**8233K** Sa, 21.04.18  
15.00–16.30 Uhr € 11,00  
Max. 8 Kinder!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sophia Schröder

**8234K** Sa, 16.06.18  
10.00–11.30 Uhr € 11,00  
Max. 8 Kinder!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

**8235K** Fr, 27.04.18  
15.00–16.30 Uhr € 11,00  
Max. 8 Kinder!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sophia Schröder

## Freies Töpfern für die Aller kleinsten

Für Kinder von 4–7 Jahren

Magst du fühlen, wie schön sich Ton anfühlt? Den kannst du formen und kneten und dabei entstehen tolle Dinge! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Material- und Brennkosten von € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte einen Kittel und evtl. ein Getränk mitbringen.

**8240K** ab Mo, 09.04.18  
4 x 16.00–17.30 Uhr € 35,00  
Max. 8 Kinder!  
**Zorneding**, Hauptschule Schulstr. 11 |  
Sophia Schröder

## Osterhase & Co.

6–10 Jahre

Unser Thema ist die Osterzeit. Die Kinder lernen unter Anleitung selbstständig, aber trotzdem mit viel Spaß und Freude, mit dem Material Ton umzugehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Gegenstände werden gebrannt und zum Teil auch glasiert. Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Materialkosten von € 4,00 für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr enthalten.

**8242K** ab Di, 06.03.18  
3 x 16.00–17.30 Uhr € 28,00  
Max. 8 Kinder!  
**Neukeferloh**, Birkenstraße 8 (Kellerabgang  
an der Grundschule) | Margot Stefaniak

## Schönes für drinnen und draußen

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Lust mal wieder zu töpfern? Ob blutiger Anfänger oder alter Hase, es können schöne Dekogegenstände für Haus und Garten in verschiedenen Techniken hergestellt werden. Sie können sich von Vorlagen inspirieren lassen, oder eigene Ideen verwirklichen. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Material- und Brenngelühren werden im Kurs erhoben.

**8243KE** € 54,00  
Fr, 20.04.18 19.00–21.00 Uhr  
Sa, 21.04.18 10.00–16.00 Uhr  
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer  
**Neukeferloh**, Birkenstraße 8 (Kellerabgang  
an der Grundschule) | Margot Stefaniak

## Glasurabend

Teilnehmern der Kurse (ab 12 Jahren) als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Material- und Brenngelühren werden im Kurs entrichtet.

**8244KE** Di, 15.05.18  
19.00–20.30 Uhr € 8,00  
**Neukeferloh**, Birkenstraße 8 (Kellerabgang  
an der Grundschule) | Margot Stefaniak



Die Volkshochschule Vaterstetten bietet ein umfangreiches Spektrum von Modeschmuck- und Goldschmiedekursen an. Zum besseren Verständnis sollten Sie Folgendes wissen: In den Schmiedekursen wird (aus Kostengründen) vornehmlich mit Silber gearbeitet! Deshalb werden unsere Kurse manchmal „Silberschmiede“-Kurse genannt. Es geht aber nicht um das Schmieden von Gerätschaften, wie es Aufgabe eines Silberschmiedes ist, sondern um die Vermittlung von Goldschmiede-Techniken, also Techniken der Schmuck- und Feinschmiedegestaltung.

## Schmuckgestaltung Schnupperkurs: Reparieren – Variieren – Kreieren

Wir arbeiten mit Edelsteinen und Perlen individuelle Schmuckstücke. Dabei können auch alte Schmuckstücke repariert, verändert und / oder durch weiteres Material ergänzt werden. Materialkosten sind im Kurs zu zahlen. Das Werkzeug wird gestellt. Vorhandenes kann aber gerne mitgebracht werden (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange). Bitte mitbringen: alte Schmuckstücke, falls gewünscht.

**8300** Sa, 28.04.18  
10.00–16.00 Uhr € 36,00  
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer. Pausen individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum  
Baldhamer Str. 39 | Dagmar Freundl-Neujean

**8301** ab Di, 13.03.18  
2 x 19.00–22.00 Uhr € 36,00  
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer. Pausen individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dagmar Freundl-Neujean

**8302** ab Di, 10.04.18  
2 x 19.00–22.00 Uhr € 36,00  
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer. Pausen individuell  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Dagmar Freundl-Neujean

## Silberschmieden am Mittwoch

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens. Die zu bearbeitenden Werke können je nach Schwierigkeitsgrad frei gewählt werden. Silber- und Steinmaterial kann im Kurs erworben werden (ein Ring ohne Stein kommt auf etwa 20,00 €). Arbeitskleidung wird empfohlen. Veranstalter: vhs Grafing

**8324** € 51,00  
Mi, 07.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Mi, 14.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Mi, 21.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Kleinkurs.  
**Ebersberg**, Grund- und Mittelschule,  
Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann





Pliening Rathausfahnen

## Silberschmieden für Jugendliche

### Ab 14 Jahren

Du wolltest schon immer mal in das Goldschmiedehandwerk hineinschnuppern? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Hier werden die Grundtechniken wie Sägen, Feilen und Löten vermittelt. Wer möchte, kann sich hier auch ein kleines Praktikum erwerben. Erwachsene sind ebenfalls willkommen. Material fürs Schmieden könnt ihr bei der Kursleiterin beziehen. Materialkosten für einen Ring oder Anhänger aus 925er Silber – ohne Steine – beträgt ca. 20,00 €. Arbeitskleidung wird empfohlen. In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing

**8325** € 29,00  
Do, 14.06.18 14.30–17.30 Uhr  
Fr, 15.06.18 14.30–17.30 Uhr  
**Ebersberg**, Grund- und Mittelschule,  
Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann

## Schmuck mal anders – Häkeln mit Schmuckdraht und -garn

Handarbeitstechniken wie Häkeln oder Weben sind auch bei der Schmuckgestaltung einsetzbar. So lassen sich mit feinem Kupfer-, Messing- oder Silberdraht bzw. Perlseide in verschiedenen Farben sehr individuelle, filigrane Schmuckstücke erarbeiten – ob mit oder ohne Perlen, ganz nach Wunsch. Und wer schon genug Schmuck besitzt, kreiert eben Dekoschmuck oder schicke Windlichter fürs Zuhause mit der erlernten Technik.



Kettenhäkeln. Arbeit und Foto von Elke Herrmann

Bitte mitbringen, falls vorhanden, Häkelnadeln in verschiedenen Stärken (2,5 bis 5) mit. Einige Häkelnadeln stellt die Dozentin zur Verfügung. Drähte sowie Perlgarn in verschiedenen Farben und Stärken bringt die Dozentin mit. Ebenso diverse Glas- und Steinperlen, die sich zum Einarbeiten eignen. Es kann und darf aber auch gerne eigenes Material mitgebracht werden. Anfallende Materialkosten werden nach dem Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Je nach Material und Verbrauch ist mit 5,00 bis 20,00 € zu rechnen.

**8327** € 36,00  
Sa, 14.04.18 14.00–17.00 Uhr  
So, 15.04.18 14.00–17.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Elisabeth Herrmann

## Silberschmieden – Basis Workshop

Sie wollen das Handwerk des Goldschmiedens einmal ausprobieren oder verfügen schon über ein paar Grundkenntnisse, die Sie weiterentwickeln wollen? Wir erarbeiten uns einige grundlegende Techniken, üben an einfachen Blechen und kreieren, je nach Vorkenntnissen, ein eigenes Schmuckstück. Die Materialkosten für das Schmuckstück werden mit der Kursleiterin abgerechnet, die anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten. Arbeitskleidung wird empfohlen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8328** € 60,00  
Fr, 02.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Sa, 03.03.18 9.30–16.30 Uhr  
Kleinkurs. Pausen individuell. Brotzeit mitbringen  
**Ebersberg**, Grund- und Mittelschule,  
Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann

## Gold- und Silberschmieden mit Frances – ein Sonntagsvergnügen

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir entwerfen ein ganz persönliches Schmuckstück (Ring, Anhänger, Armreif ...) in Gold- oder Silber und kreieren unser eigenes Unikat. Dabei stehen verschiedene Techniken zur Auswahl:

- Antiklastisches Formen (mit speziellen Werkzeugen werden leichte, spiralförmige, dreidimensionale Hohlformen geschaffen).
- Metallfalten (durch Hämmern und Falten werden zwei- oder dreidimensionale Formen getrieben, teilweise auch spiralförmig)
- Freies Arbeiten an einem eigenen Thema, soweit an einem Samstag technisch machbar

Die fertigen Stücke können farbig und fantasievoll mit Perlen oder Edelsteinen, Fundstücken, Seidenbändern, Lederbändern weiterverarbeitet oder emailliert oder oxidiert werden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erleben Sie neun herrliche Stunden, in denen Sie sich nur mit dem Thema Goldschmieden beschäftigen. Materialkosten je nach Verbrauch ca. € 10,00–50,00 für Silber. Bitte ca. 1 Woche vorher die Kursleiterin anrufen, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792).

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

**8334** So, 22.04.18 € 60,00  
9.00–18.00 Uhr  
Max. 8 Teilnehmer. Pause individuell.  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Frances D'Aintree-Gierl



Ohrringe von Claudia Jelitsch, antiklastisch getrieben

## Silberschmiedewerkstatt – freies Arbeiten

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten kleine Schmuckteile wie Ringe, Döschen, Schälchen oder Broschen oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug

**8335** Sa, 17.03.18 € 47,50  
9.30–16.15 Uhr  
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.  
Max. 7 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer



Schmuck und Foto von Felizitas Frohnhöfer

## Werkstattkurs am Sonntag: Gießen

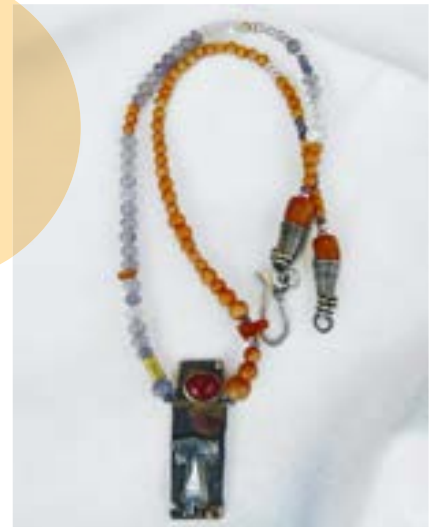
### Für fortgeschrittene Teilnehmer

Reste an Silber und Gold sowie alter Schmuck aus diesem Material werden in diesem Kurs kreativ verwendet.

Wir schmelzen die Metalle und bringen sie in neue Formen. Dabei wird das Gießen in Ton und Eisenformen vorgestellt. Und selbstverständlich kann die Zeit auch genutzt werden, bereits begonnene Werkstücke zu beenden.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, eigenes Material, Werkzeug falls vorhanden. (frances@francesdaintree.com oder Handy: 0175/5262792)

**8336** So, 06.05.18 € 60,00  
9.30–18.00 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Frances D'Aintree-Gierl



Kette von Frances D'Aintree-Gierl



### Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs „Silberschmieden“ werden die Grundtechniken der Goldschmiederei als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen. Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Küchenrolle, Schreibzeug, Heft und eigenes Gas. Max. 9 Teilnehmer

**8342** ab Mo, 26.02.18  
4 x 19.00–22.00 Uhr € 68,00  
Max. 5 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

**8343** ab Di, 20.02.18  
10 x 9.00–12.00 Uhr € 150,00  
Max 9 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

**8344** ab Do, 22.02.18  
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00  
Max 9 Teilnehmer  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

**8345** ab Di, 05.06.18  
4 x 9.00–12.00 Uhr € 60,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

**8346** ab Do, 07.06.18  
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

**8348** ab Di, 20.02.18  
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Felizitas Frohnhöfer

**8349** ab Di, 05.06.18  
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Felizitas Frohnhöfer

**8351** ab Do, 01.03.18  
4 x 16.30–19.00 Uhr € 50,50  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Chris Carpenter

**8352** ab Do, 01.03.18  
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Chris Carpenter

**8353** ab Do, 12.04.18  
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Frances D'Aintree-Gierl

**8354** ab Do, 12.04.18  
10 x 16.30–19.00 Uhr € 125,50  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Frances D'Aintree-Gierl



Anhänger von Frances D'Aintree-Gierl

### Silberschmieden – Wochenend-workshop für Anfänger!

Hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein. Dabei wollen wir uns auf Anhänger konzentrieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele. Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden. Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!

**8360** € 65,00  
Fr, 09.03.18 18.00–21.00 Uhr  
Sa, 10.03.18 10.00–16.00 Uhr  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang  
Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

### Samstagseminar Silberschmieden: Sägen und Schmieden für Groß und Klein!

**Gemeinsam etwas gestalten, Eltern mit ihren Kindern – was kann es Schöneres geben als diese Momente der gemeinsamen Kreativität ...!**

Ein Kurs für Eltern, die bereits erfahren sind im Silberschmieden und die ihre Leidenschaft an ihre Kinder weiter geben möchten, fachkundig unterstützt von einer erfahrenen Kursleiterin, Mama und Großmutter! Da wird gesägt, gehämmert, geschmiedet und etwas Wunderbares und Einzigartiges entsteht. Max. 4 Erwachsene und max. 4 Kinder ab 8 Jahren (immer ein Erw.-Kind-Paar)

**8362KE** Sa, 21.04.18  
9.00–18.00 Uhr € 65,00  
1 Stunde Mittagspause  
Kinder zahlen lediglich € 30,-  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,  
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |  
Frances D'Aintree-Gierl



Ohrschmuck von Frances D'Aintree-Gierl

### Silberschmieden Wochenend-workshop – kleine Ohrstecker

**Ein Angebot für Fortgeschrittene!**  
Diesmal dreht sich wieder alles um kleine, aber feine Ohrstecker für den Alltag.

**8364** € 65,00  
Fr, 16.03.18 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 17.03.18 9.30–16.30 Uhr  
Am Samstag ist keine Pause eingeplant,  
bitte Brotzeit mitbringen.  
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang  
Nord, Richtung Bergfeldstraße | Chris Carpenter

### Stylische Kupfer- und Messinglampen

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, kleine Lampenschirme, filigrane Windlichter oder Schalen aus Kupfer oder Messing selbst herzustellen und zu gestalten. Gewisse Grundtechniken der Metallbearbeitung wie Hämmern und Sägen werden Ihnen vermittelt. Der Schwierigkeitsgrad des Objekts richtet sich dann nach Ihren persönlichen Wünschen und Ihren Fertigkeiten. Ich bin sicher, am Ende des Tages wird jeder mit einer individuell gestalteten Leuchte nach Hause gehen. Fassungen, möglichst farblich passend zum Kupfer, sind mitzubringen. Kupfer- und Messingblech können bei der Kursleiterin erworben werden. Diesbezüglich bitten wir Sie, mindestens eine Woche vor Kursbeginn der Kursleiterin Ihre Wünsche direkt mitzuteilen, damit sie das gewünschte Material rechtzeitig besorgen kann (Tel. 08092/853429 oder elke\_herrmann@gmx.de). Der Preis des Materials richtet sich nach Größe und Dicke des Blechs. Mit ca. € 10,00–20,00 Materialkosten ist zu rechnen. Es kann aber auch Material mitgebracht werden.

**8380** € 45,00  
Sa, 14.04.18 9.00–12.45 Uhr  
So, 15.04.18 9.00–12.45 Uhr  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elke Elisabeth Herrmann

### Textiles Gestalten

Haben Sie Freude daran, mit Stoffen, Garn und Farbe zu arbeiten? Lernen Sie interessante, vielfältige Möglichkeiten kennen, um Textilien individuell zu gestalten. Sie können Woll-, Baumwoll- oder Seidenstoffe färben, bedrucken, schablonieren oder bemalen. Auch für das Abbinden und Falten einer Shibori-Färbung erhalten Sie Anregungen. Wenn Sie sich nach Ihren Farbvorstellungen etwas stricken möchten, können Sie die Wolle gekauft oder selbst gesponnen färben. Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmalfarben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben). Bitte mitbringen: Plastikdecke, Haushaltspapier, Wattestäbchen, Tesakrepp, Gummiringe, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden. Wegen der Vielfalt der Möglichkeiten ist vor Kursbeginn eine telefonische Materialabspache mit der Kursleiterin (Tel. 08121/5844) erforderlich. Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

**8413** ab Mo, 05.03.18  
4 x 9.00–12.00 Uhr € 62,00  
weitere Termine: 19.3., 9.4., 23.4.  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix



## Wohnaccessoires – Wohnen mit Filz

Haben Sie Spaß daran, Dekoratives für Ihre Wohnung mit professioneller Hilfe zu gestalten und den Umgang mit verschiedenen Wollsorten zu erleben? Feine Wolle – auch mit Seide – für hauchzarte Lampen oder durchscheinende Gefäße. Größere Wolle für stabile, rustikale Schalen und Gefäße, Sitzkissen, Türstopper usw. Bunte Wolle für einen farbenfrohen Blickfang, z. B. Wandbilder, Kissen oder aus Filzteilen zusammen gesetzte Decken. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind fast unerschöpflich. Sie können bezüglich individueller Auswahl der Wollsorten und Farben gern Kontakt mit mir aufnehmen. Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottéhandtücher, Gummimatte (Autozubehör), Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastikdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle kann im Kurs erworben werden (ca. 8,00–20,00 €, die im Kurs zu zahlen sind). Bitte Brotzeit mitbringen. Nach dem 26.2. keine Anmeldung mehr möglich.

**8465** So, 11.03.18  
10.00–16.45 Uhr € 45,00  
Pausen individuell. Max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix



Ellen Felix: Wohnaccessoires

## Nuno-Filzen und Färben

Nuno-Filzen und Färben von Seidenstoffen, Wolle sowie Seide-Wollemischungen bietet eine große Palette an Gestaltungsmöglichkeiten. Sie färben z. B. Seidenstoffe in Dip-Dye-Technik, legen anschließend Wolle auf und verfilzen alles. Oder Sie gestalten zunächst einen Nuno-Schal in weißer Farbe und färben ihn anschließend in Ihren Lieblingsfarben. Sie können auch mit verschiedenen Materialien Farbexperimente machen und dann schauen, was Sie zusammen kombinieren mögen. Schals, Loops, feine Stulpen oder zarte Blütenketten lassen sich mit diesen Techniken kreieren. Lassen Sie sich begeistern, Feines und Edles selbst zu gestalten. Bitte mitbringen: Mehrere alte Frottéhandtücher, Gummimatte (Autozubehör), Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastikdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger, Gummihandschuhe (zum Färben). Seide und spezielle Filzwolle kann im Kurs erworben werden (für ca. 8,00–20,00 €).

Bitte Brotzeit mitbringen.  
Nach dem 17.5. keine Anmeldung mehr möglich.

**8466** Sa, 09.06.18  
10.00–16.45 Uhr € 45,00  
Pausen individuell. Max. 6 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix



Nunofilzen. Foto und Arbeit von Ellen Felix

## Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen. Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden. Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121/5844) Unkostenbeitrag: € 4,00 pro Termin (vor Ort zu zahlen)

**8469** Sa, 03.03.18 14.00–17.00 Uhr  
Sa, 07.04.18 14.00–17.00 Uhr  
**Ottenhofen**, Ritterland 4 | Ellen Felix

## Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten mit Bettina Vogel

**Für Kinder ab 5 Jahren und Grundschulalter**  
Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind einen tollen Kreativgeburtstag in den Räumen der vhs (Dauer ca. 3 Zeitstunden). Neben vielen Möglichkeiten kreativ zu werden – z. B. T-Shirts bemalen oder drucken, Acrylmalen, Comics zeichnen, Marionettentheater oder Zirkuswerkstatt bauen, Schmuck basteln, Filzen, etc. kommen auch Spiele nicht zu kurz. Gerne nehmen wir auch ein gewünschtes Motto als Anregung zum Basteln und Spielen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind offen für Ihre Ideen und Wünsche. Sie bringen Kuchen und Getränke Ihrer Wahl mit und müssen sich sonst um nichts kümmern. Sie sind einfach für Ihr Kind da! Rufen Sie uns an, damit wir einen Termin vereinbaren können (Tel. 08106/359035). Mindestteilnehmerzahl: 7 Kinder (inklusive Geburtstagskind). Maximum: 10 Kinder. Geschirr ist vorhanden. Die Gebühr versteht sich pro Kind. In der Gebühr von 17,00 € ist das Bastelmaterial enthalten.

**8500** Wunschtermin  
14.00–17.00 Uhr € 17,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Bettina Vogel

## Schönes aus alten Büchern

Was tun mit arangierten Büchern? Hier finden Sie Ideen, um den alten Buchseiten neues Leben einzuhauchen. Wir erwecken alte Bücher und verwandeln sie verblüffend einfach in hübsche Dekorationsgegenstände. Ich gebe viele Inspirationen und gestalte Schritt für Schritt mit Ihnen neue Werke bei inspirativen Klängen der Musik ... Bitte mitbringen: alte Bücher, Schere, Kleber, Cuttermesser, Brett als Schneideunterlage. (Materialgeld ca. 3–5 € ist im Kurs zu zahlen).

**8501** ab Mo, 26.02.18  
2 x 19.00–21.15 Uhr € 22,50  
Max. 8 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Stadler

## Kleine Geschenke fürs Bad

**Ein Angebot für Erwachsene mit Grundschulkind:**  
An diesem Vormittag stellen wir selbst verschiedene Seifen her. Lavendelherzen, Minzseife, Seifenmurmeln, aber auch Badekugeln und Badesalz. Auch eigene Kreationen sind möglich. Im Anschluss werden wir unsere Kunstwerke noch ansprechend verpacken. Bitte mitbringen: Verpackungsmaterial wie Zellophantüten, Bänder, kleine Schachteln.

**8502KE** Sa, 17.03.18  
10.00–13.00 Uhr € 16,00  
Kinder zahlen 10,- €  
Hinzu kommt noch die Materialgebühr, ca. 3–5,00 €, die vor Ort zu verrechnen ist.  
**Poing**, Anni-Pickert Grund- und Mittelschule,  
Gruber Str. 4 | Elke Eschenbacher

## Schönes aus Draht

„Kunstwerke aus Draht, geschmückt mit Perlen, Steinchen u. a. m.“ – wir gestalten zusammen Schritt für Schritt schöne Dekogegenstände für Wohnung, Haus oder Garten. So entstehen individuelle „Hingucker“, die mit den eigenen Händen erschaffen wurden. Spüren Sie die innere Ruhe, die sich unterm Gestalten einstellt, wenn Ihre Kreativität zu inspirativen Klängen der Musik wirken darf! Bitte mitbringen: Unterlage (z. B. altes Handtuch), kleine Zange, wenn vorhanden. Materialgeld (ca. 10,00 €) ist im Kurs zu zahlen.

**8530** ab Di, 24.04.18  
2 x 19.00–21.15 Uhr € 22,50  
Max. 8 Teilnehmer  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Stadler

## Shabby Chic

Wir mischen unsere Malfarben selber mit echten Pigmenten und Gesteinsmehlen (z. B. Marmor-mehl) und bemalen dann Gegenstände, Flohmarktsachen, Holzgegenstände, Gefäße wie Blumentöpfe, auch Kerzenleuchter u. a. im Stil von Shabby Chic. Die Farben und Malutensilien werden gestellt. Materialgeld von ca. 10,00 € wird im Kurs eingesammelt. Es können auch eigene, nicht zu große, Gegenstände (z. B. Körbe, Strohartikel, Dekoartikel) zur Bearbeitung mitgebracht werden. **Veranstalter:** vhs Grafing

**8542** Sa, 17.03.18  
10.00–15.00 Uhr € 30,00  
**Ebersberg**, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,  
Raum 406 | Silvia Soukup



## Tortenheber und feine Käme

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß am Arbeiten mit schönem Holz und gutem Werkzeug haben! Mit Hilfe von diversen Sägen (Japan-, Schweif-, Dekupiersäge), Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir schöne Gebrauchsgegenstände aus einheimischen Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) bringt Vorlagen für elegante Tortenheber, feine Käme oder auch raffinierte Puzzles mit. Eigene Ideen der Kursteilnehmer bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen. Tel. 08106/32210 oder unter [www.holz-sinn.de](http://www.holz-sinn.de) Materialkosten von 5–10,00 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte Brotzeit mitbringen. Der Kurs findet in der Restaurierungswerkstätte Kirchlechner, Baldhamer Str. 30 statt.

**8544** € 150,00  
 Sa, 03.03.18 10.00–17.00 Uhr  
 So, 04.03.18 10.00–17.00 Uhr  
 Max. 4 Teilnehmer. Pausen individuell  
**Vaterstetten**, Restaurierungswerkstätte  
 Kirchlechner, Baldhamer Str. 30 |  
 Melanie Kirchlechner



Tortenheber. Arbeit und Foto von Melanie Kirchlechner

## Holzschnitt und -druck für Eltern und Kind (10–12 Jahre)

Laubbaumblätter eignen sich ganz besonders auf Grund ihrer organischen Formen für einfache Holzschnitte. In diesem Kurs schnitzen wir zuerst in Fichten- und Sperrholzbrettchen und drucken die Motive anschließend auf Papier. Verschiedene Drucktechniken auszuprobieren ist spannend und ergibt jedes Mal ein anderes Bild oder tolle Grußkarten.

Bitte mitbringen: Malerkittel, verschiedene Papiere, Kerbschnittmesser (falls vorhanden), etwas zu trinken.

Gerne darf auch Stoff mitgebracht werden, z.B. eine Jutetasche, und darauf gedruckt werden. Stofffarbe ist vorhanden und/oder darf auch mitgebracht werden.

Der Kurs ist besonders geeignet als Erwachsenen/Kind-Angebot, kann aber auch von den Kindern alleine besucht werden. Maximal 8 Teilnehmer.

**8548KE** Sa, 09.06.18  
 14.00–17.00 Uhr € 18,00  
 Hinzu kommen Materialkosten in Höhe von 5,- € pro Holzstempel inkl. Papier und Farbe.  
**Pöing**, vhs, Friedensstr. 5 |  
 Melanie Kirchlechner und Hildegard Petschik

## Bunte Osterüberraschungen – Kleinigkeiten für Ostern selbst gemacht

Ostern steht bald vor der Tür und egal ob Oster schmuck oder kleine Dekorationen für Haus und Tür – vieles lässt sich ganz wunderbar selbst herstellen. Ob mit Naturmaterialien wie Buchs & Co oder mit Filz und Schnur – in diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt und dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Material kann im Kurs erworben werden.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8560** Di, 06.03.18  
 9.30–11.30 Uhr € 14,00  
**Grafing**, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |  
 Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

## Tischdeko für alle Anlässe

Egal ob Geburtstagsfeier, Weihnachten, ein gemütlicher Brunch oder ein schönes Abendessen – Anlässe für schöne Tischdekos gibt es viele. Aber es muss nicht immer die herkömmliche Deko sein, es geht auch anders. In diesem Kurs zeigen Ihnen die Floristinnen eine natürliche und kreative Dekoration, die jeden Tisch zum Glänzen bringt. Lassen Sie sich überraschen! Material kann im Kurs erworben werden.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8561** Do, 19.04.18  
 18.00–20.00 Uhr € 14,00  
**Grafing**, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |  
 Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

## Bunte Sommersträuße binden

Der Sommer ist die Zeit, die besonders zu üppigen Blumensträußen verführt. Wie man sie schön bindet, damit sie in der Vase oder auch in anderen, eher ungewöhnlichen Gefäßen, gut zur Wirkung kommen, erfahren Sie in diesem Kurs. Eigene Gefäße, aber auch entsprechendes Pflanzenmaterial können mitgebracht werden oder bei der Kursleiterin erworben werden.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8562** Di, 03.07.18  
 9.30–11.30 Uhr € 14,00  
**Grafing**, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |  
 Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

## KIKU – Ikebana für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: Was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit.

Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igel und Scheren zum Kauf zur Verfügung.

## Ikebana

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die tiefest mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist.

Der Blumenweg – KADO – lehrt uns nicht nur, die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.



Rikka Shinputai von Ingrid Eichinger. Foto von Annelie Wagner

Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.

Im Internet zu finden unter: [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de) (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße.) Keine Ermäßigung. Max. 10 Teilnehmer.

**8609** ab Fr, 02.03.18  
 9 x 19.30–22.00 Uhr € 144,00  
 Weitere Termine: 16.3., 13.4., 20.4., 4.5., 8.6., 29.6., 13.7., 20.7.

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

## TSUBAKI – Ikebana für fortgeschrittene Teilnehmer und Anfänger

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer des Anfängerkurses sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten.

Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel.: 08106/351320).

Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung. Im Internet zu finden unter [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de)

**8611** ab Di, 27.02.18  
 9 x 19.30–22.00 Uhr € 144,00  
 weitere Termine: Mo! 5.3., 13.3., 20.3., 10.4., 17.4., 24.4., Mo! 30.4., Mo! 7.5. also dreimal montags!

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**8612** ab Di, 05.06.18  
 7 x 19.30–22.00 Uhr € 112,00  
 entfällt am 19.6.

**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



## SAKURA – Ikebana für fortgeschrittene Teilnehmer

Ein Seminar für Teilnehmer der vorangegangenen Kurse oder für solche mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo-Ikebana. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Es ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen (Tel. 08106/351320). Im Internet zu finden unter [www.ikebanaschule.de](http://www.ikebanaschule.de) Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

**8615** ab Do, 01.03.18  
9 x 19.30–22.00 Uhr € 144,00  
Ende: Mo 7.5.!, sonst donnerstags  
**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

**8616** ab Do, 07.06.18  
7 x 19.30–22.00 Uhr € 112,00  
entfällt am 21.6.  
**Baldham**, Ikenobo-Ikebana-Schule,  
Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

## Schnupperzaubern – Simalabim

### Neue Schnupperzaubertricks für Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 Jahren

Kann ein leeres schwarzes Heft plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen sein? Kann aus einer Zeitung Wasser fließen? Können Tücher und Seile verzaubert sein? Hier sind neuen Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause Weiterzaubern. (Materialkosten 8,50 € werden im Kurs abgerechnet.)

**8710K** Di, 17.04.18  
15.30–17.45 Uhr € 14,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Petra Rhinow

## An einem Abend zur eigenen Zaubershow

### Zaubern für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Möchten Sie Ihre Lieben mit einer kleinen Zaubershow überraschen? Möchten Sie Ihr Gedächtnis trainieren und Ihre Geschicklichkeit? Arbeiten Sie mit Kindern und möchten Sie im Rahmen Ihrer pädagogischen Arbeit ein paar lustige Tricks anwenden? Was Sie brauchen ist nur ein Abend Zeit und Lust, etwas Neues zu probieren. Wir lernen ein paar schöne und verblüffend einfache Zaubereien. Bitte Materialgeld € 15,00 mitbringen (für Tricks, die mit nach Hause genommen werden dürfen).



**8712KE** Mi, 09.05.18  
17.30–20.30 Uhr € 18,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Petra Rhinow



## Manege frei! – Zirkusworkshop in den Pfingstferien

### Für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs! Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein dreitägiges Zirkusprojekt.

Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen? Dann seid Ihr hier richtig! Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (bitte eigenes Einrad mitbringen). Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des dritten Tages ab 15.00 Uhr für unsere Zuschauer. Eure Eltern und Freunde sind herzlich eingeladen!

Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8715K** € 77,00  
Mi, 30.05.18 9.00–15.00 Uhr  
Do, 31.05.18 9.00–15.00 Uhr  
Fr, 01.06.18 9.00–15.00 Uhr  
**Markt Schwaben**, Mittelschule Gerstlacher Weg 1,  
Turnhalle UG, Stefan Pillokat

## Billard für Anfänger

Poolbillard – Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: • Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 • Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch • Queueführung • Führungshand • Stoßablauf • Zielen • Gerader Stoß • Einlochen. In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8730** ab Do, 08.03.18  
8 x 19.00–20.30 Uhr € 83,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |  
Thomas Deuter

**8731** ab So, 11.03.18  
8 x 19.00–20.30 Uhr € 83,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café, Erdinger Str. 37 |  
Thomas Deuter



## Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: • Abgleich der Kenntnisse • Fehleranalyse • Korrektur • Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken • Nachlauf • Rücklauf • Sicherheitspiel • Spieltaktiken.

In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.  
**Veranstalter:** vhs Grafing

**8732** ab Do, 08.03.18  
8 x 20.45–22.15 Uhr € 83,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

**8733** ab So, 11.03.18  
8 x 20.45–22.15 Uhr € 83,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!

In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8736** ab Mi, 07.03.18  
5 x 19.00–20.30 Uhr € 37,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.

Kursinhalt: • Weitere Spieltaktiken • Punkte mitzählen • Sonderspiele wie Geier oder Schieber • Ergänzungen und Sonderrunden.

Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8737** ab Mi, 07.03.18  
5 x 20.45–22.15 Uhr € 37,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

## Schafkopfen für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden.

Es werden speziellere Regeln erklärt, z. B. „Davonlaufen“ oder Merksätze wie „langer Weg und kurzer Weg“. Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

**Veranstalter:** vhs Grafing

**8738** ab Mi, 02.05.18  
5 x 19.00–20.30 Uhr € 37,50  
**Markt Schwaben**, Billard-Café,  
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter





# Ernährung, Mode

## Vegetarische italienische Küche

**La cucina vegetariana di Sandro – neue Rezepte!**  
Seit vielen Jahren koche ich leidenschaftlich zum Großteil mit Gemüse, aromatischen Kräutern und essbaren Wildpflanzen und Gewürzen. Ich kombiniere, spiele und experimentiere gerne. Die vegetarische Küche ist die kreativste Küche. Die einfache und natürliche Art zu Kochen, die mich meine liebe Mutter (la scuola della mamma) lehrte, integriere ich in diesem Kurs.

Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.  
Bitte mitbringen: Schürze, kleine Gefäße für Reste, Getränk.

**9211** Do, 03.05.18  
18.00–22.00 Uhr € 35,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni

## Parlare e cucinare in italiano

**Sie sprechen italienisch im Kurs!**  
Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der schmackhaftesten Gerichte der römischen Küche. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung der Gerichte, deren einfachen, aber doch vollmundigen Aromen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.  
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

**9212** Fr, 04.05.18  
18.00–22.00 Uhr € 35,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni

## Rom zu Tisch

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der schmackhaftesten Gerichte der römischen Küche. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung der Gerichte, deren einfachen, aber doch vollmundigen Aromen. – Neue Rezepte!

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.  
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

**9213** Do, 08.03.18  
18.00–22.00 Uhr € 35,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni

## Bajo el Sol de España – Ein Tapas-Abend

La Morcilla, Gazpachos, la Papa, el Chorizo, Frutos del Mar, las Alcachofas (Artischocken) – eine Rückkehr zu den Wurzeln mit authentischen Zutaten. In dieser neuen Ausgabe meines Tapas-Abends entdecken wir die traditionellen Produkte der spanischen Küche in neuen charaktvollen und individuellen Kreationen. Ich werde meine Teilnehmer mit einem guten Tropfen Rioja, aber auch mit einem nicht-alkoholischem Getränk (Erfrischungsgetränk aus Wassermelone – Limette – Honig) verwöhnen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.  
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

**9217** Fr, 08.06.18  
18.00–22.00 Uhr € 40,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

## Portugiesische Küche

**Dieser Kurs richtet sich an alle, die Portugal lieben und die abwechslungsreiche Küche dieses Landes entdecken wollen!**

Wir werden wieder gemeinsam ein typisches portugiesisches Menü zubereiten, mit allem was dazu gehört: den zahlreichen pikanten Petiscos (kleinen Häppchen), einer Entrada (Vorspeise), einem Prato Principal (Hauptgericht aus Fisch oder Fleisch), sowie einer leckeren Sobremesa (Nachspeise). Wir essen gemeinsam und trinken dazu einen guten portugiesischen Wein und noch eine „Bica“, den lissabonner Espresso! Wieder neue Rezepte! Bom apetite!

Und wer Lust auf portugiesisch hat, mit dem spreche ich gerne in meiner zweiten Muttersprache!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.  
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

**9218** Do, 12.04.18  
18.00–22.00 Uhr € 38,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso

## Frühlings-Tajin

Wie der Frühling mit vielen schönen Farben und Düften ist auch unsere Frühlings-Tajin, die wir zusammen zaubern. Mit viel frischem Gemüse, mit oder ohne Fleisch und vielen exotischen Gewürzen, die die Zutaten komplettieren, werden wir diese Tajin-Gerichte zusammen kochen. Natürlich werden wir Couscous als Vor-, Haupt- oder Nachspeise zu unseren Gerichten servieren. Frühlings-Tajin lässt keine Wünsche offen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße.  
Lebensmittelgeld (mit alkoholfreien Getränken) von € 15,00 ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

**Veranstalter:** vhs Grafing

**9220** Sa, 14.04.18  
11.00–15.00 Uhr € 35,00  
**Ebersberg**, Grundschule, Flossmannstr.,  
Schulküche | Isaak Bolous

## Sesam öffne dich – die Küche des Orients

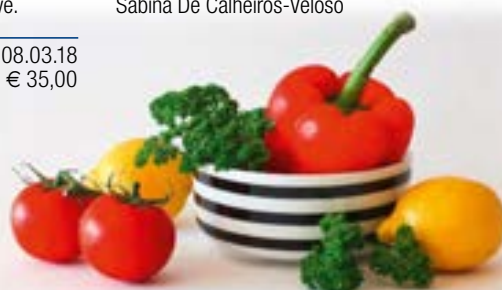
Der Duft von Kardamom und Safran, Nanaa, Koriander und Orangenblütenwasser entführt uns von einem Spaziergang über den orientalischen Basar zu köstlichen Gerichten aus 1001 Nacht. Wie man die kostbaren Gewürze und Aromen kunstvoll in den verschiedensten, originalen Rezepten anwendet, lernen Sie bei der Zubereitung von Gerichten aus Syrien, Marokko, dem Irak, Jemen und noch vielen anderen Ländern. Wo Sie die exotischen Zutaten bekommen, wird auch noch verraten. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Am Ende unserer Reise lassen wir den Kurs mit einer Tasse Tee oder Kaffee ausklingen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße.  
Lebensmittelgeld (mit alkoholfreien Getränken) von € 15,00 ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

**Veranstalter:** vhs Grafing

**9221** Sa, 12.05.18  
11.00–15.00 Uhr € 35,00  
**Ebersberg**, Grundschule  
Flossmannstr., Schulküche |  
Isaak Bolous







## Sushi – „MAKI“

In diesem Kurs wird die Zubereitung der SUSHI-Art „MAKI“ – in einer Bambusmatte gerollter Reis – in verschiedenen Varianten erlernt. Es ist nicht schwer, mit den richtigen Werkzeugen Sushi selbst zu machen. Die Fragen nach dem Einkauf der Zutaten für Sushi, welche Varianten von Sushi und welche Alternative es gibt zu rohem Fisch, werden ebenso beantwortet. Ein richtiger Sushi-Kenner darf Sushi mit der Hand essen, wir werden aber auch das Essen mit Stäbchen erklären und üben. Beim gemeinsamen Essen werden auch verschiedene japanische Tees verkostet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße mit Kühlelement!, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.  
Maximal 9 Teilnehmer im Kurs.

**9222** Sa, 10.03.18  
10.30–14.30 Uhr € 40,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Maiko Hayashi

## Thailändische Küche Teil 2

Für neue Freunde der thailändischen Küche werden wir u. a. verschiedene Gerichte mit Kokosmilch kochen. Sie werden neue Gewürze kennenlernen wie Zitronengras, Korianderblätter und die Galgantwurzel.

Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher,  
2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

**Veranstalter:** vhs Haar

**9223** € 58,00  
Fr, 15.06.18 18.30–21.30 Uhr  
Fr, 22.06.18 18.30–21.30 Uhr  
**Haar**, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,  
Schulküche | Triana Oey

## Koreanische Küche

Die koreanische Küche ist der chinesischen Küche ähnlich. Auch in Korea ist Reis das Hauptnahrungsmittel und es wird viel im Wok gekocht. Allgemein ist die koreanische Küche aber wesentlich würziger und schärfer als die chinesische Küche. Neben Reis bilden vor allem Gemüse die Grundnahrungsmittel der Koreaner. Daneben gibt es viel Fisch; erst der steigende Wohlstand der letzten Jahrzehnte führte zu einem steigenden Konsum von Fleisch. Typische Gewürze in Korea sind rote Peperoni, Schalotten, Sojasoße, fermentierte Sojabohnenpaste, Ingwer und Sesamöl. Getrunken wird hauptsächlich grüner Tee, der in Korea einen ähnlichen Stellenwert genießt wie in China oder Japan. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, Getränk.

Lebensmittelgeld von 21,00 € ist inklusive.

**9226** Do, 22.02.18  
18.00–22.00 Uhr € 41,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Malaysia ist ein multi-ethnisches und multi-kulturelles Land. Ungefähr die Hälfte der Einwohner sind Malaien mit einer großen Minderheit von malaysischen Chinesen, malaysischen Indern und Ureinwohnern. Die malaysische Küche wird von der chinesischen und indischen Kultur geprägt, aber auch die persische, arabische, englische und portugiesische Küche fließen mit ein. Der Einfluss der chinesischen, indischen, thailändischen, javanischen und Sumatra Kultur ist maßgeblich dem Verlauf der asiatischen Gewürzroute geschuldet. Die malaysische Küche ist ein Potpourri all dieser ethnischen Einflüsse.

## Quer durch die malaysische Küche

Obwohl die Malaien, Chinesen und Inder weiterhin ihre eigene traditionelle Küche bevorzugen, sind einige einzigartige interkulturelle „malaysische“ Gerichte entstanden. Die Nyonya-Küche z. B. entstand aus einer Mischung der Kochkünste der ersten chinesischen Einwanderer und der in den Bundesstaaten von Malakka und von Penang ansässigen Malaien. Bei dieser Kochkunst werden die traditionellen milden chinesischen Zutaten ganz wunderbar mit den intensiven malaysischen Gewürzen und Chili kombiniert. Auch die Portugiesen, die ihren „Ursprung“ in Malakka haben, lassen ihren Einfluss durch Fisch und alles Erdenkliche an Seafood (Prawns, Garnelen, Krabben, Austern, Fisch und Fischkopf-Curry) deutlich erkennen.

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Fest der Sinne: Selamat makan!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße für Kostproben.  
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

**9224** Mi, 25.04.18  
18.00–22.00 Uhr € 38,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Miechelle Schröder

## Vegetarische Gerichte aus Malaysia

Malaysia ist auch für Vegetarier ein kulinarisches Paradies. Durch eine große hinduistische und buddhistische Glaubensminderheit ernähren sich viele Malaien vegetarisch. Da auch ich ein großer Fan von vegetarischem Essen bin, habe ich viele verschiedene Gemüsegerichte mit typischen malaysischen Gewürzen ausprobiert/kreiert und würde diese gerne mit Ihnen teilen. Lassen Sie sich überraschen: Selamat makan!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße für Kostproben.  
Lebensmittelgeld von € 14,00 ist inklusive.

**9225** Mi, 16.05.18  
18.00–22.00 Uhr € 34,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Miechelle Schröder

## Äthiopische Küche

Die äthiopische (und eritreische) Küche ist sehr verschieden von der des schwarzafrikanischen und orientalischen Raums.

Im fruchtbaren tropischen Hochland wachsen viele Gemüsearten wie Okra, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, verschiedene Kohlsorten oder Kartoffeln. Bekannt ist ‚Injera‘, das für diese Küche typische weiche Sauer Teig-Fladenbrot, das mit verschiedenen würzigen Saucen (Wot) serviert wird. Wot gibt es in vegetarischen und fleischhaltigen Varianten. Das typische Aroma bekommen die Gerichte durch spezielle Gewürze, besonders durch das Gewürz Berbere ist das äthiopische Essen im Allgemeinen scharf.

In dem Kurs bereiten wir Gerichte mit und ohne Fleisch zu und würzen so, dass es für uns passt. Zum Schluss gibt es den typischen äthiopischen Kaffee. Lassen Sie sich ein auf eine exotische Küche! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, verschließbare Gefäße, Getränk.  
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

**9227** So, 06.05.18  
11.00–15.00 Uhr € 35,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sara Bekele



## Indisches für Party und Brunch

### Neue Rezepte!

Sie wollen bei einem Brunch oder einer Party mit etwas Außergewöhnlichem aufwarten? Warum nicht etwas Indisches zubereiten mit Huhn, Fleisch, Fisch und Gemüse Gerichte aus den verschiedenen Regionen Indiens? Wir runden die Speisen ab mit leckeren Chutneys, Reitas und selbst gemachtem Brot.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

**9229** Do, 26.04.18  
18.30–21.30 Uhr € 42,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

## Indische Küche – Vegetarisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Vegetarier. Die Gemüse-Curries; z. B. Matter Paneer ( Erbsen mit selbst gemachtem Käse), Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Dal (Linsen-Gericht), Pillaw, Halwa oder Kheer etc. lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir bereiten mehrere Curries zu und stellen dabei die auf das jeweilige Gericht harmonisch abgestimmte Gewürzmischung selbst zusammen. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines scharfes Messer, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 17,00 ist inklusive.

**9231** Do, 21.06.18  
18.00–22.00 Uhr € 37,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer



## Mughlai Küche

Gewürze, Masalas sind der Schlüssel zur indischen Küche. In Nordindien trifft man auf die Mughlai Küche, die an den kaiserlichen Höfen in Delhi und Agra entwickelt wurde. Masalas, eine Mischung aus gemahlener oder ganzen Gewürzen, sind das Herz der indischen Kochkunst. Das Verhältnis und die Ausgewogenheit der Gewürze zueinander sind von großer Wichtigkeit.

An diesem Abend kochen wir: Korma (Hähnchen in Cashew-Nuss-Paste), Mughlai Hähnchen, Murg Tikka Masala, Lamb Kofta Kebab, Roghni Naan, Darbart Dal (Linsen).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgebühr von € 21,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

**9232** Do, 14.06.18  
18.00–22.00 Uhr € 41,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Schulküche der vhs Vaterstetten

## Authentische Spezialitäten aus Südindien

Heiß ist es in Südindien, deutlich wärmer als im Norden des Subkontinents. Das wirkt sich auch auf die Küche aus. Gewürzt wird dort traditionell kräftiger als im Norden. Im Kochkurs haben Sie die Wahl, ob Sie eher mild genießen oder authentisch nachwürzen wollen. Typische Gerichte der Regionen Kerala, Madras, Bengalen, Mumbai sind z.B. Dopyaza, Jhinga, Korma u. v. m. Wir werden typische Gerichte zubereiten: Vorspeise, Jhinga (Bio Garnelen-Curry) ein Fleisch-Curry, Beilagen, Naan, ein passendes Getränk und Süßspeise. Entdecken Sie die harmonische Zusammenstellung der Gewürze. Wir verwenden möglichst ökologisch erzeugte frische Lebensmittel aus dem Bioanbau.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfes Messer, kleine Vorratsboxen.

Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

**9233** Fr, 16.03.18  
18.00–22.00 Uhr € 42,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer



## Indisch kochen – unter 30 Minuten

Einfach, schnell und lecker indisch kochen. Vor der indischen Küche zögern viele, weil sie die Zubereitung zu kompliziert finden. Jedoch ist sie leicht in die Tat umzusetzen und dazu noch lecker und gesund.

An diesem Abend kochen wir Gerichte wie Zitronenreis mit Erdnüssen, Eier-Curry, Hühnchen-Korma, Garnelen-Curry in Senfsoße, und mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

**9234** Fr, 02.03.18  
18.00–22.00 Uhr € 40,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

## Indische Schmankerl vom Grill

Tandoori; wer hat hierzulande nicht schon davon gehört? Im Kurs kochen wir Fleisch- und Gemüseschmankerl, die sich am Grill – sowohl im Freien als auch in der Küche – zubereiten lassen. Typische Marinaden bzw. Gewürzmischungen, deren harmonische Verwendung eine Besonderheit und gleichzeitig das Geheimnis der indischen Küche ausmacht, werden wir für alle Köstlichkeiten selbst zusammenstellen. Dazu werden Chutney, Raita-Dip und ein typisches Getränk (Lassi oder Masala Chai) serviert. Eine Süßspeise darf dabei auch nicht fehlen. Lassen Sie Ihre Kreativität inspirieren. Wir verwenden möglichst ökologisch erzeugte frische Lebensmittel aus dem Bioanbau.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, kleine Vorratsboxen, scharfes Messer.

Lebensmittelgeld von 21,00 € ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

**Veranstalter:** vhs Grafing

**9235** Di, 17.07.18  
17.30–22.00 Uhr € 45,00  
**Ebersberg**, Grundschule, Flossmannstr.,  
Schulküche | Charanjit Heer

## Knigge im Restaurant, beim Geschäftsessen, zu Hause

### Ein Praxisseminar mit 4-Gänge-Menü

Darf ich Salat schneiden? Was darf ich alles mit den Fingern essen? Die Verhaltensregeln bei Tisch erfahren eine beispiellose Renaissance. Jedoch sind auch manch alte Tischsitten längst überholt. Unterhaltsam und so praxisnah wie möglich – während des Menüs – werden Sie in diesem Seminar lernen, was man heute unter gepflegter Tischkultur versteht.

Inhalt: • Der/die perfekte Gastgeber/in • passende Tischdekoration • Sitzordnung – wohn mit den Ehrengästen? • Besteck- und Gläserkunde • Schwierige Gerichte • Tabus und Pannen • Rechnung bezahlen und Trinkgeld • Umgang mit dem Servicepersonal.

## Cocina Peruana – die moderne Andenküche

Die heutige Kochkultur Perus ist eine bunte Mischung aus der traditionellen Küche der Anden und den kulinarischen Einflüssen durch die Zuwanderung insbesondere von Spaniern, Afrikanern, Chinesen, Japanern und Italienern.

Wir werden traditionelle Gerichte aus verschiedenen Regionen des Landes zubereiten, die Sie zuhause leicht nachkochen können, z.B. das Fischgericht Ceviche und Quinoa-Puffer, Tamales, Arroz Chaufa (gebratener Reis), Papas a la Huancaína und Locro de Camarón (Eintopf mit Schrimps), alles natürlich begleitet von dem Nationalgetränk Pisco Sour.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

**9236** Fr, 09.03.18  
18.00–22.00 Uhr € 40,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39, Larissa Deubzer

## Der Geschmack der Karibik

Die Küche der Karibik zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Gerichten aus, die die traditionelle Küche der Vorfahren der heutigen Bewohner der Region, den Mais, mit einer speziellen Note des tropischen Klimas, mit exotischen Früchten, und Produkten des Meeres, Fisch und Meeresfrüchte, kombiniert, wodurch eine kulinarische Entdeckung und ein Fest für die Sinne entsteht.

In diesem ersten Teil lernen die Teilnehmer Speisen von den Küsten Venezuelas und Kolumbiens kennen, die „Arepas“ (weiße Brötchen aus Maismehl) mit den traditionellen Füllungen, die „Platanos verdes fritos“ oder „Patacones“ (grüne frittierte Bananen), der traditionellen Beilage für Fisch oder Salat, sowie in Folie gebackener Fisch mit Kokossauce und Kokosreis mit Mango und Kräutern.

Nachspeise ist Mangosorbet und gebratene Ananas.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

**9237** Do, 19.04.18  
18.00–22.00 Uhr € 38,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer



Ob Sie Gast oder Gastgeber sind, privat oder im Beruf, Manieren sind wieder gefragt. Je besser Sie sich auskennen in der Tisch- und Esskultur, umso sicherer und entspannter sind Sie. Sie erhalten ein ausführliches Skript.

Das Menü und Mineralwasser sind inklusive, weitere Getränke zahlt jeder selbst. Bitte erfragen Sie bei eventuellen Unverträglichkeiten ca. 14 Tage vor Seminarbeginn die Menüfolge.

Keine Gebührenermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**9240** Do, 19.04.18  
18.00–21.30 Uhr € 80,00  
**Vaterstetten**, Reitsbergerhof,  
Baldhamer Str. 1 | Lydia Maier





### Genuss der Wittelsbacher – Speisen wie Kaiserin Sissi

„Ich lieb es, wenn die weißen Nebel wallen,  
am früh'sten Morgen auf dem Berg zu steh'n;  
es tauchen auf, wie sie allmählich fallen,  
des Gletschers Spitzen, silberweiß zu sehen.  
Da nahen, ihn zu küssen, Sonnenstrahlen,  
sein Silber muss in Rosen übergeh'n.  
Doch tiefer sinket nicht, ihr Nebelschleier,  
lasst mir bedeckt die Welt, dies Ungeheuer.“

„Sonnenaufgang“, Elisabeth,  
Kaiserin von Österreich

Lernen Sie die Wittelsbacher Küche kennen und erheben Sie das Glas auf Kaiserin Sissi – eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert:

Gemeinsam tafeln Sie mit stilgerechten Geschirr und Gläsern wie bei den Wittelsbachern! Sie werden ein kaiserliches 5-Gang-Menü selbst zaubern: Spargelsuppe, Filet de Boeuf à la Jardinière und Sauerampfer, Rheinlachs mit Sauce tartare, Profit au Chocolat, Oat Biscuits; und anschließend mit der passenden Weinbegleitung genießen – in diesem Punkt unterscheiden Sie sich von der Kaiserin, deren Lieblingsgetränk Kuhmilch war.

Zum Einsatz kommen ausschließlich die Originalrezepte aus der Zeit des Aufenthalts der Kaiserin Elisabeth von Österreich in Feldafing am Starnberger See. Sie residierte dort nicht weniger als 24-mal im Sommer, jeweils drei bis vier Wochen. Die Rezepte stammen aus dem Original-Menübuch mit Speisenfolgen, die während ihrer Aufenthalte zwischen 1886 und 1892 zubereitet wurden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von 35,00 € ist inklusive (ebenso die Geschirrnutzung).



Georg Czaya hat vor 15 Jahren seine Kochausbildung im Sheraton absolviert und kocht seitdem in verschiedenen Sterne-Restaurants. Seine Frau Ines Czaya hat in Australien und in Münchner Restaurants gekocht. Gemeinsam betreiben Sie in München auch ein Catering und veranstalten Kochevents an ausgefallenen Orten.

**9242** So, 11.03.18  
11.00–16.00 Uhr € 75,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Georg und Ines Czaya

### Cocinando en español – Kulinarisches Kuba

Desde sus orígenes la cocina cubana ha sido el resultado de la mezcla de las culturas españolas, aborígenes, africanas y la influencia de la inmigración asiática y yucateca. Por eso son el arroz, los frijoles y los plátanos verdes los tres ingredientes más populares.

En este curso los participantes tendrán la oportunidad de conocer y de degustar platillos tradicionales cubanos.

Menü: Buñuelos de mandioca, tostones de banana, moros y cristianos, vaca frita, albóndigas con menta, soufflé de batata dulce, entre otros. Todo acompañado de la bebida nacional el Mojito y la despedida dulce Sorbet de Mango con Piña asada.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

**9239** Do, 28.06.18  
18.00–22.00 Uhr € 38,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

### Bayerische Tapas – Feine Kleinigkeiten aus der Heimat

Die bayerische Küche ist allgemein als deftig und üppig bekannt – dabei bietet sie auch allerhand feine „Magentratzerl“ – kleine Vorspeisen und Snacks, die den Magen nur ein bisschen kitzeln sollen. Auch ideal zum Einpacken und Verputzen

im Biergarten geeignet, kochen und probieren wir uns von Klassikern der Bayerischen Küche bis hin zu neuen Interpretationen mit internationalem Touch. Und was eigentlich als Hauptspeise gedacht ist, wandeln wir im Nu zum mundgerechten Fingerfood und bringen u. a. Schmankerl wie Weißwurst-Häppchen, Käsespätzle-Röllchen und Mini-Apfelstrudel auf den Tisch.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von 15,00 € ist inklusive.

**9244** So, 15.04.18  
11.00–15.00 Uhr € 35,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sarah Fischer

### Suppenküche – Souffood aus dem Topf

Sie wärmen Herz und Seele, schaffen Geborgenheit, wecken Kindheitserinnerungen und können sogar bei Erkältungs- oder Magen-Darm-Beschwerden helfen: Suppen. Kein Wunder also, dass sie heutzutage wieder in aller Munde sind und immer mehr moderne Suppenküchen das vielfältige Traditionsgericht sogar als „Streetfood“ zum Mitnehmen anbieten. Suppen sind so vielfältig und wandelbar wie kaum ein anderes Gericht. In diesem Kurs widmen wir uns Klassikern, wie der heilsamen Hühnersuppe, probieren aber auch ein paar neue Kombinationen aus. Wer möchte, kann sich auch an einer eigenen Kreation aus Suppenbasis, Einlage und Topping versuchen. Wie wäre es zum Beispiel

mit einer Erbsen-Minz-Suppe mit Garam-Masala-Joghurt und Papadam-Chips, einer frühlingsfrischen Polentasuppe oder der neuen japanischen Trendsuppe Ramen mit Ei und Schweinefleisch? Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße. Lebensmittelgeld von 15,00 € ist inklusive.

**9245** So, 18.03.18  
11.00–15.00 Uhr € 35,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Sarah Fischer

### Mal wieder Fisch?

In diesem Kurs erleben Sie, wie unterschiedlich ein und derselbe Fisch schmecken kann. Wir bereiten Bio-Zander auf vier unterschiedliche Arten zu und Sie werden erleben, dass jedes Rezept neue Geschmacksnuancen hervor bringt.

- Kross gebratener Zander auf Champagner-Sauerkraut, ungewöhnlich aber super lecker.
- Zander mit Limetten-Mayonnaise, arabische Aromen zaubern bei dieser Variante ein neues Geschmackserlebnis auf ihren Gaumen.
- Zander auf Pappadelle amatriciana, kross gebratener Bacon gibt diesem Gericht die besondere Note.
- Dim Dim mit Zanderfüllung, die asiatische Version wird Sie begeistern.
- Pistaziencreme mit marinierten Orangenfilets, sind der süße Ausklang dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.



**9251** Mo, 05.03.18  
18.00–22.00 Uhr € 38,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

### Fisch einmal anders – Selber räuchern!

Sie essen gerne Fisch und wollen ihn mal auf ganz besondere Art zubereiten? Mit einem Tisch-Räucherofen und dem in diesem Kurs vermittelten Wissen kann man Fische selbst räuchern – und dieser Kurs ist nicht nur für Angler!

Wir nehmen die frischen Forellen aus, legen sie in Salzlake ein und räuchern sie im Freien. Wir bereiten frischen Sahnemeerrettich und andere Beilagen zu. Die frisch geräucherten Fische werden zerlegt und anschließend gemeinsam lauwarm verpeist – köstlich! Dazu passt z. B. ein kühles Bier oder ein schöner Weißwein ... Einleitend und zwischendurch gibt es Informationen zum Räuchern: geeignete Fischarten, Räuchermethoden und -geräte, Räuchermehl, Rezepte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk (s. o.) und verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

**9252** Sa, 21.04.18  
13.30–17.30 Uhr € 40,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele



### Vegetarische Köstlichkeiten

Hier werden Sie tierisches Eiweiß nicht vermissen!  
 • Lauwarmer Büffel-Mozzarella, serviert mit eiskalten, marinierten Gurkenstreifen garniert mit essbaren Blüten, nicht nur optisch ein Erlebnis.  
 • Luftiges Ricotta-Souffle, dieses Gericht zergeht auf der Zunge.  
 • Salat vom Spitzkohl mit gebratenem grünen Spargel, zarte Spitzkohl-Streifen und Spargel mit feinen Röstaromen, eine tolle Kombination.  
 • Möhrenrisotto mit Salsa verde, die Süße der Möhren und die pikante Salsa, ergeben eine traumhafte Duett.  
 • Peperonata im Pergament gegart, schonender können Sie diese pikante Gemüse Mischung zubereiten.  
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße für Kostproben.  
 Lebensmittelgeld von € 16,00 ist inklusive.

**9253** Mo, 09.04.18  
 18.00–22.00 Uhr € 36,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

### Bärlauch und andere wilde Kräuter

Wildkräuter sind echte Nährstoffwunder und richtig zubereitet unglaublich lecker. Aus Bärlauch und anderen wilden Kräutern wie Brennnessel, Giersch, Klettkraut u.a. zaubern wir Wildkräuter-Heusuppe, Bärlauch-Topfenknödel, Blüten-Butter, Brennnessel-Giersch-Klettkraut-Lasagne, Wildkräuter-Obatzn, ein Dessert aus Fichtenspitzen und einiges mehr. Alle Rezepte an kulinarisch kompromisslosen Männern getestet :).  
 Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.  
 Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, mehrere Frischhalteboxen.  
**Veranstalter:** vhs Haar

**9254** Di, 17.04.18  
 18.00–21.00 Uhr € 28,00  
**Haar**, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,  
 Schulküche | Xenia C. Völker

### Kulinarische Romanlesung

Am Freitagabend, den 09.03.18 um 19.00 Uhr, bietet Ihnen die vhs einen doppelten Genuss! Hans Montag liest aus seinem neuen Roman: „Und immer kommt ein neuer Morgen“. Zwischen den Wortbeiträgen bereitet er folgendes Menü zu: Kartoffel-suppe garniert mit gebratenen Pilzen, Rindsgulasch serviert mit kräftigem Bauernbrot, Kaiserreis mit karamellisierten Sauerkirschen. Dazu Getränke: Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.  
 Der Autor und Dozent Hans Montag hat schon mehrere Bücher geschrieben. Er ist begeisterter Hobbykoch und gibt seit langem Kochkurse an verschiedenen Volkshochschulen.  
 Lebensmittelgeld (mit Getränken) von € 12,00 ist inklusive.  
**Veranstalter:** vhs Haar

**9255** Fr, 09.03.18  
 19.00–21.30 Uhr € 38,00  
**Haar**, Volkshochschule, Münchner Str. 3, EG |  
 Hans Montag und Sigrid Montag

### Low Carb Low Budget

Für Rezepte der Low-Carb-Küche braucht man Zutaten wie Fleisch, Fisch und hochwertige Öle, die auf Dauer ganz schön ins Geld gehen können. In diesem Kurs finden Sie raffinierte Alternativen, die Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren und dabei Ihren Geldbeutel zu schonen. Probieren Sie in dem Kurs feine Low-Carb-Süßspeisen, Dips, Salate, Fingerfood und Hauptmahlzeiten, die auch für ein kleines Budget geeignet sind  
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.  
 Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

**9260** Fr, 13.07.18  
 18.00–22.00 Uhr € 32,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Karina Haufe

### Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei

Vegan kochen und backen bietet viele Möglichkeiten, den Küchenalltag zu bereichern und eröffnet auch Allergikern viele kulinarische Genüsse. Die Rezepte im Kurs kommen allesamt ganz ohne industrielle Ersatzprodukte aus. Frische natürliche pflanzliche Zutaten aus biologischer Erzeugung bilden die Basis jeder gesunden Ernährung. Keine allzu aufwendigen Zubereitungsmethoden oder schwer zu beziehende ausgefallenen Zutaten, sondern vegane Küche mit gängigen Lebensmittel steht im Mittelpunkt des Kurses. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim.  
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.  
 Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

**9262** Mo, 12.03.18  
 18.00–22.00 Uhr € 32,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

### Ayurvedisch kochen und Gewürzkunde

Die 4 K-Gewürze in der ayurvedischen Küche (Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Kardamom) bilden die heilkräftigen Säulen der Gesundheit. Ihr lernt die wichtigsten ayurvedischen Gewürze mit ihren Eigenschaften, Wirkungen und Verwendung kennen.  
 Wir rösten zusammen eine feine Gewürzmischung, die Ihr zum Einem mit nach Hause nehmen dürft und zum Anderen verwenden wir die Mischung gleich für unsere leckere Dal-Gemüse-Suppe, die wir gemeinsam kochen. Auch ein indisches Fladenbrot (Chapati) werden wir zubereiten.  
 Im Ayurveda herrscht im Frühling die KAPHA-Zeit. Ihr werdet mehr über diese Jahreszeitenroutine erfahren, um das Gleichgewicht der Doshas zu bewahren. Die Ayurvedische Küche orientiert sich nach den jeweiligen Jahreszeiten.  
 Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.  
 Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, eine Schüssel, kleines Glas für die Gewürzmischung.  
**Veranstalter:** vhs Haar

**9264** Mo, 16.04.18  
 17.30–21.30 Uhr € 36,00  
**Haar**, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,  
 Schulküche | Petra Bräu

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

### Kochen für ältere Männer

Wenn man plötzlich alleinstehend ist und sich selbst versorgen muss, wird die Lebensumstellung für viele Männer oft zum Problem. Und was kocht man sich?  
 Wenn Sie wenig oder keine Kocherfahrung haben, sind Sie hier richtig. In einem Kreis Gleichgesinnter zeigt Ihnen der italienische Dozent einfache und leckere Gerichte aus seiner Heimat, vegetarisch und mit Fleisch. Die gesunde italienische Küche wird Ihnen durch den Alltag helfen. Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript.  
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.  
 Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

**9272** Mi, 07.03.18  
 14.00–18.00 Uhr € 32,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Alessandro Eugeni

### Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Hast du Lust, mit deinem Papa oder Opa etwas ganz Neues zu erleben? Dann komm doch und lerne bei uns leckere internationale Gerichte zubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird dir dein Papa oder Opa helfen. Wir werden vieles erzählen, dabei erfährst etwas über unser Land. Am Ende essen wir gemeinsam.  
 Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbares Gefäß und gute Laune.  
 Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Paar ist inklusive.  
 Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).

**9280EK** Sa, 05.05.18  
 11.00–14.30 Uhr € 35,00  
 Internationale Rezepte!  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

### Cocktails for Kids (8–12 Jahre)

Sommer, Sonne, Sonnenschein und coole Drinks mit leckeren Zutaten – kein Alkohol, kein Koffein, keine künstlichen Aromen oder Farbstoffe. Wir bereiten alkoholfreie Cocktails aus frischen natürlichen Zutaten selbst zu und garnieren unsere Drinks – denn das Auge trinkt bekanntlich mit. Vom Virgin Margarita bis Spring Paradiese ist alles dabei, was einen schönen Sommertag noch schöner und erfrischender macht. Alle Zutaten stammen aus biologischer Erzeugung.  
 Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, Geschirrtuch.  
 Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

**9285K** Fr, 27.04.18  
 15.00–17.00 Uhr € 20,00  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
 Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer







## Kinder kochen international! (ab 8 Jahre)

Du willst deine Eltern und Freunde mit deinen Kochkünsten überraschen? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam leckere, einfache Gerichte mit Fleisch und Gemüse aus dem angloamerikanischen Raum und Indien zubereiten. Es gibt verschiedene Rezepte an den Kurstagen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

**9289K** Di, 27.03.18  
9.00–12.00 Uhr € 19,00  
Ferienkurs!

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

**9290K** Mi, 28.03.18  
9.00–12.00 Uhr € 19,00  
Ferienkurs!

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

## Erfrischendes für den Sommer! – Fruchtige Getränke

Limonaden, Fassbrause und Brause günstig und unkompliziert aus Bio-Zutaten selber herstellen – vitaminreich, frei von künstlichen Aromen und Konservierungsstoffen! Und Sie können selbst bestimmen wieviel Zucker Sie verwenden wollen.

In dem Kurs lernen Sie mit nur wenigen Zutaten herrlich leckere und erfrischende Limonaden aus z. B. Ananas oder Wassermelone zum sofort Trinken zu zaubern. Sie werden Sirups/Fassbrause zum Verdünnen aus Zitronen, Kirschen, Johannisbeeren, Ingwer u. v. m. über Nacht anzusetzen. Brausepulver können Sie einfach in ca. 2,5 Stunden herstellen und in kleinen Reagenzgläsern abgefüllt gleich mit nach Hause nehmen.

Den Kombinationsmöglichkeiten von Früchten und Kräutern, von Minze über Salbei bis hin zu Rosmarin, sind keine Grenzen gesetzt und die Produkte sind vielseitig einsetzbar – für Mineralwasser, Prosecco, Bier und vieles mehr! Ideal für die Familie, Parties oder zum Verschenken.

Bitte mitbringen: Schürze, ca. 6 Gläser (kein Plastik!) à 100 ml. Lebensmittelgeld und Reagenzgläser von € 12,00 sind inklusive.

**9291** € 37,00  
Fr, 06.07.18 18.00–21.00 Uhr  
Sa, 07.07.18 11.00–13.00 Uhr

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Natasha Gärtner

## Weine aus Deutschland

### Deutscher Wein ist wieder Weltspitze!

In den letzten 10 Jahren vollzog sich ein Generationswechsel bei vielen deutschen Winzern und damit gingen neue Ideen und neue Qualitätsansprüche einher. Deutscher Riesling zählt wieder zu den besten Weißweinen der Welt und auch der rote Blauburgunder nimmt es mit den feinen Pinot Noir aus dem Burgund auf. Neue Rebsorten erobern den Weinberg und viele Qualitätswinzer sind auf Ökoweinbau umgestiegen. Erleben Sie das Weinwunder Deutschland in einer



Weinprobe mit 6 Weißweinen (nicht nur Riesling!) und 4 Rotweinen. Lernen Sie einige der neuen jungen Winzer kennen und erfahren Sie auch den ein oder anderen Weintipp. Bitte ein Probierglas mitbringen. Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

**9292** Fr, 15.06.18  
19.00–21.30 Uhr € 29,00

**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler

## Wein und Schokolade – Genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade passen gut zusammen. Beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich gut ergänzen, den Genuss steigern oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Sie erfahren vieles über Geschichte, Herkunft, Sorten und Herstellung von Wein und Schokolade. Sie lernen die Vielfalt der Aromen kennen und verkosten 8 Weine und 8 Schokoladen verschiedenen Typs sowohl einzeln als auch in Kombination. Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

**9294** Do, 01.03.18  
19.00–21.30 Uhr € 25,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Michael Drechsler



## Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer Ökobrauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Die verwendete Gerste und der Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Herstellung der Massenware Bier.

In dem Kurs verkosten Sie Biere aus einer kleinen Münchner Haus-Brauerei. Dazu gibt es mittags eine Brotzeit mit Weißwurst.

Das selbst gebraute Bier für ca. zwei Flaschen kann sich jeder am Ende des Kurses abfüllen. Die Flaschen werden gestellt. Lebensmittelgeld von € 16,00 ist inklusive.

**9295** Sa, 09.06.18  
10.00–17.00 Uhr € 54,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Silvia Hölzlwimmer-Ruff

## Silvia Hölzlwimmer-Ruff



Ich bin Übersetzerin mit Zusatzausbildung zur Bierbrauerin aus „Leidenschaft“. Seit über 20 Jahren lehre ich als Dozentin an Volkshochschulen, wie ich auch als offizielle Gästeführerin mit Themenschwerpunkt Essen und Trinken (Bier- und Stadtführungen, Brauereiführungen, Großmarkthalle, Viktualienmarkt, Oktoberfest) in München aktiv.



## Tee aus 1001 Nacht – orientalische Tee-Zeremonie

„Wenn dir kalt ist, wird Tee dich erwärmen – Wenn du erhitzt bist, wird er dich abkühlen.“ Die durch heiße Wüsten und starke Sonne geprägten Kulturen Arabiens und des klassischen Orients sind große Teetrinker-Nationen. Wie trinkt man Tee in Marokko, Libyen, Türkei, Irak oder Afghanistan? Jedes Land hat seine eigene Zeremonie, Teesorte und Gewürze, die Sie an diesem Tag kennen lernen werden. Der Dozent ist Teesommelier.

**9296** Sa, 14.04.18  
15.00–17.30 Uhr € 17,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | David Caspi

## Der Garten aus Sicht des Feng Shui

Haus und Garten haben eine lebendige Beziehung. In der erfahrungsreichen chinesischen Lehre des Feng Shui bilden wesentliche Prinzipien die Grundlage für eine harmonische Gestaltung des Gartens. In diesem Seminar lernen Sie die Zusammenhänge zwischen dem räumlichen Umfeld Ihres Zuhauses kennen, wie Sie Innen und Außen wirklich verbinden und bessere Entscheidungen für die verschiedenen Funktionen im Garten treffen. Dadurch können Wege und Flächen passender gestaltet, Gartenmöbel richtig platziert und Pflanzungen in den entsprechenden Farben und Formen, mit stimmungsvollen Accessoires liebevoll ergänzt werden. Verwandeln Sie Ihren Garten zur Oase der Ruhe und Quelle der Kraft und Inspiration! Die Dozentin ist Architektin und Feng-Shui-Beraterin. Anmeldung erforderlich.

**9307** Fr, 20.04.18  
18.00–21.00 Uhr € 10,00

**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum,  
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

## Styling-Workshop, Farb- und Stilberatung

Aus mehreren Aspekten wie Farbberatung, Proportionen, Stil oder gar Fehlkäufen erfahren die Teilnehmer, die eigenen Highlights in Szene zu setzen. „Kleiderschrank voll und nichts zum Anziehen“ – das wird sich ändern! Dazu ergänzen Spotlights auf Designer, Trends, Shopping-Tipps, Online-Shops, Modeblogs den Workshop. Für mehr Styling-Spaß mit Wow-Faktor zum individuellen Styling.

**9311** Fr, 13.04.18  
19.00–22.00 Uhr € 20,00

Teil A  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Wurzer

**9312** Fr, 20.04.18  
19.00–22.00 Uhr € 20,00

Teil B  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Wurzer



**Nähkurse**

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d. h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozenten in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte, Nähutensilien. Wenn nicht anders angegeben, sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.



**Nähkurse**

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle vom Fach und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d. h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weiter genäht werden. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit den Dozenten in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Sie sollen daheim weiter nähen!), je nach Bedarf Stoffe, Schnitte, Nähutensilien. Wenn nicht anders angegeben sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

**9320** ab Mo, 04.06.18  
6 x 19.00–21.30 Uhr € 77,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9321** ab Mo, 19.02.18  
8 x 19.30–22.00 Uhr € 103,00  
In diesem Kurs können auch Dirndl genäht werden (gute Näherfahrung nötig, Zeitaufwand zwei Kurse!).  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/1418  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Axenböck

**9322** ab Mo, 09.04.18  
6 x 19.00–21.30 Uhr € 77,00  
Sommerliches: Leinenhose, Wickelrock, einfaches Kleid, Carmenbluse, Bolerojackchen;  
Vorabanfragen bei der Kursleitung sind möglich: gisela.joachim@freenet.de  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gisela Joachimi

**9323** ab Mo, 19.02.18  
10 x 19.00–21.30 Uhr € 128,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
Zorneding, Herzogplatz 19 | Dorothea Lokner

**9325** ab Mi, 11.04.18  
14 x 19.00–21.15 Uhr € 142,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/1701  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Waltraut Körbitz

**9326** ab Do, 22.02.18  
9 x 9.00–11.30 Uhr € 114,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

**9327** ab Do, 07.06.18  
6 x 9.00–11.30 Uhr € 77,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9328** ab Di, 20.02.18  
8 x 19.30–22.00 Uhr € 103,00  
In diesem Kurs können auch Dirndl genäht werden (gute Näherfahrung nötig, Zeitaufwand zwei Kurse!).  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/1418  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Axenböck

**9329** ab Mi, 21.02.18  
5 x 9.00–11.30 Uhr € 64,50  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9330** ab Mi, 11.04.18  
5 x 9.00–11.30 Uhr € 64,50  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner



**Nähtreff – auch für Anfänger**

Es fehlt Ihnen die Zeit, im Alltag zu nähen? Dann gönnen Sie sich doch mal einen Tag, um endlich mal einen Ihrer Näh-Wünsche zu realisieren. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Nähutensilien. Bei Bedarf bitte circa eine Woche vorher mit dem Dozenten telefonieren. Eine halbe Stunde Mittagspause. Maximal 6 TeilnehmerInnen.

**9320A** Sa, 17.03.18  
10.00–16.30 Uhr € 33,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 089-66591794  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Efraim Fröhlich-Meron

**Grundschnitte auf Maß – Grundkurs**

An Hand von Ihren Maßen lernen Sie Ihren ganz persönlichen Grundschnitt für einen Rock, eine Hose und eine Bluse zu zeichnen. Diese Schnitte können Sie als Basis für alle Kleidungsstücke, die Sie nähen wollen, benutzen. Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z.B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock. Maximal 5 TeilnehmerInnen.

**9333** ab Fr, 13.04.18  
4 x 18.30–21.30 Uhr € 73,00  
Dozenten Tel.-Nr.: 089/66591794  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Efraim Fröhlich-Meron

**Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine**

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt „Learning by Doing“ ohne komplizierte Anleitungshefte. Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert. Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890. Maximal 6 Teilnehmer.

**9334** Sa, 03.02.18  
10.00–17.00 Uhr € 33,00  
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

Anmeldungen unter [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de)







## Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

### Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene

An diesen 2 Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Und nicht nur das ist möglich:

- Kleine Geschenke selbstgemacht
- Teile, die noch fertig genäht werden müssen
- Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie?
- Das erste selbst genähte Teil. Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.

Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890. Maximal 6 Teilnehmer.

**9336A** € 46,50  
Fr, 04.05.18 19.00–21.30 Uhr  
Sa, 05.05.18 10.00–17.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

**9336B** € 46,50  
Fr, 02.03.18 19.00–21.30 Uhr  
Sa, 03.03.18 10.00–17.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Gisela Joachimi

## Einen Tag lang Zeit zum Nähen!

Wer Freude am Schneiden gefunden hat und schon selbstständig daheim arbeitet, braucht trotzdem manchmal etwas Unterstützung. Dies soll 1 Mal im Monat möglich sein bei unseren Näh-treffen am Wochenende. Doch selbstverständlich sind auch diejenigen eingeladen, die noch keine Erfahrung im Nähen haben und sich an ihr erstes Stück trauen wollen!

Bitte setzen Sie sich eine Woche vorher mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihre Arbeit zu besprechen. 30 Minuten Mittagspause. Maximal 6 Teilnehmerinnen.

**9337A** So, 04.03.18 € 35,00  
10.00–17.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Miriam Berrenberg

**9337B** So, 15.04.18 € 35,00  
10.00–17.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Miriam Berrenberg

## Nähen, mit Vergnügen!

Mit Vergnügen werden unter fachkundiger Anleitung sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene wertvolle Nähkenntnisse vermittelt, sodass jeder gleich loslegen kann.

Wie funktioniert die Nähmaschine, wann benötigt man eine Overlock?

Ob nachgeschneidertes Lieblingsteil oder ein neuer Entwurf nach Schnittvorlage, Änderungen jeder Art, tolle Taschen, Heimtextilien.

Durch wertvolle Tipps und Hilfestellung entsteht das Wunschmodell im Handumdrehen.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittpapier oder Schnittmuster, Schere, Nähgarn, Kreide, Stecknadeln, Nähmaschine.

Gerne für Fragen vorab 089/95993550, maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

**9338** ab Di, 03.04.18 € 58,00  
3 x 9.00–12.30 Uhr  
Dozenten Tel.-Nr.: 08106/3772890  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Wurzer



## Nähstube – freies Arbeiten

Manchmal braucht man einfach ein bisschen mehr Platz als daheim, um Näh-„Hausaufgaben“ zu erledigen.

An diesen Samstagnachmittagen besteht Gelegenheit, im Poinger vhs-Haus Raum und Platz zu nutzen, um eigene Arbeiten ohne Kursleitung weiter zu bringen.

*Anmeldung ist erforderlich!*

Maximal 6 Teilnehmerinnen.

**9339A** Sa, 24.02.18 € 4,00  
14.00–18.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Radostina Pätzl und Hildegard Petschik

**9339B** Sa, 16.06.18 € 4,00  
14.00–18.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Radostina Pätzl und Hildegard Petschik

## Nähen für 11 – 14-Jährige!

### Lust darauf, selber mal etwas zu nähen?

Es gibt so viele schöne Sachen, die man mit einer Nähmaschine machen kann! Unter fachkundiger Anleitung geht das ganz leicht. Zu Beginn schauen wir, was so eine Nähmaschine alles kann, und dann geht es los.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, 2–3 Spulen für Unterfaden, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und was noch an Stoffen vorhanden ist. Die weiteren Materialien für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vielseeline, sonstige Kurzwaren) bringt die Dozentin mit. Bei Bedarf bitte evtl. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin sprechen (Tel.-Nr.: 08106/34511 oder 0176/82066758). Materialgeld von € 5,00 ist inklusive. Maximal 6 Teilnehmerinnen.

**9351K** € 46,50  
Do, 15.02.18 10.00–14.00 Uhr  
Fr, 16.02.18 10.00–14.00 Uhr  
Ferienkurs – Thema: Schals und Mützen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Andrea Mooslechner

**9352K** Sa, 21.04.18 € 31,00  
10.00–15.00 Uhr  
Thema: Badetaschen und Täschen  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Andrea Mooslechner

## Gemeinsam Stricken!

### Stricken ist in!

Und gemeinsam macht es am meisten Spaß, man kann sich austauschen, Anregungen erhalten, ein vorhandenes Teil endlich abschließen ...

Wir treffen uns in offener Runde, Grundkenntnisse des Strickens sollten vorhanden sein. Anmeldung ist dabei notwendig!

Min. 4, max. 8 Teilnehmer

**9354** Fr, 02.03.18 € 5,00  
19.00–21.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Pfau

**9355** Fr, 16.03.18 € 5,00  
19.00–21.00 Uhr  
**Poing**, vhs, Friedensstr. 5 | Heidi Pfau

## Patchwork für Einsteiger

Patchwork enthält eine unendliche Menge an Gestaltungsmöglichkeiten. In dem Kurs werden wir mit Quadraten je nach Lust und Laune ein Kissen, Baby-Decke oder eine tolle Patchworkdecke zaubern. Dafür benötigen Sie: • unterschiedliche, gewaschene Baumwollstoffe, die im Kurs zu Quadraten zugeschnitten werden • Baumwollfles nach Größe des Objekts • Rückseitenstoff aus Baumwolle nach Größe des Objekts • Baumwollstoff für den Rand Bitte auch mitbringen: Nähmaschine, Garne, Maßband, Nahttrenner, Stecknadeln, Fadenschere, Stoffschere, Fingerhut, Handnähadeln, wenn vorhanden Patchworklineal, Schneidematte, Rollschneider.

Bei Bedarf bitte eine Woche vorher die Dozentin kontaktieren:

Tel. 0151/40137330.

Max. 6 Teilnehmerinnen

**9360** € 49,00  
Fr, 09.03.18 17.00–20.00 Uhr  
Sa, 10.03.18 10.00–16.30 Uhr  
**Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Evi Kessner



## Was Sie über die Musikschule Vaterstetten e.V. wissen sollten

Die Musikschule Vaterstetten e.V. ist die Musikschule der Gemeinden Vaterstetten, Grasbrunn, Zorneding und Poing.



Als Mitglied im Verband bayerischer Sing- und Musikschulen VBSM sowie im Verband deutscher Musikschulen VdM ermöglicht sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine qualitativ hochwertige musikalische Ausbildung vom Einstieg in den musikalischen Grundfächern bis zur Förderung von Spitzenbegabungen in den Instrumentalfächern.

Ihr Angebot umfasst Vokal-, Instrumental- und Ensembleunterrichte in allen klassischen Instrumenten, Jazz, Rock und Pop sowie Volksmusik.

In Elementar-, Orientierungs- und Instrumentalkursen arbeitet sie eng mit den öffentlichen Schulen und Kindergärten zusammen.

Ein engagierter und aktiver Förderverein unterstützt die Arbeit der Musikschule.

**Gerne informieren wir Sie persönlich über unser Unterrichtsangebot. Sprechen Sie uns an.**

**Musikschule Vaterstetten e.V.**  
**Baldhamer Straße 39**  
**85591 Vaterstetten**  
**Tel. 08106 9954930**



## AGB-Auszug (vollständige AGB unter [www.vhs-vaterstetten.de](http://www.vhs-vaterstetten.de))

### 1. Kursgebühren

Die Gebühren sind mit Beginn der Veranstaltung fällig. Bei Zahlungsverzug kann ein Ausschluss erfolgen. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Ziffer 10 bleibt unberührt. Die vhs Vaterstetten kann zum einmaligen Einzug der Kursgebühren ermächtigt werden (SEPA-Mandat). Der Einzug erfolgt in der Regel in der Woche nach Kursbeginn. Wir bitten Sie in Ihrem Interesse und zur Erleichterung der Arbeit um Folgendes: Füllen Sie die Anmeldeformulare (Papier oder elektronisch) vollständig aus und tragen Sie (deutlich lesbar) Ihre vollständige Bankverbindung (IBAN/BIC) sowie eventuell abweichende Kontoinhaber mit dessen Unterschrift ein (Papier). Die Bankgebühren für Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben sind vom Teilnehmer zu zahlen.

Können Kursentgelte nicht rechtzeitig abgebucht werden oder werden sie aus anderen Gründen nicht rechtzeitig bezahlt, so werden Mahngebühren in Höhe von 5,- € berechnet.

### 2. Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z. B. Kreativkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

### 3. Ermäßigungen

Schüler, Jugendliche in Ausbildung und Studenten (außer Bundeswehrmilitär) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaber einer Ehrenamtskarte, Schwerbehinderte ab 50% und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25% ab einer Kursgebühr in Höhe von 25 € erhalten. Kurse wie z. B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinderkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung sind nicht ermäßigbar. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung.

### 4. Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht, hat die vhs die Möglichkeit Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer die Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt

bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmer hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen der vhs vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigenutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage. Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend. In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen.

Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs möglich.

### 5. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Anmeldung oder bei Ausfall des Dozenten ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammen zu legen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

### 6. Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit und gegen Vorlage einer Bescheinigung möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben, ist eine anteilmäßige Rückerstattung möglich. An- und Abmeldungen sind nur in den vhs Geschäftsstellen möglich, nicht bei den Dozentinnen und Dozenten. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigung“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Kooperationsveranstaltungen sind als solche gekennzeichnet. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise)

Erstattung des Kurspreises möglich. Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten können nicht storniert werden. Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

### 7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden, wenn mehr als 80% des Kurses (bei längerfristigen Maßnahmen) besucht wurden. Eine Beurteilung der Leistung (qualifizierendes Zeugnis) erfolgt in der Regel nicht. Für durchgeführte Lehrgänge und Qualifikationsmaßnahmen gelten gesonderte Bestimmungen.

### 8. Studienreisen und Studienfahrten

Bei mehrtägigen Reisen, Fahrten und Exkursionen tritt die Volkshochschule nur als Vermittlerin auf. Bei Studienreisen ist sie Vermittlerin im Sinne des Reisevertragsrechts. Die Reisen werden von Unternehmen durchgeführt, die Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsrechtes §651ff BGB sind oder dem Personenbeförderungsgesetz unterliegen. Die Zahlung des Reisepreises erfolgt gegenüber dem Reiseveranstalter. Gewährleistungsansprüche gegen den Vermittler wegen Mängeln der vermittelten Leistung oder sonstige Ansprüche bestehen nicht.

### 9. Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

### 10. Unfallversicherung, Haftung und Urheberrecht

Für eingeschriebene Teilnehmer bestehen über die vhs eine Unfallversicherung und eine eingeschränkte Haftpflichtversicherung. 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. Ton- und Bildaufnahmen in jeglicher Art in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.



# Atelier Weiss

Heinrich - Marschner - Str. 32, 85591 Vaterstetten  
Tel. 0 81 06 / 60 40    werkstatt-gold@outlook.de

Schmuck – Unikate  
Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr



**ANTONIUS-APOTHEKE**  
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten  
Telefon 08106 1270 // [kontakt@antonius-apotheke.de](mailto:kontakt@antonius-apotheke.de)

## Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8:00 -12:30 // 14:30 -18:30  
Sa 8:00 -12:30

Gut beraten.

Natürlich gesund!

[www.antonius-apotheke.de](http://www.antonius-apotheke.de)

# WIMI

## Sport&Trends

• Ski • Tennis • Running • Teamsport •

85598 Baldham • Karl-Böhm-Str. 80 • T.: 08106-892 829 • F.: 08106-309 657

## Textilveredelung

für Sie, Vereine, Schulen, Kindergärten, Firmen...

Computergesteuerter Stick,  
Flex und Flock,  
Sublimations- und Siebdruck,  
Digitaldruck, Transferdruck  
individuell auf alle Textilien,  
Cappys, Schuhe,  
Taschen uvm.  
Bandenwerbung, Banner,  
Plakate, Schilder...

[www.wm-sport24.de](http://www.wm-sport24.de) • [info@wm-sport24.de](mailto:info@wm-sport24.de)

**ZWEIRAD  
HOFMANN**

MEISTERBETRIEB

Fahrräder • Radsport  
Zubehör • Bekleidung  
Beratung • Verkauf • Service  
[www.zweirad-hofmann.de](http://www.zweirad-hofmann.de)

Georg-Wimmer-Ring 5  
85604 Zorneding  
Tel. 08106 / 2 92 26





Das WeltAuto.  
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert



Ihr freundlicher Familienbetrieb im Münchner Osten.

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Original Ersatzteile und Zubehör
- Reifencenter mit Rädereinlagerung
- Ersatzwagen / Mietwagen
- Hol- und Bringservice
- 24 Std. -Notdienst



Autohaus Feicht GmbH  
Münchner Straße 39  
85540 Haar / München  
Tel.: 089 453037-0  
www.feicht.de



  
**Reitsberger Hof**  
ERLEBNISHOF IM MÜNCHNER OSTEN



  
**Reitschule Reitsberger**  
PFERDESPASS FÜR GROSS UND KLEIN



  
**Reitsberger Halle**  
IHR EVENT IN VATERSTETTEN



*Herzlich willkommen*

**Ausflugsziel für die ganze Familie**  
Bayrische Küche und regionale Spezialitäten  
Biergarten ■ Bauernmarkt  
Veranstaltungshalle ■ Reitschule  
antike Kegelbahn ■ Grill-Hütte  
Spielplatz ■ Erlebnisbauernhof

[www.reitsberger-hof.de](http://www.reitsberger-hof.de)



  
**Landlust**  
WIRTSCHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Täglich 10 - 24 Uhr · Mi ab 17 Uhr (Di Ruhetag)  
Baldhamer Str. 99 · Vaterstetten · Tel. 08106 3795917  
Reitschule 08106 7194 · Erlebnisbauernhof 08106 9991812