

„Alter(n)“



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
www.urologen-haar.de & www.urologen-baldham.de

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

Zeichen setzen!
GLOBAL DENKEN.
LOKAL EINKAUFEN.
AUCH ONLINE.

DER BUCH LADEN

Manuela Harm Schwalbenstr. 4 85591 Vaterstetten Tel. 08106-5367
kontakt@buchladen-vaterstetten.de www.buchladen-vaterstetten.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



Vertrauen ist einfach.



www.kskmse.de

Gut für die Region.

Wir engagieren uns für die Menschen in den Regionen München, Starnberg und Ebersberg, denn dem Vertrauen unserer Kunden verdanken wir unser kontinuierliches Wachstum. Für eine Region, in der es sich zu leben lohnt.

 Kreissparkasse

„Älter werden heißt auch besser werden.“

Jack Nicholson, 81 Jahre
US-amerikanischer Schauspieler, Drehbuchautor, Regisseur und Produzent

Liebe Freunde und Förderer der vhs Vaterstetten,

Alter(n). Ein provozierendes Semesterthema, das uns alle angeht. Wir alle altern und erleben mit, wie Menschen um uns herum älter werden, seien es unsere eigenen Eltern, Partner, oder Freunde und Bekannte. Doch was bedeutet heute „Alter und altern“ für uns? Wir denken, dass sich auch in diesem Bereich unseres Lebens viel bewegt und dass es zu Überschneidungen und Entgrenzungen kommt. Aus der Wirtschaftswunder- und Nachkriegszeit herübergerettet hat sich lange Zeit das Bild vom „dritten Lebensabschnitt“, also der Rente, die man abgearbeitet und möglichst ruhig mit dem so genannten Lebensabend verbringt. Diese Zeiten sind nach unserer Wahrnehmung vorbei: ältere Menschen sind länger als früher fit, aktiv und gesund. Sie treiben viel Sport, sind gesellig, interessieren sich für Kultur und Gesellschaft und möchten am Leben teilhaben. Es geht also um lebenslanges Lernen als solches, aber auch um die Frage, wie man das Alter(n) gestalten möchte und wie man sich langfristig darauf vorbereitet. Beim Semesterauftakt am 20.02. beschäftigen wir uns mit dem Thema „Lernen: ein Leben lang?“ und laden Sie ein, mehr darüber zu erfahren, warum man lernend altern sollte (siehe S. 48). Diese Fragen möchten wir am Aktionstag „Alter(n)“, den wir zusammen mit unserer Musikschule, der Gemeinde Vaterstetten und dem Seniorenbeirat organisieren, weiter bearbeiten. Nähere Informationen finden Sie auf der Seite 8. Einen Tag vorher, am Abend des 22.02. ist die Sängerin und Kabarettistin Rosi Spielberger zu Gast mit ihrem Programm „Oid weard ma hoid“. Der Ernährungsbereich steht fortan unter dem Motto „vhs is(s)t phantastisch!“. Mit neuen und exklusiven Angeboten möchten wir das bisherige Kochkursangebot erweitern. Erfahren Sie mehr ab S. 125. Die Politische Bildung steht im Sommersemester 2019 ganz unter dem Zeichen der Europawahl. Mit verschiedenen Veranstaltungsformaten beschäftigen wir uns mit dem politischen Europa, seiner Geschichte und seiner Zukunft (ab S. 9 sowie 10). Zudem werden wir ab diesem Semester alle 17 Ziele der UN zur nachhaltigen Entwicklung in einer Vortragsreihe vorstellen, beginnend mit den Themen „Armut“, „Hunger“ und „Gesundheit/Wohlergehen“. Die Referenten sind Fachleute mit authentischem Erfahrungshintergrund aus verschiedenen Ländern (z. B. aus der Entwicklungshilfe), in denen sich die Probleme, auf die die UN-Ziele ausgerichtet sind, besonders deutlich zeigen. Spannend wird es bei unserem Schreibwettbewerb für Jugendliche, zu dem wir im Wintersemester aufgerufen haben. Einsendeschluss ist der 28.2. (S. 61). Gesondert hinweisen möchte ich auf eine neue Veranstaltung zu Feng-Shui und unsere vielen bewährten und neuen Angebote im Bereich der Vortragskarte. Danke an unseren Fotoklub, der uns wieder mit einem tollen Foto für das Semesterprogramm beschenkt hat! Auch in diesem Semester haben wir einen Wettbewerb durchgeführt, das Thema war „Alter(n)“, eine nicht ganz einfache Aufgabenstellung für unsere Fotokünstler. Auch diesmal wurde das Werk von Ulrich Steger mit dem Titel „Erinnerung“ ausgewählt. Danke an ihn und seine Mutter, die sich als „Model“ zur Verfügung gestellt hat.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre unseres Programmheftes. Ich hoffe, Sie finden für Sie passende Kurse und Veranstaltungen, die Ihr gesundes und erfolgreiches Lernen und Alter(n) unterstützen!



Bis bald in der vhs Vaterstetten,
Dr. Helmut Ertel

Zum steten Lernen bleibt auch das Alter jung
Zitat von Aischylos,
griechischer Tragödiendichter
525 – 456 v.Chr.



Sehr geehrte Freunde, Förderer und Teilnehmer der vhs Vaterstetten,

dieses Zitat zeigt, dass schon vor 2.500 Jahren Lernen und persönliche Weiterbildung im Alter ein Thema war.

Das ständige Lernen ist ein zeitloser Vorgang, der heute noch genauso aktuell ist. Ich wage zu behaupten, sogar wichtiger und aktueller denn je. Angesichts der Tatsache, dass immer mehr Menschen älter und die Zeit gefühlt schnelllebiger wird, ist Lernen unverzichtbar. Wer nicht lernt, bleibt nicht nur stehen, sondern treibt zurück. Sicher ist es auch ein Faktor der eigenen Interessen und Prioritäten, wie oft und wieviel man lernt. Es ist erwiesen, dass regelmäßige Beschäftigung mit neuen Dingen und Inhalten dazu beiträgt, im Kopf jung zu bleiben. Im Verhältnis zu früher hat sich das gefühlte „Alt-Sein“ nach hinten verschoben. Man entwickelt andere Vorstellungen für sich und hat mehr Zeit, diese zu verwirklichen. Folglich haben sich auch die Ansprüche an die Bildung erweitert. Man lernt länger für sich selbst und oft auch, um den vielfältigen Anforderungen in unserer modernen Zeit gerecht zu werden. Man ist aktiver und interessierter sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. Das gilt auch nach dem Berufsleben.

Hier kommt die vhs ins Spiel. Nach der Erwerbsphase hat man Zeit und Muße für Aktivitäten, die man nicht machen muss, sondern kann und darf. Die vhs bietet ein vielfältiges Angebot an Bildung in allen Facetten. Sei es dem Lebensbereich angepasste Gesundheitskurse, Fitness und Gymnastik oder Kurse, die der vielfältigen Allgemeinbildung dienen. Eine Aufzählung an dieser Stelle würde jeden Rahmen sprengen – lassen Sie sich vom vorliegenden Programm inspirieren. Es ist für Jede und Jeden etwas dabei, für alle Altersgruppen, auch generationenübergreifend.

Ich wünsche Ihnen beim Blättern und Entdecken viel Vergnügen. Und ganz wichtig ... setzen Sie in die Tat um, was Sie anspricht und interessiert. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Ich freue mich, Sie bei unserer vhs der Mitgliedsgemeinden Vaterstetten, Poing, Grasbrunn, Zorneding, Anzing und Pliening begrüßen zu dürfen.

Ihr



Piet Mayr

Erster Bürgermeister der Gemeinde Zorneding

Impressum

Programm vhs Vaterstetten Sommersemester 2019
Hrsg.: Dr. Helmut Ertel, Geschäftsführer vhs Vaterstetten, Baldhamer Straße 39, 85591 Vaterstetten.
Redaktion: Dr. Helmut Ertel, Hubert Schierl, Peter Lang, Hildegard Petschik, Holger 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/Neukeferloh/Poing/Anzing/Pliening
Anzeigenverkauf: vhs Vaterstetten – Erwachsenenbildung e.V., Ulrike Burgraf.
Verteilung: Hallo-Verlag Ebersberg, Grafinger Anzeiger.

vhs-Info

Musikschule auf Seite 5

Datenschutzerklärung
auf Seite 139

AGB auf Seite 140

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



Sitzend (v. l. n. r.): Gabi Koller (mit Lynnij), Catharina Henze, Shari Müller, Dr. Helmut Ertel, Hubert Schierl, Holger Oesterling. Stehend (v. l. n. r.): Hildegard Petschik, Ingrid Hantzsche, Christine Sulzer, Barbara Ehrenstorfer, Birgit Piprek, Ulrike Burggraf, Katja Schlutius, Bettina Nölle-Budka, Peter Lang, Daniela Gründl

Leitung

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

Pädagogische Mitarbeiter

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

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
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 Musikschule	5
Semesterthema „Alter(n)“	6
Aktionstag „Alter(n)“	8

Spezial

Junge vhs: Angebote für Jugendliche.	46
vhs auf dem Wasser	16
Vortragskarte – Übersicht	15
Ferienkurse	69
Kinderkurse	78



Politik, Wirtschaft, Recht

Politik	9
Geldanlage	11
Juristische Vorträge	13



Gesundheit

Segeln	16
Bogenschießen	20
Entspannungskurse	21
Bewegungskurse	31
Selbstverteidigung	41
TAM TAM	42
Tanz	43
AbenteuerKinderWelt, Babys	45



Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin	48
Naturheilkunde	49
Ernährung und Gesundheit	52
Fasten	53
Lernhilfen	53
Frühes Forschen	55
Outdoor	56
Psychologie	58



Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literatur	60
Studium Generale	62
Kunstgeschichte	64
Ausstellungsbesuche	65
Musik	67
Ausstellungen der vhs	68



Führungen, Exkursionen, Kulturreisen

Heimatkunde	70
München Spezial	71
Reisen	76



Natur, Technik, Fotografie

Landeskundliche Vorträge	80
Natur	83
Technik, Führungen	85
Tiere	86
Fotografie	87



Berufliche Bildung, Digitales

Tablet und Handy	92
GPS	94
Senioren-Seminare	94
Office	95
Internet	97
Bildbearbeitung	98
Computer für Kids	100
Berufliche Bildung	101



Sprachen

Allgemeines	102
Englisch	103
Französisch	105
Italienisch	106
Spanisch	108
Griechisch	110
Chinesisch	110
Brasilianisch / Portugiesisch	110
Kroatisch.	110
Tschechisch	111
Russisch	111
Arabisch	111
Deutsch als Fremdsprache	111



Kreativ-manuelles Gestalten

Malen und Zeichnen	112
Plastisches Gestalten	118
Schmuckgestaltung, Silberschmieden	119
Textiles Gestalten	121
Kunsth Handwerk	122
Ikebana	123
Spiele, Zauberei	124



Ernährung, Mode

Internationale Küche	125
Einheimische Küche	129
Ernährung und Gesundheit	130
Führungen	130
Kochen mit Kindern / Jugendlichen	134
Getränke.	135
Wohnen und Mode	136
Traumstücke	137

Datenschutzerklärung	139
Fotohinweise	139
AGB	140

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

Dr. Peer Friß
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 Helmut Wörner

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 2019							Februar 2019							März 2019							April 2019										
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	05					01	02	03	09					01	02	03	14	01	02	03	04	05	06	07
02	07	08	09	10	11	12	13	06	04	05	06	07	08	09	10	10	04	05	06	07	08	09	10	15	08	09	10	11	12	13	14
03	14	15	16	17	18	19	20	07	11	12	13	14	15	16	17	11	11	12	13	14	15	16	17	16	15	16	17	18	19	20	21
04	21	22	23	24	25	26	27	08	18	19	20	21	22	23	24	12	18	19	20	21	22	23	24	17	22	23	24	25	26	27	28
05	28	29	30	31				09	25	26	27	28				13	25	26	27	28	29	30	31	18	29	30					
Mai 2019							Juni 2019							Juli 2019							August 2019										
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	22					01	02	27	01	02	03	04	05	06	07	31				01	02	03	04	
19	06	07	08	09	10	11	12	23	03	04	05	06	07	08	09	28	08	09	10	11	12	13	14	32	05	06	07	08	09	10	11
20	13	14	15	16	17	18	19	24	10	11	12	13	14	15	16	29	15	16	17	18	19	20	21	33	12	13	14	15	16	17	18
21	20	21	22	23	24	25	26	25	17	18	19	20	21	22	23	30	22	23	24	25	26	27	28	34	19	20	21	22	23	24	25
22	27	28	29	30	31			26	24	25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					35	26	27	28	29	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.



Dr. Peer Frieß

Dr. Peer Frieß neuer 1. Vorsitzender der vhs Vaterstetten

Wir freuen uns sehr, Dr. Peer Frieß als neuen 1. Vorsitzenden der vhs Vaterstetten begrüßen zu dürfen! Hier eine kurze Darstellung seines beruflichen Werdeganges: Dr. Peer Frieß, Jahrgang 1959, ist in der Gemeinde Vaterstetten aufgewachsen und hat hier auch die Schule besucht. Als Leichtathletik-Übungsleiter war er mehrere Jahre im TSV Vaterstetten ehrenamtlich aktiv. Nach seinem Lehramtsstudium unterrichtete er an verschiedenen Gymnasien in Bayern die Fächer Deutsch, Geschichte und Erdkunde. Von 1993 bis 1999 arbeitete er als Referent im bayerischen Kultusministerium, wo er sowohl für Personalfragen als auch für fachliche Themen im Bereich der Gymnasien zuständig war. Erste Managementenerfahrungen

konnte er im Anschluss an diese Tätigkeit als stellvertretender Schulleiter am Wilhelm-Heisenberg-Gymnasium in Garching und als Direktor des Humboldt-Gymnasiums-Vaterstetten sammeln. Seit 2008 organisiert er als Referatsleiter in der Bayerischen Staatskanzlei die ressortübergreifende Führungskräftefortbildung für alle bayerischen Ministerien. Die Mitwirkung im Beirat der Führungsakademie der Bundesagentur für Arbeit und der Weiterbildungseinrichtung der LMU München eröffneten ihm weitere Einblicke in die vielfältigen Formen der Erwachsenenbildung. Herr Frieß ist auch 1. Vorsitzender der Musikschule Vaterstetten.



Shari Müller

Verabschiedung von Shari Müller

Nach nur einem Jahr und drei Monaten verlässt uns Shari Müller wieder. Sie war bei uns als Vertretung für die länger erkrankten Kolleginnen eingestellt. Shari hat sich sehr schnell eingearbeitet und in das Team integriert. Mit ihrer freundlichen und zuvorkommenden Art gegenüber Teilnehmern, Kunden und Kolleg/innen und ihrer sehr guten Arbeitsleistung war sie uns stets eine große Hilfe. Sie tritt im Januar ihre neue Stelle als Verwaltungsmitarbeiterin an der Münchner Volkshochschule an.

Liebe Shari, wir danken Dir für alles und wünschen Dir alles Gute!

Semesterauftakt am 20.02. „Lernen – ein Leben Lang?“

Passend zum Semesterthema „Alter(n)“ erfahren Sie in diesem Mitmach-Vortrag unter anderem, wie lebenslanges, aktives und bewusstes Lernen ihre Gesundheit und damit das gesunde und vitale Älterwerden unterstützen kann. Im Anschluss laden wir Sie zu „Brainfood“ und einem Austausch in lockerer und geselliger Runde ein. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 48.

Aktionstag Alter(n) am 23.03.

Am 23.03. führen wir zusammen mit der Gemeinde Vaterstetten, der Musikschule und dem Seniorenbeirat erstmalig den Aktionstag „Alter(n)“ durch. Ziel dieser Aktion ist es, das wichtige Thema „Alter(n)“ zu thematisieren, mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen und zu zeigen, welche Angebote es vor Ort bereits gibt und sich auszutauschen, was für die Zukunft wichtig ist und welche Konzepte es weiterhin zu bearbeiten gilt. Lesen Sie weiter auf Seite 8.

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



Behindertenparkplatz, Hörhilfen und Getränkeautomat

Seit Oktober 2018 haben wir direkt vor dem Haus einen ausgewiesenen Behindertenparkplatz mit entsprechender Rampe für Rollstuhlfahrer. Für diesen Stellplatz mussten wir zwei Parkplätze an der Gebäudevorderseite zusammenfügen, um die notwendige Breite zu erreichen. Bitte beachten Sie, dass es weitere Parkplätze hinter dem vhs-Gebäude gibt.

Ab diesem Semester verfügen wir an den Standorten Vaterstetten und Poing über je drei Hörhilfen für Personen mit Beeinträchtigung. Ein Gerät wird vom Kursleiter genutzt (Sender) und je zwei Geräte sind für Teilnehmer gedacht (Empfänger). Betroffene Personen melden sich bitte vor Kursbeginn in den Geschäftsstellen, damit wir die Geräte vorbereiten können. Ebenfalls neu sind Getränkeautomaten im Bildungszentrum in Vaterstetten. Kaltgetränke kann man im 2. Stock (bei der vhs-Küche) und Heißgetränke im 1. Stock im Eingangsbereich kaufen.

Semesterthema „Alter(n)“

Kurs	Programmtitel	Termin
0102	Helmut Kohl – europäische Integration	09.05.19
0104	Europa gestaltet sich vor Ort	24.05.19
0114	Frankreich, Deutschland – und Europa?	21.01.19
0120	Demokratie als politisches System – Seminar	20.03.19
0122	Humanismus: was bedeutet uns Freiheit?	03.04.19
0124	Bayerische Herrscher: König Ludwig II. und die Reichseinigung	07.05.19
0132	Das Private im Getto	18.03.19
0398	Senioren Computer-Club	06.03.19
0417	Mein Haus, mein Auto, mein Erbe – und nun?	10.04.19
0419	Generation 50 plus	05.06.19
0420	Vermögen vor der Abgeltungssteuer schützen	24.07.19
0421	Anlagestrategien gegen Kaufkraftverlust	15.03.19
0422	Meine Immobilie optimal verkaufen – ohne Makler	10.05.19
0425	Früher in Rente	13.05.19
0425A	Aktionstag Alter(n): Früher in Rente	23.03.19
0426	Betriebliche Altersversorgung: Vor- und Nachteile	08.05.19
0507	Die Erbschaft	26.06.19
0509	Alternativen zur Betreuung	16.01.19
0551	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	31.01.19
0582	Schenken statt vererben	25.06.19
0592	Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...	19.02.19
0596	Digitaler Nachlass – was geschieht mit meinen Hinterlassenschaften im Internet	18.02.19
1010	Aktionstag Alter(n): Sich einen Traum erfüllen: „endlich aufs Wasser“	23.03.19
1121 – 1122	Yoga – ein Weg zur Entspannung	23.03.19
1260 – 1261	Qi Gong für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen	23.03.19
1300	Gesundheit im Griff – mit Apps & smarten Geräten – Vortrag	19.03.19
1301	Aktionstag Alter(n): Gesundheit im Griff – mit Apps & smarten Geräten – Vortrag	23.03.19
1302	Gesundheit im Griff – mit Apps & smarten Geräten	29.03.19
1310 – 1315	Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons	15.03.19
1430	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung	21.02.19
1431	Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung	20.02.19
1461 – 162	Aktionstag Alter(n): Beweglich werden – beweglich bleiben	23.03.19
1463 + 1163F	Seniorengymnastik	18.02.19
1464	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren	18.02.19
1466	Alltagsfit für Senioren	19.02.19
1467	Rückenfit im Alter	19.02.19
1468 – 1469	Wer rastet, der rostet	19.02.19
1473	XXL-Gymnastik für Menschen mit Übergewicht	13.03.19
1475	Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen	13.03.19
1476	Starker Rücken	21.02.19
1555 – 1557	Zumba – Gold	19.02.19
1902	Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind	22.02.19
2002	Informationsabend Kardiologie „Herzrhythmusstörungen“	18.03.19
2003	Ebersberger Krebssymposium – „Onkologie und Ernährung“	27.03.19
2004	Verletzungen des älteren Menschen – Osteoporose und osteoporotische Beckenbrüche	20.03.19
2005A	Training bei Krebserkrankungen – Von der Wissenschaft zur Praxis	28.01.19
2005B	Genetischer Brust- und Eierstockkrebs – Beratung und Hilfen	25.02.19
2005C	Osteoporose und Brustkrebs	25.03.19
2005D	Regionale und gesunde Küche mit praktischer Anwendung	27.05.19
2005E	Ins Leben schauen – Umgang mit einer Krebserkrankung – was ist hilfreich?	24.06.19
2005F	Bewegung – das Wundermittel in der Krebstherapie	15.07.19

Kurs	Programmtitel	Termin
2010	Semesterauftaktveranstaltung: Lernen ein Leben lang?	20.02.19
2012	Aktionstag Alter(n): Selbst- und Fremdbestimmung beim Alter(n)	23.03.19
2015	Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen	20.05.19
2016	Gesunder Darm – gesunder Mensch	11.03.19
2018	Blickpunkt Cholesterin	25.03.19
2019	Hormone – natürlich ins Gleichgewicht bringen	02.04.19
2021	Herausforderung Schmerz	12.02.19
2053	Wenn die Augen schlechter werden ...	17.05.19
2082	Entgiftungskur im Frühjahr – ein Weg zu Vitalität	14.03.19
2104	Lernen und Gehirn – für Senioren	30.01.19
2105	Gymnastik fürs Gehirn: Jonglieren für Senioren	06.02.19
2999	Aktionstag Altern(n): Geistig jung und körperlich in Schwung in jedem Lebensalter	23.03.19
3111	Aktionstag Altern(n): Literaturlesung: „Die Donau war nicht an allem schuld“	23.03.19
5726	Fotokurs für Senioren	17.01.19
6500	Die vhs als Problemlöser Ihrer Computerprobleme	11.02.19
6504	Das Apple iPhone	04.06.19
6507	WhatsApp für Einsteiger	28.05.19
6510–6511	Handy, iPhone, Tablet-Treff für Senioren – Neukeferloh	14.03.19
6512	Aktionstag Alter(n): Handy, iPhone, Tablet-Beratung für ältere Lernende	23.03.19
6552	Erste Schritte mit dem Computer – für Senioren	13.03.19
6562	Zweite Schritte mit dem Computer – für Senioren	27.03.19
6565	Dritte Schritte mit dem Computer – für Senioren	10.04.19
6715	SilverSurfer	11.06.19
6720	Wo sind meine Wurzeln? Familie finden mit digitaler Ahnenforschung	04.05.19
6721–6722	Aktionstag Alter(n): Ahnenforschung digital	23.03.19
7998	Aktionstag Alter(n): Wiedereinstieg in das Sprachenlernen	23.03.19
9200	vhs is(s)t fantastisch: Weinprobe mit Tasting zum Semesterauftakt	31.01.19
9201	Kochkurs auf Bestellung – für Erwachsene	07.01.19
9203	Aktionstag Alter(n) – vhs is(s)t fantastisch: Showcooking/ Tasting	23.03.19
9254	Hofführung „Vom Heu zur Milch“ – Naturkäserei Tegernseer Land	11.05.19
9256	Mühlenführung „Wolfmühle“ mit Kaffee und Kuchen	02.05.19
9258	Führung durch die Privatbrauerei Aying	01.06.19
9263	Kochen für Singles	21.03.19

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.



Uhrzeit	vhs Vortragsraum	vhs Seminarraum	vhs Studio 1	vhs Studio 2	vhs Studio 3	vhs Küche	vhs Malraum	vhs EDV-Raum	Sprachraum 1	Sprachraum 2
10.30	Eröffnungsvortrag mit Diskussion „Alter betrifft uns alle“ mit Claus Fussek (Konzertsaal Musikschule)									
12.00	Messestände und Vorführung Hörgeräte zur Unterrichtsunterstützung für Hörbeeinträchtigte, Infostand Sportbootführerschein und Segeln und vieles mehr ...	Feng Shui <i>Katrin Crone</i>	Mitmach Yoga <i>Angelika Vollert</i>	Qi Gong <i>Yvonne Halaz</i>		Show-cooking und Tasting	Gastro Getränke, Kaffee, Kekse, Aufenthalt	Handycoaching bei unseren Coaches <i>Simon Dichtl</i> <i>Christoph Springl</i> <i>Sebastian Langner</i> <i>Maxi Liepold</i>	Arbeitskreis Wohnen im Alter stellt seine Projekte vor	Ahnenforschung <i>Herr Wiedemann</i> 12.15 – 12.45 Uhr
13.00		Vorsorgevollmacht, <i>Kristina Häfner</i>	Mitmach Yoga <i>Angelika Vollert</i>	Qi Gong <i>Yvonne Halaz</i>				Training Apps Gesundheitsdaten <i>Jörg Schiemann</i>		Ahnenforschung <i>Herr Wiedemann</i> 13.15 – 13.45 Uhr
14.00		Lesung „Die Donau war nicht an allem schuld“ <i>Helga Sedlak</i>	Intension <i>Monika Wirth</i>	Gymnastik <i>Monika Bätz</i>						
15.00		Früher in Rente <i>Steffen Arndt</i>	Intension <i>Monika Wirth</i>	Gymnastik <i>Monika Bätz</i>	Mitmachvortrag Lernen im Alter <i>Brigitte Adorno</i>					
16.00	Ende der Veranstaltungen									

vhs
Aktionstag
„Alter(n)“
23. März 2019

Im Eingangsbereich
vhs Infotisch
und Beratung /
Wegweiser

12–13.30 Uhr
„Wiedereinstieg
ins Sprachen-
lernen“, Büro
Peter Lang, Fach-
bereichsleiter
Sprachen

Ab 12 Uhr zu
jeder vollen Stunde
**Beratung Studium
Generale**, Büro
Bettina Nölle-Budka,
Fachbereichsleiterin
Kultur

**Kooperationsprojekt der Gemeinde,
der Volkshochschule und der Musikschule Vaterstetten**

Die vhs Vaterstetten führt in Kooperation mit der Gemeinde Vaterstetten, der Musikschule Vaterstetten und dem Seniorenbeirat am Samstag 23. März erstmalig den Aktionstag „Alter(n)“ durch. Ziel dieser Aktion ist es, das wichtige Thema „Alter(n)“ zu thematisieren, mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen und zu zeigen, welche Angebote es vor Ort bereits gibt und sich auszutauschen, welche Angebote für die Zukunft wichtig sind und welche Konzepte es weiterhin zu bearbeiten gilt. Auf Initiative des Seniorenbeirates – Arbeitskreis Wohnen im Alter – haben sich die vhs und die Musikschule gerne bereit erklärt, die Veranstaltung im Bildungszentrum an der Baldhamer Straße 39 in Vaterstetten durchzuführen.



Es würde uns sehr
freuen, wenn wir Sie
am 23. März im Bildungs-
zentrum an der
Baldhamer Straße 39
in Vaterstetten
begrüßen dürften!



Neben einem hochkarätigen Eröffnungsvortrag mit dem deutschlandweit bekannten Pflegekritiker Claus Fussek haben die beiden Bildungseinrichtungen ein umfangreiches Informations- und Mitmachangebot organisiert. Auch der Seniorenbeirat wird seine Projekte vorstellen. Die Übersicht der Angebote finden Sie oben und unten.

Zusätzlich bieten wir den Vereinen, Organisationen und Institutionen in der Gemeinde Vaterstetten die Gelegenheit, sich und ihre Arbeit im Bereich „Alter(n)“ mit einem Infostand zu präsentieren.

Angebot der Musikschule Vaterstetten



Uhrzeit	Foyer Musikschule	MFE-Raum	U 12	Konzertsaal	U6
10.30	Eröffnungsvortrag mit Diskussion „Alter betrifft uns alle“ mit Claus Fussek (Konzertsaal Musikschule)				
11.45	Infostände der Musikschule	Sitztänze für ältere Menschen <i>Frau Mzyk</i>	„Klavierspielen hält jung“ für Anfänger und Wiedereinsteiger <i>Frau Bergmann</i>	„Trommeln macht Spaß“ Gemeinsam im Takt <i>Frau Buchecker</i>	„Akkordeon wieder beliebt“ <i>Herr Buck</i>
12.45					
13.45				„Chorsingen für Frauen“ Frauenchor der Musikschule mit <i>Frau Haiber</i>	
14.45		Rhythmikangebote mit Bewegung zur Sturzprophylaxe <i>Frau Mzyk</i>	Hackbrettspielen für Anfänger <i>Herr Ebel</i>		
15.30	Offenes Singen für Jung und Alt „Lieder von früher“ <i>Frau Mzyk</i>			Musiktherapie im Alter bei Demenz <i>Frau Köthe</i>	„Flinke Finger“ Gitarre und Bouzouki <i>Herr Kyritsis</i>
16.00	Ende der Veranstaltungen				

**Beratung +
Schnuppern von
12.30–15.30 Uhr**
in Blockflöte, Klavier,
Hackbrett, Akkordeon,
Trommeln und
Gesang

- Beteiligte Lehrkräfte**
E. Mzyk: zertifizierte Musik-Geragogik-Fachkraft
I. Köthe: Musiktherapie
G. Bergmann: Blockflöte, Klavier
G. Ebel: Hackbrett
J. Buck: Akkordeon
R. Buchecker: Trommeln
C. Haiber: Gesang
M. Kyritsis: Gitarre, Bouzouki

**Der Eröffnungsvortrag wird live
im Internet übertragen**



V Wie funktioniert Europa?

Für unsere Generation ist ein vereintes Europa selbstverständlich. Doch wie war es überhaupt denkbar, dass nach dem barbarischen und verheerenden 2. Weltkrieg, der von Deutschland ausging, eine europäische Integration überhaupt möglich wurde? Wie gestaltete sich der Prozess der Annäherung zwischen Deutschland, Frankreich und anderen europäischen Ländern? Und wie funktioniert die Europäische Union heute? Welche Gremien gibt es und wie werden politische Entscheidungen getroffen?

Der Historiker Paul Gaedtke aus Vaterstetten lädt Sie zu diesem interessanten und unterhaltsamen Streifzug durch die europäische Geschichte ein.

0100 Di, 12.03.19
18.00–19.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Paul Gaedtke

als Motor der europäischen Integration, die Gründung der Deutsch-Französischen Brigade und vieles mehr.
Der Vortrag beleuchtet diese politisch-historischen Ereignisse und insbesondere die Rolle, die Helmut Kohl darin einnahm.

0102 Do, 09.05.19
19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Prof. Dr. Hanns Jürgen Küsters



V Helmut Kohl – europäische Integration

Helmut Kohl ist den meisten von uns als der Kanzler der Einheit in Erinnerung. Doch er war auch ein wichtiger Akteur der europäischen Integration insgesamt. Unter seiner Kanzlerschaft wurde die Weiterentwicklung der Europäischen Gemeinschaft vorangetrieben. Zu nennen sind schlaglichtartig die gemeinsame Fischereipolitik, die Europäische Deklaration, das Schengen-Abkommen, die Intensivierung der deutsch-französischen Beziehungen

Prof. Dr. Hanns Jürgen Küsters



Hanns Jürgen Küsters ist Politikwissenschaftler und Zeithistoriker und gilt als der herausragende Experte für das Leben und Werk Helmut Kohls. Er war bis 2018 Leiter der Hauptabteilung Wissenschaftliche Dienste/Archiv für

Christlich-Demokratische Politik der Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. in Sankt Augustin und lehrt als außerplanmäßiger Professor für Politische Wissenschaft und Zeitgeschichte am Institut für Politische Wissenschaft und Soziologie an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn.

V Europa gestaltet sich vor Ort

Häufig erscheint das politische Europa weit entfernt von den Bürgerinnen und Bürgern. Immer wieder macht dabei das Wort eines „Elitenprojekts“ die Runde. Dabei hat die Europäische Union ganz vielfältige und konkrete Auswirkungen auf die Lebenswirklichkeit der Menschen. Zugleich hängt ihr Gelingen – wie das eines jeden politischen Systems – ganz entscheidend davon ab, dass sie von den Bürgerinnen und Bürgern getragen wird. Ihnen kommt damit eine grundlegende Rolle in der Ausgestaltung Europas zu. Diese kann auf ganz unterschiedlichen Ebenen ansetzen, wobei das Augenmerk nicht immer nur nach „Brüssel“ zu richten ist, sondern ganz dezentral in der eigenen Gemeinde oder Stadt ansetzen kann. Seit den frühen fünfziger Jahren ist ein vielfältiges kommunales Netzwerk quer durch Europa entstanden, basierend auf kommunalen Partnerschaften. Selbst wenn viele dieser Partnerschaften bereits in die Jahre gekommen sind, kommt ihnen für die kontinuierliche Ausgestaltung Europas „von unten“ auch heute eine wichtige Rolle zu, denn kommunal wird Europa am ehesten erfahrbar, in Gemeinden und Städten sind die Menschen am leichtesten erreichbar. Der Vortrag widmet sich der Gegenwartsrelevanz von Gemeindepartnerschaften und beschreibt Möglichkeiten für deren Zukunftsfähigkeit.

Dr. Andreas Marchetti



© Jan Sahn

Dr. Andreas Marchetti ist Gründer und Geschäftsführer der politglott GmbH in Bad Honnef. Er studierte Politikwissenschaft in Bonn und Toulouse. Er ist zudem Senior Fellow am Zentrum für Europäische Integrationsforschung (ZEI) der Universität Bonn sowie Lehrbeauftragter an der Universität Paderborn und an Sciences Po Paris (Campus Nancy).

0104 Fr, 24.05.19
19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Andreas Marchetti

Geh sterben! Umgang mit Hate Speech in sozialen Medien

Hass in sozialen Netzwerken ist ein Phänomen, das sich immer mehr Bahn bricht. Sowohl in den Medien als auch auf persönlicher Ebene sind Menschen jeden Alters potentiell tagtäglich mit menschenverachtenden Inhalten konfrontiert. In unserem Workshop wollen wir verschiedene Erscheinungsformen und Strategien von Diskriminierung im Internet beleuchten und konkrete Handlungsoptionen aufzeigen.

Um Voranmeldung wird gebeten!

Beschreibung der Referenten

Die Pastinaken

Das interdisziplinäre Bildungskollektiv macht Angebote für die Vermittlung demokratischer Werte, Normen und Handlungskompetenzen in allgemeinbildenden Schulen und Berufsschulen, sowie im außerschulischen Bereich. Die Arbeit gegen menschenfeindlich Einstellungen steht dabei im Mittelpunkt.

0106 Fr, 15.03.19
17.00–20.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | vhs Vaterstetten – EB



Prof. Dr. Hans Stark



Professor Dr. Hans Stark, Generalsekretär im IFRI (Institut Français des Relations Internationales ist das größte französische unabhängige Diskussions- und Forschungszentrum für Außenpolitik und internationale Fragen) spricht über das Thema: „Die Rolle Deutschlands und Frankreichs im zukünftigen Europa“.

V Frankreich, Deutschland – und Europa?

Am 22. Januar werden wir wieder den deutsch-französischen Tag begehen. Doch wie steht es um die Beziehung der beiden Länder? Was ist deren Rolle in Europa, in der Welt, wie sieht es momentan mit Macron/Merkel aus und wo geht es in den nächsten 5 Jahren hin? Im Mai 2019 wählen wir das neue Europaparlament. Mit dieser Veranstaltung zu Beginn des Jahres möchten wir das Thema „Europa“ in den Blick nehmen und uns darüber mit Ihnen austauschen.

Im Anschluss erfolgt eine Podiumsdiskussion mit

- Alexander Müller (FDP), Kreisrat und Kreisvorsitzender
- Reinhard Oellerer (Bündnis 90/die Grünen), Kreisrat und 1. stellvertretender Fraktions-sprecher
- Klaus Meyer (Europa Union)
- Dr. Adalbert Mischlewski, Initiator der Partnerschaft zwischen St. Marcellin und Grafing

Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet von Schülern der Musikschule Vaterstetten.

0114 Mo, 21.01.19
19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Musikschule, Konzertsaal, Baldhamer Straße 39 | Prof. Dr. Hans Stark

Anmeldungen unter
08106 359035

V Demokratie als politisches System

Im Seminar werden folgende Fragen bearbeitet:
Wie ist der aktuelle Zustand unserer Demokratie? Welche Alternativen sind denkbar und möglich? Welche Chancen bietet uns die Digitalisierung?

0120 Mi, 20.03.19
18.00–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Norbert Ort

Norbert Ort



Norbert Ort ist Politikwissenschaftler. Er arbeitet hauptberuflich in der freien Wirtschaft und unterstützt Volkshochschulen im Bereich der politischen Bildung als Referent und Seminarleiter.

V Humanismus: Was bedeutet uns Freiheit, Verantwortung und Selbstbestimmung?

Im Seminar werden folgende Fragen bearbeitet:
Was bedeuten uns Verantwortung, Freiheit, Rationalität und Vernunft? Wie werden diese im humanistischen Sinne ausgelegt? Bietet der Humanismus eine attraktive Alternative zum aktuellen Gesellschaftsmodell?

0122 Mi, 03.04.19
18.00–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Norbert Ort

V Bayerische Herrscher: König Ludwig II. und die Reichseinigung

Der überaus populäre König Ludwig II. von Bayern (1845–1886) ging als „Märchenkönig“ in die Geschichte ein. In seiner Regentschaft fielen der verlorene Krieg gegen Preußen, der gemeinsame Waffengang gegen Frankreich sowie die Gründung des Deutschen Kaiserreiches im Jahre 1871. Die Nachwelt verbindet mit Ludwig II. vor allem seine Schlösser wie Neuschwanstein, Herrenchiemsee und Linderhof, deren Bau Millionen verschlang und der königlichen Kasse massive Schulden bescherte. Bis heute skandalumwittert ist der Tod des entmachteten und für psychisch krank erklärten „Kini“ im Starnberger See.

Doch welche Rolle spielte Ludwig II. bei der Reichseinigung, als Bismarck die Gunst der Stunde nutzte und das Deutsche Reich gründete? Was hat es mit dem „Kaiserbrief“ auf sich und wie ist dieser aus historischer und politischer Sicht zu bewerten? Der Historiker Paul Gaedtke aus Vaterstetten lädt Sie zu diesem interessanten und unterhaltsamen Streifzug durch die bayerische Geschichte ein.

0124 Di, 07.05.19
18.00–19.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Paul Gaedtke

V Neben uns die Sintflut



Prof. Dr. Stephan Lessenich

Wer zahlt den Preis für unseren Wohlstand?

Uns im Westen geht es gut, weil es den meisten Menschen anderswo schlecht geht. Wir lagern systematisch Armut und Ungerechtigkeit aus, im kleinen wie im großen Maßstab. Und wir alle verdrängen unseren Anteil an dieser Praxis. Der renommierte Soziologe Stephan Lessenich bietet eine brillante, politisch brisante Analyse des Versagens unserer Weltordnung. Die Wahrheit ist: Wenn einer gewinnt, verlieren andere. Jede/r von uns ist ein/e verantwortliche/r Akteur/in in diesem Nullsummenspiel, dessen Verlierer jetzt an unsere Türen klopfen. Die Frage an uns ist: Was können wir tun? Prof. Dr. Stephan Lessenich, Professor für Soziologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in

München. Seine Arbeitsgebiete sind die politische Soziologie sozialer Ungleichheit, vergleichende Makrosoziologie, Wohlfahrtsstaatsforschung, Kapitalismustheorie und Alterssoziologie. In Kooperation mit der Transition Town Initiative Grafing (www.transitiongrafing.de).

Veranstalter: vhs Grafing

0126 Mi, 20.03.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403 | Prof. Dr. Stephan Lessenich

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich Natur, Technik, Fotografie

5100–5102 :
17 Ziele für nachhaltige Entwicklung

Zehn Jahre Finanzkrise – ein Weltenbeben und seine Konsequenzen für Europa

Die Finanzkrise 2008 gilt schon jetzt als epochales Ereignis des 21. Jahrhunderts. Sie löste die größte Rezession seit 80 Jahren aus und ließ viele Menschen an einem Kapitalismus verzweifeln, der Banker Gewinne privatisieren und Verluste auf die Gesellschaft abwälzen lässt – der Aufstieg der Rechtspopulisten auch in Europa begann nach neuen Studien genau hier. Die Finanzkrise hinterlässt bis heute tiefe Spuren in der Wirtschaft, viele Arbeitnehmer/innen fanden keine neuen Jobs. Hat Europa den Finanzsektor ausreichend reformiert? Prominente Fachleute befürchten schon die nächste Krise.

Veranstalter: vhs Grafing

0128 Do, 04.04.19
19.30–21.00 Uhr € 7,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403 | Alexander Hagelüken

Alexander Hagelüken



Alexander Hagelüken ist leitender Redakteur für Wirtschaftspolitik der Süddeutschen Zeitung (SZ). Während des Studiums der Volkswirtschaft in München arbeitete er beim Bayerischen Rundfunk. Danach begann er bei der SZ, 1997 wurde er Hauptstadtkorrespondent in Bonn/Berlin für Arbeit, Soziales, Bildung und Umwelt. 2002 ging er als EU-Korrespondent nach Brüssel.

NSU – Der Terror von Rechts und das Versagen des Staates

Die beispiellose rechtsextreme Mordserie einer nationalsozialistischen Terrorzelle kommt mit der Urteilsverkündung im NSU-Prozess zu einem vorläufigen Ende. Jahrelang lebten Beate Zschäpe und ihre Komplizen im Untergrund, ohne aufzuffliegen. Jahrelang raubten und mordeten die Terroristen, ohne gestoppt zu werden. Wie war das möglich? Diese Frage bleibt brisant, auch und gerade nach dem Urteil im NSU-Prozess. Tanjev Schultz erzählt die Geschichte des NSU als erschütternde Chronik eines staatlichen Organ-



versagens und führt die Fäden zusammen aus Tausenden Aktenseiten, Hunderten Zeugenaussagen und jahrelangen eigenen Recherchen: Vom Weg der drei Neonazis in den Untergrund und der gescheiterten Suche nach dem Trio bis zu den einzelnen Taten und den missratenen Versuchen der Ermittler, die Anschläge aufzuklären. Erst nach Jahren kam die Auflösung – und mit ihr einer der längsten Strafprozesse in der deutschen Geschichte. Doch auch der NSU-Prozess konnte nicht alle brennenden Fragen klären.

Ein dramatischer Blick in die Abgründe der rechten Szene – und der deutschen Behörden.

Veranstalter: vhs Grafing

0130 Mi, 13.03.19
19.30–21.00 Uhr € 7,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3,
Raum 403 | Tanjev Schultz

Tanjev Schultz



Tanjev Schultz, geboren 1974, Professor an der Universität Mainz, zuvor viele Jahre Redakteur der Süddeutschen Zeitung im Resort Innenpolitik, zuständig dort für innere Sicherheit und die

Berichterstattung über den NSU. Schultz hat seit Auffliegen des NSU im November 2011 darüber berichtet und recherchiert, vor allem auch aus den Untersuchungsausschüssen und dem Münchner Prozess gegen Beate Zschäpe und andere.

Das Private im Getto

Das Private im Getto 1939 bis 1944

Während des Zweiten Weltkriegs errichteten die deutschen Besatzer in den eroberten osteuropäischen Gebieten Gettos, in denen sie die jüdische Bevölkerung konzentrierten. Dort herrschten katastrophale Lebensbedingungen, die Bevölkerung war permanent von den Vernichtungsaktionen der Deutschen bedroht. Am Beispiel vier ausgewählter Gettos im vormaligen Polen geht es in dem Vortrag darum, wie die Gettobewohner versuchten,

ihr Privatleben anzupassen, zu verteidigen oder umzuformen. Quellengrundlage sind vor allem zeitgenössische Tagebücher und Briefe.

0132 Mo, 18.03.19
19.00–20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. des. Carlos Alberto Haas

Dr. des. Carlos Alberto Haas

Carlos Alberto Haas, geboren 1985 in Guatemala-Stadt, wuchs im unterfränkischen Aschaffenburg auf. Nach dem Studium der Geschichte und der Musikwissenschaft in Heidelberg und Rom ist er seit 2013 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Zeitgeschichte in München. Im Februar 2018 wurde er an der LMU München mit der Arbeit „Das Private im Getto“ zum jüdischen Privaten Leben promoviert. Dr. des. Carlos Alberto Haas lehrt zum ersten Mal an der vhs Vaterstetten.



Driftet die Insel ab?

Im Juni 2016 haben sich die Briten für das Ausscheiden ihres Landes aus der Europäischen Union und somit für ein neues Verhältnis zur EU ausgesprochen. Doch die Verhandlungen über den Austritt und die künftige Gestaltung der Beziehungen liefen äußerst schleppend – lange Zeit stand nur das Austrittsdatum, der 29. März 2019, fest. Ob „weicher“ oder „harter“ Brexit, klar ist, dass sich die Beziehungen zwischen Großbritannien, Deutschland und der EU verändern. Wie gestaltet sich die Personenfreizügigkeit in Zukunft? Wie sieht der EU-Haushalt aus? Und wie verschiebt sich das Mächtegleichgewicht im Rat der Europäischen Union? Der Vortrag beleuchtet die Hintergründe des Brexit und ordnet die möglichen Auswirkungen auf die europäische Politik und die Wirtschaft ein.

Frau Dipl.-Jur., Dipl.-Pol. Birgit Maria Schmitz-Lenders ist seit Mai 2012 Akademieleiterin der Europäischen Akademie Bayern e.V. Sie ist Expertin für Beziehungen Russland-EU, Großbritannien, Soziale Sicherungssysteme in den Mitgliedsstaaten der EU, Populismus / Extremismus.

Abendkasse
Veranstalter: vhs Grafing

0134 Do, 11.04.19
19.30–21.00 Uhr € 7,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3,
Raum 403 | Birgit Schmitz-Lenders

Wie wird ein Ereignis zur Nachricht?

Redaktionsbesuch B5 aktuell, Bayerischer Rundfunk, Funkhaus München

Wie wird entschieden, welches Thema in die Nachrichten kommt und welches nicht? Wie gewährleistet man Unabhängigkeit und Ausgewogenheit? Welche Rolle spielen Quellen wie soziale Medien? Und wie kann man Fake News erkennen? Fragen, die bei einem Besuch bei B5 aktuell, dem Nachrichtenkanal des Bayerischen Rundfunks, beantwortet werden. Im Gespräch mit Programmverantwortlichen gewinnen Sie Einblick in die tägliche Arbeit des aktuellen Nachrichtenjournalismus.

Ablauf: Redaktionsbesuch bei B5 aktuell. Einführung mit einer/einem Chef/in vom Dienst von B5 aktuell, Polizei- oder Regionalreporter. Rundgang bei B5 aktuell. Praktische Übung: Erstellen einer eigenen Nachrichtensendung. Abschlussdiskussion mit Steffen Jenter, Leiter B5 aktuell.

Treffpunkt: BR, Funkhaus, Rundfunkplatz 1 (Hopfenstr. Ecke Marsstr.), Foyer
Veranstalter: vhs Grafing

0136 Mi, 03.04.19
9.30–13.00 Uhr € 10,00
München, BR-Funkhaus, Rundfunkplatz 1,
Hopfenstr./Ecke Marsstr. | Martina Eglauer

Zum Sender Wendelstein

Auf dem 1838 Meter hohen Wendelstein im Mangfallgebirge nahm der BR 1950 seine erste UKW-Sendestation in Betrieb. Inzwischen ist die Sendeanlage für die Verbreitung von Radio- und Fernsehprogrammen, Livestreams und Digitalprogrammen zuständig. Bei einem Senderausfall wäre ein großer Teil der bayerischen Bevölkerung betroffen. Deshalb muss der Sender rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche im Drei-Schicht-Betrieb besetzt sein. Bei dem Senderbesuch erfahren Sie Wissen über Geschichte und Zukunft der Rundfunkverbreitung und erhalten einen einmaligen Einblick in die Arbeit der Sendetechniker auf Deutschlands höchstem Sender.

Gemeinsame Anreise mit S-Bahn / BOB / Seilbahn (Treffpunkt: Grafing Stadt (S-Bahnhof): 10:00 h Abfahrt: 10:08 h) Zustieg an allen S-Bahnhöfen der Linie Ebersberg – München in Richtung München möglich. Bitte bei Anmeldung Zustiegsbahnhof angeben. Festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung empfohlen.

Beginn und Ende der Veranstaltung: Grafing Stadt Bahnhof. Bei eigener Anreise: Treffpunkt Bergstation Wendelstein: 12:45 Uhr. Eigene Anreise bitte bei Anmeldung angeben.

zzgl. Bahnfahrt (Bayerticket) und Seilbahn (ca. 36,00 €)

Anmeldeschluss: 6. Juni 2019.

Mobilnummer während des Veranstaltungstages: 0151/40755109

Veranstalter: vhs Grafing

0138 Mi, 26.06.19
10.00–18.00 Uhr € 10,00
Wendelstein | Martina Eglauer

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.

0399 ab Di, 12.03.19
5 x 19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele



V Mein Haus, mein Auto, mein Erbe – und nun?

Das Deutsche Institut für Altersvorsorge prognostiziert, dass von 2015 bis 2024 rund 3,1 Billionen Euro vererbt werden. Rund ein Fünftel aller Geldvermögen gehen dabei von den Erblassern an ihre Nachfolger. Jedes sechste Haus bekommt einen neuen Eigentümer.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die aus Ihrem Erbe – vielleicht ein Haus, ein Wertpapierdepot, Bargeld oder etwas ganz Besonderes – das Beste machen wollen. Denn das Erbe ist ein Geschenk, doch es bringt viele Fragestellungen mit sich. Erben stehen in der Niedrigzinsphase vor immensen Herausforderungen. Wie schaffen Sie es einerseits, das erhaltene Vermögen langfristig zu bewahren oder weiter aufzubauen? Oder andererseits es so anzulegen, dass es Ihren Bedürfnissen und Wünschen entspricht?

Wenn Sie für diese Situation vielseitige Impulse und detailliertes Wissen benötigen, besuchen Sie diesen produktneutralen Vortrag. Sie erfahren von unterschiedlichen Möglichkeiten wie Sie Ihr Erbe aufstellen und sinnvoll für sich arbeiten lassen können.

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

0417 Mi, 10.04.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

V Generation 50 plus

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.

0419 Mi, 05.06.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

Vermögen vor der Abgeltungssteuer schützen

Das Bundesfinanzministerium will ab 01.01.2018 die Besteuerung von Investmentfonds in Deutschland neu regeln. Sie soll einfacher werden, aber gleichzeitig sollen Steuerschlupflöcher geschlossen werden. Kernelement des Gesetzesentwurfs ist, dass die Steuerfreiheit für gewisse Bereiche wegfallen wird. Dennoch gibt es weiterhin einige Ausnahmen, um die Abgeltungssteuer auch zukünftig zu vermeiden.

Inwieweit Sie von einem neu eingeführten Freibetrag profitieren, ob es Handlungsbedarf bezüglich Ihrer Anlagen gibt und ob die neuen Regelungen Auswirkungen auf Ihre Riester-, Rürup- oder fondsgebundenen Lebensversicherungen haben, erfahren Sie in einem anschaulichen Vortrag.

In einem fundierten und praxisnahen Überblick zeigt der Vortrag Lösungen für verschiedene Vermögenssituationen. Er richtet sich an alle, die aktiv ihr Vermögenskonzept gestalten möchten und einen kompetenten Leitfaden für Ihren Vermögensaufbau suchen.

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

0420 Mi, 24.07.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Annegret Kitzmann-Schubert

Anlagestrategien gegen Kaufkraftverlust

Sicherer Vermögensaufbau mit systematischen Risikoschutzsystemen

Seit Jahren gibt es kaum Zinsen für Geldanlagen, jedoch nimmt die Inflation weiter Fahrt auf. Nach Kosten und Gebühren ergibt sich real somit oft ein „Minus“. Anstatt Vermögen aufzubauen, verliert das Kapital in 10 bis 20 Jahren zwischen 20% und 30% an Kaufkraft. Zudem steigen durch immer höhere weltweite Schulden die Risiken bei Banken und Staaten. Aus einem risikolosen Zins wurde ein zinsloses Risiko. Ein „weiter so“ wäre also fatal – es ist Zeit für ein Umdenken. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass eine breite Verteilung der Anlagen auf verschiedene inflationsgeschützte Sachwerte zu einer höheren Renditeerwartung bei geringerem Risiko führt. Zudem gibt es mittlerweile systematische Risikoschutzsysteme, die das Investment permanent überwachen. Somit ist man voll automatisiert an Wertsteigerungen beteiligt, hohe Verluste werden vermieden. 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 Ruhestands-Planung.

Veranstalter: vhs Grafing

0421 Fr, 15.03.19
19.00–21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Gernot Arendt



Meine Immobilie optimal verkaufen – ohne Makler

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 Exposés 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

0422 Fr, 10.05.19
19.00–21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Gernot Arendt

V Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen?

So wenige Rentenabschläge wie möglich!

Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen der Dozent, ein Rentenexperte. 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 Schwerbehindertverfahren.

0425 Mo, 13.05.19
19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Steffen Arndt



Mein letzter Wille...



V Betriebliche Altersversorgung: Vor- und Nachteile

Der Referent zeigt die unterschiedlichen Durchführungswege, Finanzierungsformen und Zusageformen auf und klärt über Vorteile wie zum Beispiel Steuerersparnis, Sozialversicherungsersparnis und Nachteile wie beispielsweise Steuern und Abgaben auf die Leistungen auf.

0426 Mi, 08.05.19
19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Steffen Arndt

Anbieterwechsel leicht gemacht – Geld sparen im Alltag

Praktische Informationen und Tipps

Wer hat nicht auch schon einmal das Gefühl gehabt, zu viel Geld für Handy, Festnetz, Strom, Gas, Versicherungen, Girokonto u. a. zu zahlen? Zugegeben, in Deutschland gibt es sehr viele treue Kunden und die Anbieter sind mit dieser Situation sehr glücklich. Wie soll man sonst auch Neukunden tolle Preise und Rabatte anbieten können, wenn es die Bestandskunden nicht finanzieren würden. Gleichzeitig will man sich eigentlich auch nur ungern selbst hinsetzen, Zeit investieren, Angebote vergleichen, Fallstricke erkennen usw. Dazu die Vorstellung, einen riesigen Aufwand zu betreiben, dann vielleicht wenig zu sparen und am Ende auch noch vor Problemen zu stehen. In diesem Seminar minimieren wir diese Befürchtungen. Wechseln ist gar nicht schwer und viele Ängste sind unbegründet. Wir erklären die Hintergründe, zeigen Ihnen tolle Tipps, erläutern evtl. Fallen und berichten aus ganz praktischen Erfahrungen. Danach können Sie gut gerüstet einen oder mehrere Wechsel angehen.

Veranstalter: vhs Grafing

0427 Di, 19.03.19
18.00–21.00 Uhr € 15,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 504 | Christian Singer

V 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.

0505 Di, 12.03.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf



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

V Die Erbschaft

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.

0507 Mi, 26.06.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

V Die neue Verbraucherfeststellungsklage

Was ist überhaupt eine „Feststellungsklage“? Wie funktioniert die neue Verbraucherfeststellungsklage? Was kann man mit der Feststellungsklage erreichen? Wer kann klagen und wo kann man die Klage erheben? Hat sie nennenswerte Vorteile für den Einzelnen? Oder schützt sie im Grunde die Gegenseite vor einer Flut von vielen einzelnen Klagen?

0508 Mi, 20.03.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf

V 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.

0509 Mi, 16.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Bencker

V Die Organspende

In Deutschland ist die Organspende bisher freiwillig. Jedoch gibt es viele kranke Menschen, die dringend auf ein Spenderorgan warten. Viele von Ihnen sterben während sie warten.

Welche Lösungen gibt es in Europa und den angrenzenden Ländern. Erklärung oder Widerruf oder Privilegierung von Organspendern? Kann der Staat die Bürger zu Pflichtspendern machen? Was passiert mit den Patientenverfügungen, wenn sich die Rechtslage ändert?

0510 Mi, 27.03.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Schrempf



**Anmeldungen unter
08106 359035**



V Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wie erspare ich meinen Kindern z. B. in einer plötzlichen Krise, zusätzliche Entscheidungen über Leben und Tod naher Angehöriger zu treffen? Bekomme ich immer Auskunft, wenn meinem volljährigen Kind etwas zusteht?

0551 Do, 31.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

0552 Do, 28.03.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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



V Geld & Liebe

Für Paare, die in eheähnlicher Gemeinschaft leben und/oder planen, eine Familie zu gründen und/oder zu heiraten. Welche rechtliche Wirkung hat die Heirat? Wie können beide Partner Regelungen treffen, die in der Zukunft wirksam sind, solange man sich gut versteht und warum sind solche „Verträge“ sinnvoll und empfehlenswert?

0558 Mi, 30.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V 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.)

0581 Di, 28.05.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V Schenken statt vererben

... unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilsrechts

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.

0582 Di, 25.06.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V 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?

0590 Di, 22.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V 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?

0591 Di, 05.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V 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.

0592 Di, 19.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V Forderungsmanagement in Betrieben

Welche Inhalte muss eine Rechnung haben (steuerrechtlich)? Welche Inhalte sollte eine Rechnung haben, um Extraaufwand bei der Durchsetzung, falls der Rechnungsempfänger nicht zahlt, zu vermeiden (materiell-rechtlich)? Was mache ich, wenn die Rechnung nicht gezahlt wird? Welche Informationen benötige ich für die Forderungsdurchsetzung? Rechnet es sich, gleich einen Rechtsanwalt einzuschalten?

0593 Mo, 04.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Heike Schrörs

V Märchen im Mietrecht – für Mieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mietern und Vermietern teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger!

Themen sind u. a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter, Schönheitsreparaturen.

0594 Do, 16.05.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V Märchen im Mietrecht – für Vermieter

„Der Vermieter ist immer der Dumme“ – diese vermeintliche Wahrheit wird immer wieder verbreitet und ist doch nur ein modernes Märchen! Wer seine Rechte kennt, vermeidet Ärger! Themen: Mieterhöhungen durchsetzen, Kündigung des Mietverhältnisses, Räumung, Umgang mit Verwalter und der Eigentümergeinschaft.

Wer plant in „Betongold“ zu investieren, erhält hier wichtige Informationen!

0595 Do, 06.06.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

V Nachlass 2.0

Die Allermeisten von uns hinterlassen täglich Spuren im Internet. Was geschieht mit all diesen Daten nach dem Tod? Da der sogenannte „digitale Nachlass“ zunächst einmal nach denselben Regeln vererbt, erhält der Erbe grundsätzlich auch Verfügungsgewalt über den digitalen Nachlass. Doch Datenerben ist kompliziert!

0596 Mo, 18.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

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

Patientenverfügung

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Die vhs-Vortragskarte

- gilt für alle hier gelisteten Vorträge
 - ist beliebig übertragbar
 - ist erhältlich an der Abendkasse und in der vhs-Geschäftsstelle
- Spontan entscheiden – ohne Anmeldung einfach hingehen:
Jeder Vortrag ist natürlich auch einzeln buchbar.
Ermäßigte Preise für Schüler/innen, Student/innen und Azubis.

Weitere Fragen zur Vortragskarte beantworten wir gerne unter Tel. 08106-359035 oder direkt in einer der vhs-Geschäftsstellen.



Kurs	Programmtitel	Termin
0100	Wie funktioniert Europa?	12.03.19
0102	Helmut Kohl – europäische Integration	09.05.19
0104	Europa gestaltet sich vor Ort	24.05.19
0114	Frankreich, Deutschland – und Europa?	21.01.19
0120	Demokratie als politisches System – Seminar	20.03.19
0122	Humanismus: was bedeutet uns Freiheit?	03.04.19
0124	Bayerische Herrscher: König Ludwig II: und die Reichseinigung	07.05.19
0126	Neben uns die Sintflut	20.03.19
0132	Das Private im Getto	18.03.19
0417	Mein Haus, mein Auto, mein Erbe – und nun?	10.04.19
0419	Generation 50 plus	05.06.19
0425	Früher in Rente	13.05.19
0426	Betriebliche Altersversorgung: Vor- und Nachteile	08.05.19
0505	Eltern sein ohne zu heiraten	12.03.19
0507	Die Erbschaft	26.06.19
0508	Die neue Verbraucherkfeststellungsklage	20.03.19
0509	Alternativen zur Betreuung	16.01.19
0510	Die Organspende	27.03.19
0551	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	31.01.19
0552	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	28.03.19
0558	Geld & Liebe	30.01.19
0581	Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?	28.05.19
0582	Schenken statt vererben	25.06.19
0590	Mieterhöhungen und Mietpreisbremse	22.01.19
0591	Nebenkosten – die zweite Miete	05.02.19
0592	Vorsorge fürs Alter oder für Krankheit ...	19.02.19
0593	Förderungsmanagement in Betrieben	04.02.19
0594	Märchen im Mietrecht – für Mieter	16.05.19
0595	Märchen im Mietrecht – für Vermieter	06.06.19
0596	Digitaler Nachlass – was geschieht mit meinen Hinterlassenschaften im Internet	18.02.19
1300	Gesundheit im Griff – mit Apps & smarten Geräten – Vortrag	19.03.19
1301	Aktionstag Alter(n): Gesundheit im Griff – mit Apps & smarten Geräten – Vortrag	23.03.19
2015	Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen	20.05.19
2016	Gesunder Darm – gesunder Mensch	11.03.19
2018	Blickpunkt Cholesterin	25.03.19
2019	Hormone – natürlich ins Gleichgewicht bringen	02.04.19
2076	Autoimmunerkrankungen mit Ernährung positiv beeinflussen	21.01.19
2082	Entgiftungskur im Frühjahr – ein Weg zu Vitalität	14.03.19
2083	Schüssler-Salze ab der Lebensmitte	09.04.19
2085A	Gewürze als Heilmittel I	28.01.19
2085B	Gewürze als Heilmittel II	25.03.19
2088	Wechseljahresbeschwerden – so hilft die Naturheilkunde	29.04.19
2146	Emotionale Intelligenz – Basis für ein erfolgreiches und glückliches Leben	23.01.19
2242	Wenn die Jahre in den Wechsel kommen ...	21.03.19
2243	Wenn die Eltern älter werden ...	16.05.19
3302	100 Jahre Bauhaus – Vortrag mit Beamer	14.03.19
3303	Pieter Bruegel – Vortrag mit Beamer	01.04.19
3304	Rembrandt – Vortrag mit Beamer	09.05.19
3316	Wie große Ideen die Architektur veränderten – Meisterwerke der Architektur von der Antike bis heute	04.04.19
3319	Drei große Dynastien und ihr Untergang	25.03.19
3320	Erzählkreis: Geschichten von Münchner Frauen	11.03.19
3321	Erzählkreis: Die Lebensgeschichte berühmter Wittelsbacherinnen	18.03.19
3325	Die vier Edlen – ostasiatische Tuschemalerei	03.04.19
5100	„17 Ziele für nachhaltige Entwicklung – Keine Armut“	22.03.19
5101	„17 Ziele für nachhaltige Entwicklung – Kein Hunger“	14.05.19
5102	„17 Ziele für nachhaltige Entwicklung – Gesundheit und Wohlergehen“	26.06.19
5195	Faszination Wald	21.03.19
5801	Auf den Spuren der Goldgräber	31.01.19
5802	Hongkong – Bilder einer asiatischen Metropole	15.02.19
5804	Karibischer Cocktail – Die ABC Inseln und ein Schuss Kuba	15.01.19
5805	Mit Kamera und Notizbuch durch China	06.05.19
5809	Elba – Die Inselperle der Toskana	04.04.19
5815	Myanmar – Im Land der Wunder – Teil I	14.01.19
5816	Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II	21.01.19
5822	Norwegen, die schönste Seereise der Welt.	28.01.19
5823	Kuba – Havanna ... im Paradies der Karibik	06.02.19
5869	Dachstein – Auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern	20.02.19
6860	Souverän durch berufliche und private Neuorientierungen	08.04.19
6868	Aktionstag Alter(n) – Wohnen mit Feng Shui	23.03.19
8670	Wohlfühl Zuhause gerade im Alter – Die Wohnung harmonisch gestalten mit Feng Shui	29.04.19
9305	Ausmisten und Entrümpeln mit Hilfe des Feng Shui	11.02.19
9306	Arbeitsplatz gestalten mit Feng Shui	06.05.19

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.



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 Bootskennntnisse 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

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 von 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.

**Aktionstag Alter(n):
Sich einen Traum erfüllen:
„endlich auf's Wasser“**

Im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“ bieten wir interessierten (angehenden) Senioren sich über Sportbootführerscheine, Segelscheine und Funk-scheine beraten zu lassen.

Vielleicht wollen Sie sich einen langehegten Wunsch erfüllen, nicht nur Zuschauer von den leicht schaukelnden tollen Booten auf Binnenseen oder auf dem Meer sein, sondern selber das Ruder in die Hand zu nehmen?

Die vhs-Vaterstetten bietet in Kooperation mit engagierten Seminarleitern und renommierten Wassersportschulen seit beinahe 30 Jahren Seminare zur Vorbereitung auf Prüfungen zu Themen rund um den Wassersport an.

Von Motorbootfahren, Segeln über zusammenhängendes Funken deckt Ihre vhs das damit vor Ort eine große Palette zu diesen Themen ab. Darüber hinaus finden Navigations- und Wetterseminare statt. Aus den Reihen der Prüfungsabgänger haben sich lockere vhs-Gruppen gebildet, die alle einen Drang zu maritimen Erlebnissen entwickelten.

Mehr dazu in der Beratung und auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de mit Knotenlernen am Beratungsstand).

1010 Sa, 23.03.19
12.15 – 16.00 Uhr gebührenfrei

Prüfungstermin nach Vereinbarung
Dienstags: Beginn um 19.15 Uhr
Donnerstags und mittwochs: Beginn um 18.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und SBF-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

1012	€ 255,00
Mi, 08.05.19	19.15–21.45 Uhr
Do, 09.05.19	19.15–21.45 Uhr
Mi, 15.05.19	19.15–21.45 Uhr
Do, 16.05.19	19.15–21.45 Uhr
Mi, 22.05.19	19.15–21.45 Uhr
Do, 23.05.19	19.15–21.45 Uhr

Prüfungstermin nach Vereinbarung
Dienstags: Beginn um 19.15 Uhr
Donnerstags und mittwochs: Beginn um 18.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1013	€ 255,00
Mi, 03.07.19	19.15–21.45 Uhr
Do, 04.07.19	19.15–21.45 Uhr
Mi, 10.07.19	19.15–21.45 Uhr
Do, 11.07.19	19.15–21.45 Uhr
Mi, 17.07.19	19.15–21.45 Uhr
Do, 18.07.19	19.15–21.45 Uhr

Prüfungstermin nach Vereinbarung
Dienstags: Beginn um 19.15 Uhr
Donnerstags: Beginn um 18.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1014	€ 255,00
Mi, 06.02.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 07.02.19	18.30–21.45 Uhr
Mi, 13.02.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 14.02.19	18.30–21.45 Uhr
Mi, 20.02.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 21.02.19	18.30–21.45 Uhr

Prüfungstermin nach Vereinbarung
 Dienstags: Beginn um 19.15 Uhr
 Donnerstags: Beginn um 18.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

Das Zusatzmodul: „Segeln“ kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/SBF-See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodulare 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

1016	Mi, 29.05.19
18.00–21.30 Uhr	€ 56,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel und Hubert Schierl

1017	Mi, 24.07.19
18.00–21.45 Uhr	€ 56,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel und Hubert Schierl

1018	Di, 26.02.19
18.00–21.45 Uhr	€ 56,00

Neukeferloh, Innstr. 3 | Christine Frenzel

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

1024	€ 190,00
Mi, 03.04.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 04.04.19	18.30–21.45 Uhr
Mi, 10.04.19	18.30–21.45 Uhr
Do, 11.04.19	18.30–21.45 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1025	€ 190,00
-------------	----------

Wenn Sie zu den Angebotenen Terminen keine Zeit haben: wir bieten nach Absprache ein individuelles Coaching als Einzel- oder Kleingruppenangebot.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | 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. Voraussetzung für die Praxisprüfung ist der Besitz des sbf-See.

Für Personen ohne den sbf-See kann der Ausbildungstörn ebenfalls interessant sein. Es können neben Seemeilen-Erfahrungen eine Ausbildung zur Motor-Praxis sbf-See absolviert werden. Der Ausbildungstörn findet in den Oster- bzw. Herbstferien (Alternative Termine auf Anfrage) mit anschließender praktischer 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 sind sehr groß. Die passende SKS-Theorieprüfung kann davor oder danach absolviert werden. Beide dürfen nicht länger als zwei Jahren auseinanderliegen.

In der Ausbildungswoche werden ca. 150–200 sm gefahren. Am Tag der praktischen SKS-Prüfung müssen mindesten 300 sm 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

Telefonische Beratung unter:

08106/3590-35 oder -20

Angemeldete Teilnehmer werden zu einem Törntreffen 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).



Ausbildungsschiff

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

1031	ab Fr, 19.04.19
8 x 9.00–21.00 Uhr	€ 750,00

Ausbildungswoche in den Osterferien

Fr. 19.04.–Fr. 26.04.2019

Vorbereitungstreffen nach Absprache

Slowenien | Marina Izola, Hubert Schierl und Christine Frenzel

1032	ab Fr, 11.10.19
9 x 9.00–21.00 Uhr	€ 750,00

Ausbildungswoche:

Fr. 11.10.–Fr. 18.11.2019

Vorbereitungstreffen nach Absprache

Slowenien | Marina Izola, Hubert Schierl und Christine Frenzel

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See

Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z. B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 3 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (1,5 h sind Sie selbst Fahrer und 1,5 h Mitfahrer). In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.

Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und November auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

Die Motorpraxis wird in Zusammenarbeit mit der „Wassersportschule Chiemgau“ (WSSC) durchgeführt.

ALTERNATIV kann die Motorpraxis mit anschließender sbf-See-Motorprüfung auch auf einem SKS-Ausbildungstörn erfolgen (s. Kurse 1031 und 1032). Das hat den Vorteil, dass Sie gleichzeitig Seemeilenerfahrungen sammeln für eine spätere SKS-Ausbildung und SKS-Prüfung.

1034	€ 190,00
-------------	----------

TERMINE NACH VEREINBARUNG!
Chiemsee, Feldwieser Bucht, WSSC | Mario Wallentin und Christine Frenzel

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de



Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich Medizin, Pädagogik, Psychologie

Kurs 2150 im Juni
Kajaktour auf dem Inn:
von Wasserburg nach Gars

Kurs 2156 im August
Kanadierkurs auf der Amper 1

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
 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 Informationen: 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.

1061 Sa, 02.02.19
 10.00–17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Hubert Schierl

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 • Dünnung 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

1064 Sa, 26.01.19
 10.00–17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Volker Wünsche

Sprechfunk – SRC / UBI

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 12 m 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 IJSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.

Das Binnenfunkzeugnis UBI wird in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Das UBI 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 direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.

Am ersten Kurstag wird die Theorie besprochen, am letzten Kurstag wird nach einer praktischen Übungsphase die amtliche Prüfung abgehalten! Bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de



Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen. Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht für alle relevanten Prüfungsmanöver sowie die Handhabung des Bootes inklusive Seemannsknoten. Mit der Anmeldung buchen Sie 10 Std. (je 60 Min.) Segeltraining, die – je nach Witterung – in 3–5 Tagen absolviert werden. Termine werden individuell vereinbart, je nach Witterung von April bis Oktober. Nach der Prüfung erhalten Sie nach Absprache gerne weitere Trainingsmöglichkeiten. In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
 Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

Die Segelpraxis wird in Zusammenarbeit mit der „Wassersportschule Chiemgau“ (WSSC) durchgeführt.

1035 € 395,00
TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG Chiemsee | Christine Frenzel



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

Anmeldung:

Im Normalfall sind Sie für SRC und UBI in Kombination angemeldet.

Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie nur UBI oder SRC belegen möchten. Entsprechend reduziert sich die Gebühr und der Aufwand.

Funkurse:

SRC und SRC-intensiv (ohne UBI): 150,- €
 SRC und UBI Kombikurs: 240,- €
 UBI (ohne SRC): 90,- €

Kursorte:

für Termine Mo. – Do.: **Vaterstetten**,
 Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41 und
 für Termine Fr. – So.: **Vaterstetten**,
 Baldhamer Str. 39, 2. OG

1065 € 150,00
 Mo, 27.05.19 19.00–21.00 Uhr
 So, 02.06.19 9.00–17.00 Uhr
 Theorie Sprechfunk SRC – INTENSIV
 So. Kursort: **Vaterstetten**, Baldhamer Str. 39,
 2. OG

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

1066 € 150,00
 Mo, 24.06.19 19.00–21.00 Uhr
 Sa, 29.06.19 9.00–17.00 Uhr
 Theorie Sprechfunk SRC – INTENSIV
 Sa. Kursort: **Vaterstetten**, Baldhamer Str. 39, 2. OG
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1067 € 240,00
 Mi, 13.03.19 19.00–22.00 Uhr
 Sa, 30.03.19 9.00–17.00 Uhr
 So, 31.03.19 9.00–17.00 Uhr
 Mi 13. März 19: Theorie 19–22 Uhr SRC/UBI
 Sa 30. März 19: 9–17 Uhr SRC, 17–18 Uhr UBI
 So 31. März 19: 9–10 Uhr UBI, 10–13 Uhr SRC
 14–17 Uhr amtl. Prüfung
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1068 € 240,00
 Mo, 06.05.19 19.00–22.00 Uhr
 Sa, 25.05.19 9.00–17.00 Uhr
 So, 26.05.19 9.00–17.00 Uhr
 Mo 6. Mai 19: Theorie 19–22 Uhr SRC/UBI
 Sa 25. Mai 19: 9–17 Uhr SRC, 17–18 Uhr UBI
 So 26. Mai 19: 9–10 Uhr UBI, 10–13 Uhr SRC
 14–17 Uhr amtl. Prüfung
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1069 € 240,00
 Mo, 08.07.19 19.00–22.00 Uhr
 Sa, 27.07.19 9.00–17.00 Uhr
 So, 28.07.19 9.00–17.00 Uhr
 Mo 8. Juli 19: Theorie 19–22 Uhr SRC/UBI
 Sa 27. Juli 19: 9–17 Uhr SRC, 17–18 Uhr UBI
 So 28. Juli 19: 9–10 Uhr UBI, 10–13 Uhr SRC
 14–17 Uhr amtl. Prüfung
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 Prüfungskomponenten 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“ zum erfolgreichen Ablegen 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 amtliche Prüfung (14.00–17.00 Uhr) abgehalten!



Kurszeiten:
 1. und 2. Termin: Theorie + Praxis LRC 19–22 Uhr
 3. und 4. Termin: Praxis LRC 19–22 Uhr
 5. Termin: Praxis-Übungen 10–13 Uhr
 LRC Prüfung 14 Uhr

Kursorte:
 für Termine Mo–Do: **Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41 und
 für Termine: Fr–So: **Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1080 € 195,00
 Di, 07.05.19 19.00–22.00 Uhr
 Mo, 20.05.19 19.00–22.00 Uhr
 Di, 21.05.19 19.00–22.00 Uhr
 Fr, 24.05.19 19.00–22.00 Uhr
 So, 26.05.19 10.00–15.00 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1081 € 195,00
 Di, 09.07.19 19.00–22.00 Uhr
 Mo, 22.07.19 19.00–22.00 Uhr
 Di, 23.07.19 19.00–22.00 Uhr
 Fr, 26.07.19 19.00–22.00 Uhr
 So, 28.07.19 10.00–15.00 Uhr
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.

1. Termin: Theorie 18.00–19.00 Uhr, **Vaterstetten**, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41
 2. Termin: Praxis 13.30–15.00 Uhr vmit anschließender Prüfung ab 17.00 Uhr in **Vaterstetten**, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2. OG
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1083 € 20,00
 Mi, 13.03.19 18.00–19.00 Uhr
 So, 31.03.19 13.30–15.00 Uhr
 1. Termin: Theorie;
 2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1084 € 20,00
 Mo, 06.05.19 18.00–19.00 Uhr
 So, 26.05.19 13.30–15.00 Uhr
 1. Termin: Theorie;
 2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

1085 € 20,00
 Mo, 08.07.19 18.00–19.00 Uhr
 So, 28.07.19 13.30–15.00 Uhr
 1. Termin: Theorie;
 2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Manfred Lauterborn

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!





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
- Umschreibemöglichkeit 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 zahlen eine Gebühr von 50,- € Prüfung der U.S.-Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten.

1086	€ 110,00
Mo, 29.04.19	19.00–22.00 Uhr
Di, 30.04.19	19.00–22.00 Uhr
Fr, 10.05.19	19.00–22.00 Uhr

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

U.S. Amateurfunk-Prüfungen

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 allg. Hinweise findet man unter: www.us-lizenz.de. Weitere Infos findet man auch unter: www.dj0qn.darc.de und www.dk2pz.darc.de
 - Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten
- Bei Fragen: Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: DK2PZ@DARC.de oder Tel. 089/4161 2420

1088	
So, 13.01.19	14.00–16.00 Uhr
So, 12.05.19	10.00–12.00 Uhr (Prüfungstag)
So, 08.09.19	10.00–12.00 Uhr (Prüfungstag)
So, 10.11.19	10.00–12.00 Uhr (Prüfungstag)

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1089	
Sa, 23.03.19	10.00–12.00 Uhr
Prüfungstag in Garching, TU	
Sa, 22.06.19	9.00–13.00 Uhr
Prüfungstag in Friedrichshafen, HAM-Radio	

Ansprechpartner: Manfred Lauterborn

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
Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, engliegende 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?

1098	€ 89,00
Sa, 02.03.19	10.00–16.00 Uhr
So, 03.03.19	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, 06.04.19	10.00–16.00 Uhr
So, 07.04.19	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, 04.05.19	10.00–16.00 Uhr
So, 05.05.19	10.00–14.00 Uhr

ermäßigte Gebühr für Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre: 75,00 €
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen





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 (Einstieger) 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, 12.03.19
15 x 9.15–10.45 Uhr € 113,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 19.02.19
15 x 17.45–19.15 Uhr € 113,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Angelika Vollert

1102 ab Di, 12.03.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 20.02.19
15 x 17.30–19.00 Uhr € 113,00
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Daniela Sachs

1104 ab Di, 19.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Angelika Vollert

1105 ab Do, 24.01.19
15 x 17.30–19.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöriing, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 18.02.19
12 x 18.25–19.55 Uhr € 90,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.05–21.35 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

1108 ab Mi, 13.03.19
15 x 8.45–10.15 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 14.03.19
15 x 18.15–19.30 Uhr € 98,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1110 ab Do, 24.01.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöriing, Schule, Kreuzstr. 1 | Mathilde Geisreiter

1111 Sa, 09.02.19
13.00–17.00 Uhr € 25,00
Yoga für Neugierige, Bewegliche
und Unbewegliche
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Mathilde Geisreiter

1112 Sa, 06.04.19
13.00–17.00 Uhr € 25,00
Yoga für Neugierige, Bewegliche
und Unbewegliche
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Mathilde Geisreiter

1113 Sa, 26.10.19
13.00–17.00 Uhr € 25,00
Yoga für Neugierige, Bewegliche
und Unbewegliche
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, 20.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1115 Mi, 13.02.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen.
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1116 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1118 ab Mo, 18.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Angelika Vollert

1120 Mo, 11.02.19
10.30–12.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Kennenlern-Angebot für Anfänger mit
und ohne Vorkenntnisse. Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Angelika Vollert





1121 Sa, 23.03.19
12.15–13.00 Uhr
Kennenlernangebot im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1122 Sa, 23.03.19
13.15–14.00 Uhr
Kennenlernangebot im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1123 ab Mo, 18.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Angelika Vollert

1124 ab Di, 19.02.19
15 x 17.30–19.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian, Gymnastikraum UG | Birgit Ulrich

1125 ab Di, 26.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1126 ab Di, 26.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 113,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 Fr, 15.03.19
18.30–20.00 Uhr gebührenfrei
kostenlos Schnupperangebot für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 22.03.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 113,00
Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 15.03.19
16 x 16.30–18.00 Uhr € 120,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 21.02.19
15 x 19.35–21.05 Uhr € 112,00
Für Fortgeschrittene! Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sonja Fahr

1131 ab Do, 21.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 112,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sonja Fahr

1132 ab Do, 21.02.19
14 x 17.30–19.00 Uhr € 105,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte zusätzlich Sitzkissen mitbringen.
Kein Kurs am 2.5.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Karin Moser

1133 ab Mi, 13.03.19
11 x 17.45–19.15 Uhr € 82,00
Für Fortgeschrittene! Kein Kurs am 29.5.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 20.02.19
7 x 17.30–19.00 Uhr € 52,00
Neuer Kurs für Anfänger!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße | Nadine Draxler

1134F ab Mi, 15.05.19
6 x 17.30–19.00 Uhr € 45,00
Kein Kurs am 26.6.!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße | Nadine Draxler

1135 ab Do, 14.03.19
12 x 10.00–11.30 Uhr € 90,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 21.02.19
14 x 19.00–20.30 Uhr € 105,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 2.5.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Karin Moser

1137 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 112,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene, kein Kurs am 8.5. und 26.6., dafür am 17.4. und 12.6.!!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße | Nadine Draxler

1138 ab Do, 14.03.19
11 x 18.00–19.30 Uhr € 82,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 2.5.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 19.02.19
15 x 18.30–19.45 Uhr € 94,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Stefani Kling

1140 ab Fr, 15.03.19
10 x 17.15–18.45 Uhr € 75,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Karl-Michael Moser

1141 ab Do, 21.02.19
10 x 18.45–20.00 Uhr € 62,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Brigitta Dobry

1142 ab Di, 19.02.19
12 x 19.30–21.00 Uhr € 90,00
Neuer Kurs zum Kennenlernen!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Brigitte Nickel

1143 ab Di, 19.03.19
13 x 18.30–19.45 Uhr € 81,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Abilasha Chandrasekaran

1144 ab Di, 12.03.19
13 x 20.00–21.15 Uhr € 81,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Abilasha Chandrasekaran

1145 ab Do, 21.02.19
14 x 20.00–21.15 Uhr € 88,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Abilasha Chandrasekaran

1146 ab Do, 21.02.19
7 x 18.30–19.45 Uhr € 44,00
Neuer Kurs zum Kennenlernen!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Abilasha Chandrasekaran

1146F ab Do, 02.05.19
7 x 18.30–19.45 Uhr € 44,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Abilasha Chandrasekaran

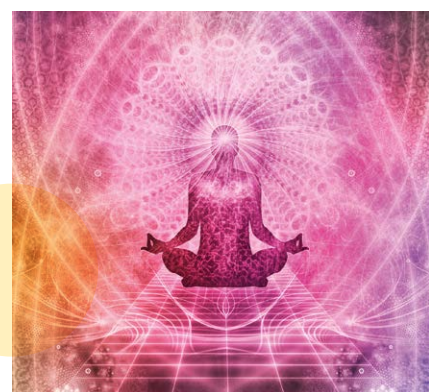
1147 ab Mo, 18.02.19
13 x 20.00–21.30 Uhr € 98,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Massage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Esther Vanessa Heschl

1147S ab Mo, 01.07.19
4 x 20.00–21.30 Uhr € 90,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Esther Vanessa Heschl

Yoganachmittag im Frühling – Entfalte Dich in die Weite

Eine Yogapraxis, die auf körperlicher Ebene entgiftend wirkt und Raum und Weite schafft. Durch spezielle Drehübungen, Atemübungen, Grundhaltungen des Sonnengroßes und weitere Yogaflows in dieser Stunde wird der Stoffwechsel angeregt, Blockaden gelöst und neue Lebenskraft geweckt.
Bitte mitbringen:
Decke, Kissen, warme Socken, Getränk und kleine Brotzeit für eine kurze Pause.
Kleingruppe!

1148 Sa, 30.03.19
14.30–17.45 Uhr € 30,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner





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

1149 ab Do, 14.03.19
10 x 19.15–20.45 Uhr € 80,00
für Fortgeschrittene!

Markt Schwaben, Jugendraum,
Bgm.-Haller-Weg 2 | Kathleen Geiselhöringer

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, 27.02.19
18 x 15.30–17.00 Uhr € 136,00

TriYoga Flows LEVEL1
(nicht für Anfänger geeignet)
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

1152 ab Fr, 22.02.19
18 x 10.30–12.00 Uhr € 136,00

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

1156 ab Fr, 22.02.19
17 x 15.30–17.00 Uhr € 128,00

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

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 bewusstere 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, 15.03.19
12 x 18.00–19.30 Uhr € 90,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 3.5. und 31.5.!

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.

1171 ab Mo, 18.02.19
16 x 8.30–10.00 Uhr € 120,00

Kein Kurs am 8.7.!
Bitte Wolldecke und Sitzkissen mitbringen!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Karin Moser

1172 ab Mo, 18.02.19
12 x 20.00–21.30 Uhr € 90,00

Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Annkatrin Hergarten

1173 ab Fr, 15.03.19
5 x 9.30–11.00 Uhr € 38,00

Neuer Kurs zum Kennenlernen: körperlich
fordernde Yogapraxis, bei der auch Elemente
des Jivamuki Yogas einfließen!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Claudia Lichtenwald

1173F ab Fr, 03.05.19
5 x 9.30–11.00 Uhr € 38,00

Neuer Kurs zum Kennenlernen: körperlich
fordernde Yogapraxis, bei der auch Elemente
des Jivamuki Yogas einfließen!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Claudia Lichtenwald

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, 21.02.19
12 x 18.00–19.30 Uhr € 90,00

Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Carmen Kieltsch

1175 ab Do, 21.02.19
12 x 19.30–21.00 Uhr € 90,00

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, 19.02.19
15 x 19.45–21.00 Uhr € 94,00

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

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



Luna-Yoga für Frauen

Luna Yoga beinhaltet neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga kräftigende Übungen, Tänze und Haltungen, die sich wohltuend auf unsere Beckenorgane auswirken. Sanfte Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, befreien von Alltagsbeschwerden und Stress, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenboden und stärken die Sensibilität für den Körper. Luna Yoga kann positiven Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden nehmen, harmonisierend auf deren Zyklus und die Hormonregulierung einwirken und die Selbstheilungskräfte anregen. Mit Freude und Leichtigkeit gehen wir in Haltungen, die der Körpermitte entspringen und Lebensenergien anregen. Es kann sich ein beschwingtes Körpergefühl einstellen, das nachhaltig die Seele erreicht und den Geist erfrischt.

Veranstalter: vhs Grafing

1179 ab Di, 12.03.19
5 x 18.30–20.00 Uhr € 37,50
Markt Schwaben, Kindergarten Sonnenschein,
Burgerfeld 2 | Alexandria Balac

1179F ab Di, 07.05.19
5 x 18.30–20.00 Uhr € 37,50
Markt Schwaben, Kindergarten Sonnenschein,
Burgerfeld 2 | Alexandria Balac

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

1182 ab Di, 12.03.19
9 x 10.00–11.30 Uhr € 81,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl

1182F ab Di, 25.06.19
5 x 10.00–11.30 Uhr € 63,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG,
Bewegungsraum | Esther Vanessa Heschl



Kinderyoga für kleine Yogis

Kinder lernen besonders gut in der Bewegung und nehmen alles was in der Yogastunde vermittelt wird, besonders gut auf. Kinderyoga bedeutet Spaß haben, den Körper spüren, bewegen, lachen, loslassen und entspannen. In zauberhaften Geschichten verpackt, entdecken die kleinen Yogis spielerisch unterschiedliche Yogaübungen. Sie dürfen ihre eigenen Ideen einbringen und so die Yogastunde fantasievoll mitgestalten. Durch die Yogaübungen lernen die Kinder Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, nebenbei schulen sie ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit, verbessern ihre Beweglichkeit und bauen innere Stärke sowie Selbstbewusstsein auf.

Bitte in bequemer Kleidung und ohne Strumpfhosen kommen, da wir barfuß Yoga üben. Für die Endentspannung bitte Kuscheldecke mitbringen.

1184 ab Mo, 18.02.19
5 x 15.15–16.15 Uhr € 38,00
Kleine Yogis im Alter von 4–6 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

1185 ab Mi, 20.02.19
5 x 15.15–16.15 Uhr € 38,00
Kleine Yogis im Alter von 7–9 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Yoga für Jugendliche

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

1186 ab Mo, 11.03.19
15 x 17.25–18.40 Uhr € 93,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Ingrid Petermaier

Familienyoga in den Ferien

... denn gemeinsam macht es doch nochmal mehr Spaß!

Gönnt Euch und Eurem Kind einen ganz besonderen Sonntagvormittag: 90 Minuten lang begegnen sich Mama/Papa/Opa/Oma/Freund und Kind auf spielerischer und yogische Weise. Die Familienyogastunde ist hauptsächlich auf die Kinder ausgelegt, die Erwachsenen werden liebevoll in die Tier- und Phantasiewelt miteinbezogen.

Wir machen: Partnerübungen • Gruppenübungen und spiele • Gemeinsames bewusstes Wahrnehmen und Spüren • Vertrauensübungen • Gemeinsames Entspannen

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme von einem Erwachsenen und einem Kind (5–10 J.).

1187 € 38,00
Mo, 04.03.19 10.00–11.30 Uhr
Mi, 06.03.19 10.00–11.30 Uhr
Fr, 08.03.19 10.00–11.30 Uhr
FERIENKURS! In den Faschingsferien
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

1189 ab Mo, 15.04.19
3 x 10.00–11.30 Uhr € 38,00
FERIENKURS! Mi./Do./Fr.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Familienyoga – Erlebniscamp am Steinsee

... denn gemeinsam macht es doch nochmal mehr Spaß!

Gönnt Euch und Eurem Kind ein ganz besonderes Eintages-Seminar am Steinsee: Einen Tag lang begegnen sich Mama/Papa/Opa/Oma/Freund und Kind auf spielerische und yogische Weise. Der Familienyogatag ist hauptsächlich auf die Kinder

ausgelegt, die Erwachsenen werden liebevoll in die Tier- und Phantasiewelt miteinbezogen.

Wir machen: Partnerübungen • Gruppenübungen und spiele • Gemeinsames bewusstes Wahrnehmen und Spüren • Vertrauensübungen • Gemeinsames Entspannen

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme von einem Erwachsenen und einem Kind (5–10 J.).

1191 Mo, 29.07.19
11.00–15.30 Uhr € 38,00
Yoga-Feriencamp am Steinsee
Eintrittsgebühren sind extra zu entrichten.
85665 Moosach, im Freibad Steinsee |
Kerstin Frees

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.

Kleingruppe!

1192 Sa, 26.01.19
10.00–13.15 Uhr € 30,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

1193 Sa, 30.03.19
10.00–13.15 Uhr € 30,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Simone Werner

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 Erschöpfungszuständen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu® optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohltuenden 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

1194 ab Di, 19.02.19
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



Yoga- und Wellness-Resort auf Bali



Yoga- und Wellness-Resort auf Bali

Wellness auf Bali – eine Yoga-Erlebnisreise

Gönnen Sie sich einen besonderen Wellness-Aufenthalt auf Bali.

Der im Münchner Umland aufgewachsene Markus Christoph hat sich nach seinem Studium der Volkswirtschaft sehr bald zu asiatischen Heilmethoden hingezogen gefühlt. Er wurde zu einem erfahrenen Trainer für Yoga und Wellness und hat sich einen lang gehegten Traum erfüllt, in dem er ein sehr exklusives Yoga- und Wellness-Resort direkt an der Südwestküste der Insel Bali gründete. Dieses wird mit einem Team professionell geführt. Die ausgesuchten internationalen Trainer bieten neben Yoga auch Pilates, Detox, Spa, Water Healing und andere asiatische Massagen in einem traumhaften Wellness-Resort an.

Für die vhs Vaterstetten wurde in Absprache mit dem Udara Bali Resort ein exklusives Yoga-Retreat zusammengestellt, das in den Osterferien 2019 stattfindet.

Die Wellnessangebote werden vor Ort in Deutsch und Englisch angeleitet.

In dem Angebotspreis sind bereits die Unterbringung in dem neu fertiggestellten Resort mit Vollpension, Seminargebühren, Massagen, Ausflüge sowie Flughafentransfer enthalten (siehe Inklusivleistungen).

Die Flugverbindungen buchen Sie individuell (sind nicht im Preis enthalten). Sie haben die Möglichkeit den Aufenthalt nach Absprache zu verlängern.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten, unter www.vhs-vaterstetten.de (mit Flyer-Download) sowie allgemein unter www.udara-bali.com Ein vorausgehendes Treffen der Reisenden in der vhs Vaterstetten wird bekannt gegeben.

Retreat Termine: 17. bis 26.4.2019

(10 Tage/9 Nächte)

Ansprechpartner: Hubert Schierl, vhs-Vaterstetten
Tel.: 08106/3590- 35

Email: schierl@vhs-vaterstetten.de

Retreat Preis:

1.620 € im Doppelzimmer, pro Person

1.980 € im Einzelzimmer

(360 € Aufpreis für das Einzelzimmer)

Check-in 17.4.: ab 14.00 Uhr

Check-out 26.4.: bis 12.00 Uhr

Zusatznächte individuell buchbar (inklusive tägliches Yoga Programm, Spa und Frühstück) für 90 € Einzelzimmer / 75 € Doppelzimmer

Anzahlung:

162 € pro Person im Doppelzimmer

198 € im Einzelzimmer

Fällig bei der vhs-Anmeldung

Restzahlung: direkt im Udara Resort zu leisten

bis 30 Tage vor Beginn des Retreats

Gruppengröße:

mindestens 5, höchstens 20 Personen

Inklusivleistungen:

9 Nächte im Udara Resort in Wooden Escape and Joglo Room Kategorien (außer Suiten) • Vollpension mit Frühstück, Mittag- und Abendessen im Udara's Organic Ocean Restaurant • Wasser and Kräutertees in beliebiger Menge • 2–3 tägliche Yoga & Meditations-Klassen in verschiedenen Stilrichtungen (angeleitet in Englisch) • Spa Einrichtungen inklusive Sauna, Kräuter-Dampfbad, warmer & kalter Pool zur freien Verfügung • 2 Balinese Massagen (à 60 min) pro Person • Kostenfreie Nutzung von Udara's Vintage-Fahrrädern • Workshop im Opferkörnchen flechten und Einführung in die Balinesische Hindu-Kultur • Segnungzeremonie im örtlichen Pura Kramat Tempel • Halbtagsausflug zum Tanah Lot Tempel • Halbtagsausflug zu einer örtlichen Kräuterfarm • Ganztagsausflug nach Ubud, Bali's künstlerisches und kulturelles Zentrum und Besuch des Wassertempels Pura Tirta Empul • Ganztagsausflug nach Bedugul mit seinen Botanischen Gärten, Ulun Danu Tempel, Markt und Wasserfall • 2 Std. Yoga- & Meditations-Workshop mit einem der Haupt-Trainer Udara's • Klangheilungserlebnis in der Sauna • Balinesisches Abschiedsdinner mit traditioneller Tanz-Vorführung • Deutschsprachige Kontaktperson während des Aufenthalts • Flughafentransport bei Ankunft und Abreise

1195 ab Mi, 17.04.19

10 x 10.00–16.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

1.980,- € im EZ / 1.620,- € im DZ

Indonesien, Insel Bali, Seseh | Seminarleiter/inen des Udara Bali Ressorts

Regelmäßige Yoga-Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlfühl 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, 20.02.19

15 x 20.00–21.30 Uhr

€ 113,00

Anfänger und Fortgeschrittene

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karin Ballis

1203 ab Mi, 20.02.19

15 x 18.15–19.45 Uhr

€ 113,00

Anfänger und Fortgeschrittene

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karin Ballis

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt des Hatha-Yoga ein 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, 21.02.19

15 x 19.00–20.30 Uhr

€ 113,00

Für Fortgeschrittene

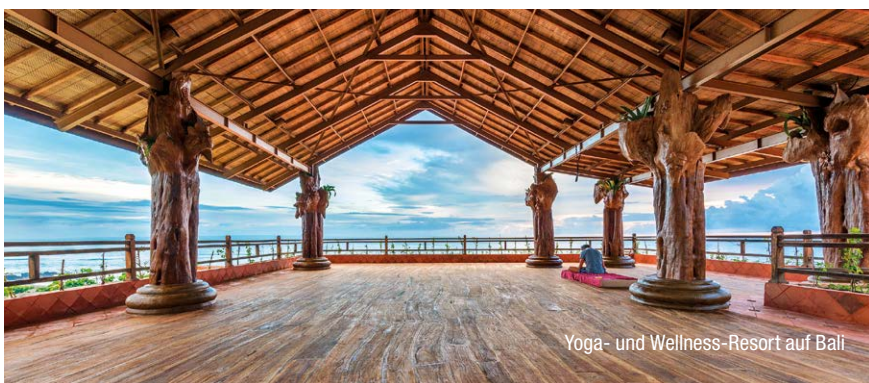
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Hück

1210 ab Di, 19.02.19

15 x 19.00–20.00 Uhr

€ 79,00

Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Birgit Ulrich



Yoga- und Wellness-Resort auf Bali





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. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1216 ab Fr, 22.02.19
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 132,00
 Anfänger und Fortgeschrittene in der Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

Yoga und Choaching

... 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, 01.06.19
 10.00–17.00 Uhr € 69,00
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.

1225 ab Mi, 20.02.19
 15 x 10.15–11.45 Uhr € 126,00
 Am 3.7. keine Trainingsstunde
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Christine Jerat

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 Yoga-Stilen 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 Yoga-Stil ist für alle, die Entspannung, Innenschau und Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken.

1227 ab Fr, 03.05.19
 4 x 19.45–21.15 Uhr € 40,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs

1229 ab Fr, 16.08.19
 4 x 17.30–19.00 Uhr € 40,00
FERIENKURS!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

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.

1232 ab Mo, 04.02.19
 16 x 8.30–10.00 Uhr € 120,00
 Für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1233 ab Di, 05.02.19
 16 x 8.00–9.00 Uhr € 86,00
 Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

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, Decke und warme Socken.

1237 ab Fr, 22.02.19
 15 x 8.30–10.00 Uhr € 113,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Alexandra Skeide

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, 19.02.19
 13 x 20.00–21.30 Uhr € 98,00
 Für Anfänger und Fortgeschrittene
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

1239S ab Di, 25.06.19
 4 x 20.00–21.30 Uhr € 30,00
 Für Anfänger und Fortgeschrittene
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

1240 ab Di, 19.02.19
 13 x 18.15–19.45 Uhr € 98,00
 Für Anfänger und Fortgeschrittene
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban

1240S ab Di, 25.06.19
 4 x 18.15–19.45 Uhr € 30,00
 Für Anfänger und Fortgeschrittene
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine leichte Decke.
Poing, Kindergarten, Blumenstr. 69 | Sigrid Urban





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.

1241 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.15–20.45 Uhr € 113,00
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St. Korbinian,
Gymnastikraum UG | Daniela Sachs

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.

1243 ab Do, 28.02.19
15 x 9.45–11.15 Uhr € 113,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1244 ab Mi, 20.02.19
10 x 19.45–21.15 Uhr € 75,00
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Sandra Jung

1245 ab Mo, 18.02.19
13 x 18.15–19.45 Uhr € 98,00
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

1245S ab Mo, 01.07.19
4 x 18.15–19.45 Uhr € 30,00
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

1246 ab Do, 21.02.19
10 x 20.00–21.15 Uhr € 62,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Brigitta Dobry



Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Der Anfang

In diesem Kurs lernen wir einen kleinen Teil der Tai Chi Form des Yang Stils kennen. Mit einfachen Partnerübungen und Gehübungen tasten wir uns langsam an die Formbewegungen heran. Die mit der Zeit immer sanfter werdenden Bewegungen wirken ausgleichend auf Körper und Geist und stärken bei regelmäßigem Üben unsere Selbstheilungskräfte. Begleitend mit einfachen Lockerungs-, geführten Atemübungen nehmen wir unseren Körper immer stärker wahr und können in Teilen schon die „Stille in der Bewegung“ erfahren. Das Üben findet in der Stille statt. Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die Freude am eigenständigen Üben haben.

1256 ab Fr, 22.02.19
6 x 19.45–21.00 Uhr € 45,00
Weitere Übungstage: 22.2., 1./22./29.3., 5.4., 3.10./17./24.5. (Ersatztermine: 28.6., 5.7.)
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

Tai Chi Chuan – Klassischer Yang Stil: Kurzform Korrektur

In diesem Kurs werden wir die Kurzform vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte werden die Einzelbewegungen ausgearbeitet und vertieft. Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner. Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt.

1257 ab Fr, 15.02.19
10 x 18.15–19.45 Uhr € 90,00
weitere Übungstage: 22.2., 1./22./29.3., 5.4., 3./10./17./24.5. (Ersatztermine: 28.6., 5.7.)
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

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!

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.

1259 ab Mi, 13.03.19
15 x 8.45–10.00 Uhr € 94,00
Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen für Schultern, Rücken und zur Entspannung
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Yvonne Halász

1260 Sa, 23.03.19
12.15–13.00 Uhr gebührenfrei
Kennenlernangebot im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Yvonne Halász

1261 Sa, 23.03.19
13.15–14.00 Uhr gebührenfrei
Kennenlernangebot im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Yvonne Halász

1262 Do, 21.02.19
18.00–19.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1262A ab Do, 28.02.19
15 x 18.00–19.15 Uhr € 94,00
Für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1263 ab Mi, 20.02.19
11 x 19.45–21.00 Uhr € 69,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck

1264 ab Mi, 20.02.19
11 x 18.15–19.30 Uhr € 69,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck

1265 ab Mo, 18.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 113,00
Qi Gong üben • wiederholen • trainieren • energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten • Kraft tanken • Anforderungen meistern
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1266 ab Mi, 13.03.19
15 x 10.15–11.30 Uhr € 94,00
Qi Gong üben • wiederholen • trainieren • energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten • Kraft tanken • Anforderungen meistern
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Yvonne Halász

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 Ausrichtung des Rückens und Vertiefung der Selbstwahrnehmung gelenkt.

Die Kursleiterin ist erfahrene Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung in Qi Gong und Rücken-schulung.

1267 ab Di, 19.02.19
15 x 18.00–19.15 Uhr € 95,00
Kleingruppe
Zorneding, Grundschule, Schulstr. 11 |
Georgia Paschold

1267A ab Di, 19.02.19
15 x 19.15–20.15 Uhr € 76,00
Kleingruppe
Zorneding, Grundschule, Schulstr. 11 |
Georgia Paschold



Qi Gong der vier Jahreszeiten und der fünf Elemente

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 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, 11.03.19
14 x 15.45–16.45 Uhr € 76,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1269 ab Mo, 11.03.19
14 x 9.00–10.15 Uhr € 95,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

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-Nackensbereich.

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.

1271 So, 19.05.19
10.00–13.00 Uhr € 20,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Integriertes Entspannungs- training

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, Prüfungssängsten. Ob jung oder „alt“ – jeder, der sich unter Leistungsdruck fühlt, kann von diesem Kurs profitieren!

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1272 ab Do, 02.05.19
5 x 18.30–19.45 Uhr € 41,70
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 |
Susanne Gnann-Pohle

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, 19.02.19
15 x 20.15–21.45 Uhr € 113,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Andrea Steininger



Feldenkrais-Methode®: Flexible Wirbelsäule – gesunder Rücken

Die Körperhaltung ist wie eine Visitenkarte, die wir stets mit uns herumtragen. Eine aufrechte Körperhaltung können wir weder vertauschen noch künstlich herbeiführen; eingeübt entbehrt sie der Spontaneität und geht verloren, wenn wir nicht ständig daran denken.

Die Fähigkeit des Rückens sich spontan und immer wieder neu aufzurichten, hängt davon ab, dass wir aus der Fülle der dem Menschen möglichen Bewegungen schöpfen.

Im Zentrum steht die Wirbelsäule: als knöchernen Mitte unseres Körpers verbindet sie alle Teile des Skeletts miteinander und ist als zentrales Bindeglied all unserer Bewegungen – unseres ganzen Seins – von elementarer Bedeutung. Wir werden die Stabilität erkunden, die sie uns bietet, und ihre Mobilität wieder entdecken – Bewegungen werden geschmeidiger, Rückenschmerzen überflüssig. Bitte bequeme Kleidung, ein Badehandtuch und ev. eine Brotzeit für die Pause mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1276 Sa, 27.04.19
10.00–16.00 Uhr € 40,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Susanne Olf

Gut zu Fuß und beweglich in den Hüften mit Feldenkrais

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Sie geben uns im Kontakt zum Boden den grundlegenden Impuls zur Aufrichtung gegen die Schwerkraft. Über die Beine mit dem Becken verbunden, bestimmen sie in der Leichtigkeit ihrer Bewegung über unsere Handlungsbereitschaft. Unsere Körpermitte – Becken und Hüften – mit ihren starken Knochen, Gelenken und kraftvollen Muskeln bildet dabei das Antriebszentrum für unsere Aktivitäten. Ist das Zusammenspiel dieser Bewegungsbasis gestört, kann es zu vielfältigen Beschwerden in Knien, Hüftgelenken und der Wirbeläule kommen. An diesem Tag schulen Sie ihre Aufmerksamkeit für dieses grundlegende Zusammenspiel und lernen, wie Sie schmerzhafteste Bewegungsabläufe vermeiden und Leichtigkeit in Ihre Bewegungen zurückkehrt.

Bitte bequeme Kleidung, ein Badehandtuch und evtl. eine Brotzeit für die Pause mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1277 Sa, 29.06.19
10.00–16.00 Uhr € 40,00
Markt Schwaben Unterbräu, EG,
Bewegungsraum | Susanne Olf



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 Atemfehlformen 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

1278 Sa, 30.03.19
13.00–18.00 Uhr € 30,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Erika Rossmann



Die Hei-ZEN Methode

Die Lehrmethode Hei-Zen geht auf Sadi Carnot zurück, der 1824 eine wegweisende Arbeit schrieb. Er war es auch, der die innewohnende körperliche Dynamik mit einer gesunden Verteilung der Wärme in den Einklang brachte. Er wurde zu einem Meister der Kalorik und beförderte damit die ursprüngliche Form von Hei-ZEN.

Der Seminarleiter Buderus Viessmann steht in direkter Linie in dieser Tradition, die er in diesem einmaligen Seminar vorstellt und vermittelt. Geeignet ist Hei-Zen vorwiegend in der kalten Jahreszeit, um der weichenden Thermodynamik des Körpers entgegen zu wirken. Frauen im Klimakterium nutzen Hei-Zen phasenweise ganz unbewusst. Hierbei sind als Gegenmaßnahme Kühlpacks, nasse Umschläge oder viel frische Luft angezeigt. Buderus Viessmann wird allen Teilnehmer/innen einen einfachen Einstieg in Methode des Hei-ZEN aufzeigen.

1279 Mo, 01.04.19
11.11–12.12 Uhr € 14,14

Bitte Holzsplit und Zündholz mitbringen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Viessmann Buderus

Meditation – ein Weg zur Gelassenheit

Dieses Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die lernen wollen, durch verschiedene Entspannungsverfahren mit Alltagsbelastungen gelassener umgehen zu können. Sie finden dadurch zu mehr Ausgeglichenheit und können die vielen Außenreize, die auf sie täglich einströmen, besser verarbeiten.

Mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, Fantasiereisen sowie Meditationen, speziell auf Kinder der entsprechenden Altersgruppen zugeschnitten, bekommen auch ängstliche und unsichere Kinder ein Werkzeug an die Hand, das sie zur Ruhe und Gelassenheit bringt. In diesem Kurs üben sie spielerisch, sich körperlich und seelisch zu entspannen, und das macht in der Gruppe oft noch mehr Spaß.

1280A ab Di, 02.04.19
7 x 14.00–15.00 Uhr € 38,00

für 6–8-jährige Kinder
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Angelika Wüstner

1280B ab Di, 02.04.19
7 x 15.00–16.00 Uhr € 38,00

für 8–11-jährige Kinder
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Angelika Wüstner

1281A ab Mi, 03.04.19
7 x 14.00–15.00 Uhr € 38,00

für Jugendliche von 14–16 Jahren
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

1281B ab Mi, 03.04.19
7 x 15.00–16.00 Uhr € 38,00

für Jugendliche von 14–16 Jahren
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

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

1284 ab Di, 02.04.19
8 x 19.45–21.15 Uhr € 65,00

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Angelika Wüstner



Sanftes Yoga und Meditation

Yoga und Meditation sind wunderbare Wege, uns mit unserer Lebensenergie und inneren Weisheit zu verbinden und unser Leben daraus erfüllend zu gestalten. Sie helfen uns, unseren physischen und feinstofflichen Körper zu öffnen und lassen uns in einen stillen Geist eintreten, in dem unser Herz mit allem lebendig sein darf und unsere Seele atmen kann.

In diesem Kurs lernen Sie sanfte Übungen aus dem Hatha- und Yin-Yoga, heilsame Atem-Übungen, das Spüren, Annehmen und Lösen von Blockaden sowie zahlreiche Techniken zur Entspannung und Selbstheilung – auch für den Alltag. Der Kurs setzt sich aus ca. 60 Minuten Bewegung und 30 Minuten Meditation zusammen.

1285 ab Mo, 18.02.19
7 x 18.30–20.00 Uhr € 57,00

am 11.3. keine Yogastunde
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel

1286 ab Mo, 06.05.19
7 x 18.30–20.00 Uhr € 57,00

am 1.7. keine Yogastunde
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel

1287 ab Mo, 18.02.19
7 x 10.30–12.00 Uhr € 57,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Nickel

Chakren – Yoga und Meditation

Chakren sind körpereigene Energiezentren, über die die Lebensenergie durch unseren Körper geführt wird und durch die wir kosmische Energie aufnehmen können. In diesem Workshop lernen Sie zahlreiche Praxiselemente kennen, um die eigenen Energiezentren immer wieder zu reinigen, zu aktivieren und zu öffnen. Wir werden wir sanfte Yoga- und Atem-Übungen, Farbvisualisierungen und Mantrien praktizieren. Zudem werden wir uns mit den Lebensthemen der Chakren befassen und uns in einer stillen Innenschau üben, um die Informationen, die von den Chakren ausgehen zu empfangen und für unsere Selbstheilung anzunehmen. Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, eine Yogamatte, eine Sitzunterlage, eine Decke, Verpflegung (Getränk und Snack)

1288 Sa, 30.03.19
14.00–17.00 Uhr € 20,00

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel

Meditation zur Selbstheilung

In diesem Workshop stelle ich verschiedene Meditationstechniken vor, durch die Sie für die Impulse Ihres Körpers und den Regungen Ihrer Seele empfänglich werden und ihnen in der Stille Raum schenken können. Sie lernen, sich für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu öffnen, einen Umgang mit herausfordernden Emotionen und Situationen zu finden, heilsame geistige Verbindungen zu kultivieren und sich selbst zu heilen. Auf Wunsch kann ein persönlicher Austausch stattfinden, so dass ich Sie individuell begleiten kann.

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, eine Yogamatte, eine Sitzunterlage, eine Decke, Verpflegung (Getränk und Snack)

1289 Sa, 04.05.19
14.00–17.00 Uhr € 20,00

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel



Selbstheilung durch Selbstannahme

Auf der Grundlage der „Yogischen Heilkunst“ lernen Sie in diesem Workshop durch Übungen aus der Meditation und dem Yoga verschiedene Zugänge zu sich selbst. Durch eine angeleitete achtsame Innenschau erspüren Sie aktuelle Themen. Dazu können zum Beispiel der Atem, die Meditationshaltung, die Stille, das innere Kind, die innere Frau, der innere Mann oder die Chakren Zugänge sein. In den geführten Übungen und Meditation sowie in einem Austausch (falls erwünscht) begleite ich Sie auf Ihrem Weg.
Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Yogamatte, eine Sitzunterlage, eine Decke, Verpflegung (Getränk und Snack)

1290 Sa, 18.05.19
14.00–17.00 Uhr € 20,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel

Regeneratives Yoga

In diesem Kurs liegt der Fokus auf Entspannung, Regeneration und Krafttanken; das zentrale Nervensystem wird beruhigt und die Selbstheilungskräfte werden besonders aktiviert. Geübt werden einfache, effektive und alltagstaugliche Yoga-Techniken zur Stressbewältigung wie Atem- und Körperübungen und Tiefenentspannung, womit es sich für Menschen mit und ohne Yogavorkenntnisse eignet. Aufgrund der langsamen und einfachen Übungen ist der Kurs besonders geeignet, wenn Sie körperlich eingeschränkt, emotional belastet sind oder sich in einer Erholungsphase befinden.

1291 ab Mo, 18.02.19
7 x 16.45–18.15 Uhr € 57,00
11.3. keine Yogastunde
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel

1292 ab Mo, 06.05.19
7 x 16.45–18.15 Uhr € 57,00
1.7. keine Yogastunde
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Brigitte Nickel

Chakren-Meditation

Die Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel, die seit Jahrtausenden ihren Stellenwert haben und in einigen Körpertherapien immer wieder auftauchen. Viele Spekulationen umranken das alte Wissen. Tatsache ist aber, dass jeder Mensch sein eigenes Energiesystem besitzt. Eine Komponente dieses Energiesystems sind die Chakren. Sieben der Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen.
In diesem Meditationskurs erhalten Sie genaue Einblicke in die Welt der Chakren und der Möglichkeiten, Blockaden im Körper und in der Seele zu lösen, beispielsweise mit Farblicht-Meditation, Mantras, Mudras, Affirmationen usw..
Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1293 ab Di, 02.04.19
8 x 18.00–19.30 Uhr € 65,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Angelika Wüstner

1294 ab Mi, 03.04.19
7 x 18.00–19.30 Uhr € 57,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Angelika Wüstner

1295 ab Mi, 03.04.19
7 x 19.45–21.15 Uhr € 57,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 |
Angelika Wüstner

Tibetanische Klangschalen-meditation und -massage

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

1299 So, 19.05.19
14.00–17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs



Sanftes Faszien-Körpertraining nach Intendons

Dieser Kurs ist für alle Menschen (auch Rollstuhl-Fahrer 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

1310 ab Fr, 15.03.19
7 x 10.00–11.30 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Monika Wirth

1311 ab Fr, 17.05.19
7 x 10.00–11.30 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs, max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Monika Wirth

1312 ab Di, 12.03.19
7 x 15.00–16.30 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs, max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

Gesundheit im Griff – mit Apps & smarten Geräten – Vortrag

Nahezu jeder hat ein Mobiltelefon und es gibt tausende von Apps zum Thema Gesundheit bei Apple und Google. Aber wie nutzt man die Apps, was kann man mit ihrer Hilfe erkennen und vor allem: mit welchen Apps kann man seiner Gesundheit wirklich Gutes tun?

Der Vortrag erklärt die Nutzung und zeigt den konkreten Mehrwert am Beispiel von Apps zu wichtigen Themen wie Informationen für den Notfall, Kommunikation mit der Apotheke oder Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten. Als Diplom-Informatiker und selbst Betroffener beschäftigt sich der Referent und Autor Jörg Schiemann seit Jahren mit den Möglichkeiten der Technik, um seine „Gesundheit im Griff“ zu haben. So kann er aus jahrelanger eigener praktischer Erfahrung schöpfen und mit anschaulichen Beispielen den einfachen Einstieg in die Gesundheitsvorsorge mit Hilfe von Apps und smarten Geräten leicht verständlich erklären.

Webseite des Seminarleiters:
www.meine-Gesundheitsshelfer.online

In der vhs kann ergänzend zu dem Thema auch ein WORKSHOP besucht werden.

V 1300 Di, 19.03.19
19.00–20.30 Uhr € 8,00
Vortrag
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Jörg Schiemann

V 1301 Sa, 23.03.19
14.00–16.00 Uhr gebührenfrei
Beratung am Messestand im Rahmen
des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Jörg Schiemann

1302 Fr, 29.03.19
17.00–20.00 Uhr € 38,00
Kleingruppenkurs max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Jörg Schiemann

1313 ab Di, 14.05.19
7 x 15.00–16.30 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs, max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

1314 Sa, 23.03.19
14.15–15.00 Uhr gebührenfrei
Kennenlernangebot im Rahmen
des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth

1315 Sa, 23.03.19
15.15–16.00 Uhr gebührenfrei
Kennenlernangebot im Rahmen
des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Wirth



GRAF 
bürodesign GmbH
Büro + Objekteinrichtung

- Beratung
- Planung
- Realisierung

GRAF bürodesign GmbH
Büro + Objekteinrichtung
Benediktbeuernstraße 1
85652 Plieninger
fon 08121/80624
fax 08121/80697
info@graf-buerodesign.de
www.graf-buerodesign.de



Aroha

BODY MIND SOUL

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen, aber auch entspannenden 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. Abschließend runden gezielte, abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und zur Erhaltung der Beweglichkeit sowie eine kurze Entspannung die Stunde ab.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1322 ab Mo, 18.02.19
16 x 20.00–21.15 Uhr € 109,00
Probestunde nach Rücksprache
mit der Kursleitung möglich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 20.02.19
12 x 20.00–21.15 Uhr € 82,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Monika Kolbeck

1324 ab Mi, 26.06.19
4 x 20.00–21.15 Uhr € 27,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 20.02.19
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00
Am 3.7. keine Trainingsstunde
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, 20.02.19
16 x 18.00–19.00 Uhr € 87,00
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, 19.02.19
15 x 9.30–10.45 Uhr € 102,00
Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Brigitte Deimel

Mobilität und Stabilität speziell für Älter werdende

Gemeinsam Bewegungsfreude erleben und dabei elastisch und kraftvoll älter werden. Den Alltag möglichst schmerzfrei zu gestalten und den Alterungsprozess zu verlangsamen mit gelenkschonender Übungsausführung ist unser Hauptanliegen in jeder Stunde.

Die haltungsorientierten Ganzkörperübungen sind den Bedürfnissen und den Bewegungsmöglichkeiten der Kursteilnehmer angepasst und motivieren zu einem regelmäßigen Üben zu Hause.

1344 ab Mi, 20.02.19
15 x 17.10–18.10 Uhr € 82,00
Gesund & Fit beim Älterwerden
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

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, 20.02.19
15 x 16.00–17.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

1352 ab Mo, 18.02.19
16 x 17.50–18.50 Uhr € 87,00
NEUES ANGEBOT!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

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, 22.02.19
16 x 9.40–10.40 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1356 ab Fr, 22.02.19
16 x 10.45–11.45 Uhr € 87,00
Für Teilnehmerinnen 50+
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1357 ab Do, 21.02.19
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00
Matte bitte mitbringen – Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

1359 ab Do, 21.02.19
15 x 20.00–21.00 Uhr € 82,00
Matte bitte mitbringen. – Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 13.03.19
14 x 17.55–18.55 Uhr € 76,00
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. Dies motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode: Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie 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, 22.02.19
18 x 9.45–10.45 Uhr € 102,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

1362 ab Fr, 22.02.19
18 x 8.30–9.30 Uhr € 102,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

Pilates flow

In dieser Stunde werden nach der klassischen Methode von Joseph Pilates die Übungen fließend aneinandergereiht. So wird intensiv die Tiefenmuskulatur bearbeitet, der Rücken und die Haltung gestärkt und das Körperbewusstsein verbessert. Am Ende der Stunde gibt es eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen.

1365 ab Do, 21.02.19
15 x 8.45–9.45 Uhr € 82,00
Kein Kurs am 14.3.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1366 ab Do, 21.02.19
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00
Kein Kurs am 14.3.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Bianca Posselt

1367 ab Do, 21.02.19
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 14.3.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Bianca Posselt

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.“

1371 ab Mo, 18.02.19
16 x 17.00–18.00 Uhr € 87,00
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Einsatz von Pilates-Circle, Flexi-Bar, FlowTonic-Pads
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 18.02.19
16 x 18.15–19.15 Uhr € 87,00
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 18.02.19
16 x 19.25–20.25 Uhr € 87,00
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 18.02.19
16 x 18.00–19.00 Uhr € 87,00
Pilates für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte!
Kein Kurs am 24.6.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Brigitte Strangmüller

1378 ab Do, 21.02.19
16 x 18.30–19.30 Uhr € 87,00
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1381 ab Do, 21.02.19
18 x 19.45–21.00 Uhr € 122,00
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1382 ab Mi, 13.03.19
14 x 19.05–20.05 Uhr € 76,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1383 ab Mo, 11.03.19
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Endentspannung mit Klangschalen!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1384 ab Mi, 07.08.19
4 x 18.00–19.00 Uhr € 22,00
FERIENKURS!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1385 ab Mi, 07.08.19
4 x 19.00–20.00 Uhr € 22,00
FERIENKURS!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt



Wasserpark in Vaterstetten

Pilates nach der Arbeit

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.“

1386 ab Mi, 13.03.19
5 x 14.00–15.00 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke

1386F ab Mi, 08.05.19
5 x 14.00–15.00 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke

1387 ab Mi, 13.03.19
5 x 15.00–16.00 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke

1387F ab Mi, 08.05.19
5 x 15.00–16.00 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke

1388 ab Do, 14.03.19
5 x 14.00–15.00 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke

1388F ab Do, 02.05.19
5 x 14.00–15.00 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke



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 Rondobällen wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet.

Dehnen und Entspannen mit gezielter Atemtechnik runden die Stunde ab. Sie können jederzeit zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbeischaun.

1389 ab Mo, 18.02.19
16 x 9.00–10.00 Uhr € 87,00
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 nach Hause und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.

Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Di, 19.02.19
16 x 11.05–12.05 Uhr € 87,00
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

1391 ab Fr, 22.02.19
15 x 10.30–11.30 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, 18.02.19
16 x 10.00–11.00 Uhr € 87,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Kerstin Jurek

1401 ab Mo, 18.02.19
16 x 9.00–10.00 Uhr € 87,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Kerstin Jurek

1402 ab Mo, 11.02.19
16 x 17.45–18.45 Uhr € 87,00

11.3. Keine Trainingsstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

1403 ab Do, 21.02.19
18 x 18.30–19.30 Uhr € 98,00

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

1405 ab Do, 21.02.19
17 x 9.15–10.15 Uhr € 92,00

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

1406 ab Di, 19.02.19
15 x 8.10–9.10 Uhr € 82,00

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

1407 ab Di, 19.02.19
15 x 9.20–10.20 Uhr € 82,00

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

1408 ab Di, 19.02.19
18 x 19.00–20.00 Uhr € 98,00

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

1409 ab Mo, 18.02.19
7 x 8.45–9.45 Uhr € 38,00

Bitte Matte mitbringen!

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Violeta Brandstätter

1409F ab Mo, 29.04.19
9 x 8.45–9.45 Uhr € 49,00

Bitte Matte mitbringen!

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Violeta Brandstätter

1410 ab Mi, 20.02.19
15 x 8.30–9.30 Uhr € 82,00

Kein Kurs am 5.6.!

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1410S ab Mo, 05.08.19
4 x 19.30–20.30 Uhr € 22,00

FERIENKURS!

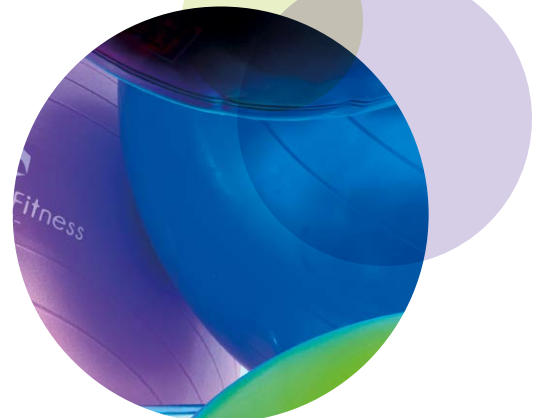
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1411 ab Di, 19.02.19
17 x 20.30–21.30 Uhr € 92,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

1412 ab Di, 19.02.19
17 x 8.15–9.15 Uhr € 92,00

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Brigitte Deimel



Wirbelsäulen- und Ausgleichs- gymnastik 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 Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn 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, 21.02.19
17 x 9.15–10.15 Uhr € 92,00
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 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, 20.02.19
15 x 20.10–21.10 Uhr € 82,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

1432 ab Do, 21.02.19
17 x 10.15–11.15 Uhr € 92,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma

1433 ab Di, 19.02.19
16 x 8.45–9.45 Uhr € 87,00
Kein Kurs am 4.6.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1435 ab Do, 21.02.19
16 x 19.10–20.10 Uhr € 87,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik

1437 ab Fr, 22.02.19
15 x 10.15–11.15 Uhr € 82,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Christine Becker-Thoma



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 Kreislauftätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1438 ab Mo, 18.02.19
18 x 15.45–16.45 Uhr € 98,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Veronika Marcic

1439 ab Di, 19.02.19
15 x 19.35–20.35 Uhr € 82,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Alexandra Koller

1440 ab Mo, 18.02.19
17 x 7.50–8.50 Uhr € 92,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Karin Schmid

1441 ab Mi, 27.02.19
18 x 10.30–11.30 Uhr € 98,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1442 ab Mo, 18.02.19
16 x 20.30–21.30 Uhr € 87,00
Kein Kurs am 3.6.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 22.02.19
17 x 9.10–10.10 Uhr € 92,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Karin Schmid

1444 ab Mo, 18.02.19
16 x 17.15–18.15 Uhr € 87,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Angelika Frommel und Irene Dötz

1445 ab Fr, 22.02.19
17 x 8.00–9.00 Uhr € 92,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Karin Schmid

1446 ab Di, 19.02.19
18 x 20.15–21.15 Uhr € 98,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

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 Faszienelastizität, um so den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten.

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

1447 ab Mi, 20.02.19
15 x 9.35–10.35 Uhr € 82,00
Kein Kurs am 5.6.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

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.

1448 ab Do, 21.02.19
16 x 19.45–20.45 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



Grasbrunn © Dirk Münich

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

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

1450 ab Mo, 04.02.19
16 x 11.00–12.00 Uhr € 87,00

Für alle Könnernstufen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1451 ab Di, 05.02.19
16 x 9.00–10.00 Uhr € 87,00

Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1452 ab Do, 21.02.19
16 x 8.30–9.30 Uhr € 87,00

Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Elke Lorenz

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.

1453 ab Mo, 18.02.19
2 x 19.00–20.30 Uhr € 45,00

Aufbaukurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1454 ab Mi, 20.03.19
2 x 10.15–11.45 Uhr € 45,00

Aufbaukurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Trauma **Medizinische Hypnose** Zwänge
Schlafstörungen **Mentaltraining** Depressionen
Kinderwunsch Teambuilding Essstörungen
Ängste Leistungssteigerung Panikattacken Mobbing
Neurodermitis Raucherentwöhnung Selbsthypnose Migräne
Selbstsicherheit Heuschnupfen Prüfungsangst
Burnout **ORTHO-Coaching** Allergien
Asthma Tinnitus Trauer Abnehmen

Praxis, Schmiedweg 3, 85604 Zorneding, 08106 / 306 774, info@ortho-coaching.de

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!

1455 ab Do, 07.02.19
16 x 9.30–10.30 Uhr € 86,00

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Elke Lorenz

1456 ab Mo, 04.02.19
16 x 10.00–11.00 Uhr € 86,00

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

1457 ab Di, 05.02.19
16 x 10.00–11.00 Uhr € 86,00

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

Gesunder Beckenboden – eine Stunde für die Frau

Durch die aktuelle Fasziengewebe für einen gesunden Beckenboden ist. Neben dem Kennenlernen der muskulären Beckenbodenschichten wollen wir das elastische Fasziengewebe trainieren.

Wir arbeiten mit Flexibars, Bällen und Black Rolls. Untermuert wird die Stunde mit etwas Theorie und vielen wertvollen Tipps, wie Sie das Training gezielt im Alltag umsetzen können.

1458 ab Mi, 13.03.19
5 x 17.30–18.30 Uhr € 27,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl



Anzing Rathaus

Aktionstag Alter(n): Beweglich werden – beweglich bleiben

Im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“ wird hier ein kleiner Einblick gegeben in das vielfältige Angebot Ihrer vhs vor Ort. Die Dozentin wird Sie zu leichten Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen einladen, die Sie in Straßenkleidung vollführen können. Dabei werden ihnen Alltagsgegenstände (bringt die Kursleitung mit) eine Hilfe sein, mit Spaß und Freude erfahren Sie Lust an der Bewegung. Nach der Übungseinheit erhalten Sie bei den vhs-Mitarbeiter/innen die Möglichkeit sich über geeignete Kurse zu informieren.

1461 Sa, 23.03.19
14.15–15.00 Uhr gebührenfrei

Kennenlernangebot im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 |
Monika Bätz

1462 Sa, 23.03.19
15.15–16.00 Uhr gebührenfrei

Kennenlernangebot im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 |
Monika Bätz



Seniorengymnastik

In diesem Kurs wird mit abwechslungsreichen Übungen schonend auf Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule eingegangen. Wir üben im Stehen, Liegen und v.a. im Sitzen mit verschiedenen Kleingeräten. Flotte Musik begleitet das Programm. Zum Abschluss werden gezielt zu Verkürzung neigende Muskeln und Sehnen schonend gedehnt, gelockert und entspannt.

Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik. Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Schuhe mitbringen.

1463 ab Mo, 18.02.19
7 x 10.00–11.00 Uhr € 38,00

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

1463F ab Mo, 29.04.19
9 x 10.00–11.00 Uhr € 49,00

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

Wirbelsäulen- und Ausgleichs-gymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlbaren 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!

1464 ab Mo, 18.02.19
17 x 9.30–10.30 Uhr gebührenfrei
*Kostenloses Angebot –
Anmeldung jedoch erforderlich!*
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Senioren-
wohnpark, Fasanenstr. | Edith Eder

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 Alltags-tauglichkeit 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, dessen Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1466 ab Di, 19.02.19
17 x 9.00–10.00 Uhr € 92,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand 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, dessen Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1467 ab Di, 19.02.19
17 x 8.00–9.00 Uhr € 92,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog



Ortsmitte von Zorneding

Rehabilitations-Gymnastik



Rehabilitations-Gymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der „Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern“ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt. Nach ärztlicher Verordnung fördern die Krankenkassen den Kursbesuch.

Rehabilitations-Sport kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden und orientiert sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungsstunden finden ohne Stress oder Leistungsdruck statt und man trifft Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zum gegenseitigen Austausch und um neuen Mut zu finden.

Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenerkrankungen glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung veranlasst sie oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung. Dabei können der Krankheit angepasster Sport und Bewegung zu einer Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Stabilisierung der Erkrankung und Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.

In dieser Rehasport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst und medizinisch kontrolliert. Die Gruppe wird von einer vom BVS anerkannten

Übungsleiterin für Asthasport geleitet und von einem Lungenfacharzt in Rufbereitschaft betreut. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!
Die Gebühr beträgt 9,00 € pro Kurstag. Teilnehmer mit Kassenzuschuss zahlen – je nach Kassenzugehörigkeit – z.B. 5,00 € pro Kurstag. Die vhs erhebt die Eigenbeteiligung für die Teilnehmer, da in dem Kurs mehr Leistung erbracht wird, wie von den Kassen erfordert (längere Kursdauer, Patientenberatung). Die Teilnehmer erhalten am Ende des Kurses den Kassenanteil – nach Abrechnung – von der vhs zurück aufgrund von bestätigten Teilnahmen.

1475 ab Mi, 13.03.19
15 x 10.45–12.15 Uhr € 135,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Resch

Wer rastet, der rostet

Für Personen mit körperlichen Einschränkungen
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 Schmerz-erinnerung Einhalt zu gebieten. Dabei erweist sich auch eine harmonisierend wohltuende Entspannung am Ende der Stunde als hilfreich.
Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

1468 ab Di, 19.02.19
15 x 8.00–9.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Edith Eder

1468A Di, 19.02.19
8.00–9.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Schnupperangebot
Anmeldung erforderlich
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Edith Eder

1469 ab Di, 19.02.19
15 x 9.30–10.30 Uhr € 82,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30,
TamTam-Studio | Edith Eder

TK-RückenBasic – Das All-roundtraining für den Rücken

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Kaum jemand, der noch nie darüber geklagt hätte. Um Beschwerden der Rücken- und Nackenmuskulatur vorzubeugen, hat sich gezieltes Muskeltraining besonders gut bewährt.

Eine speziell ausgebildete Kursleitung führt Sie durch ein ausgefeiltes Rückenprogramm mit Theorie und Praxis. Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Während des Kurses erhalten Sie speziell für das Rücken-Training entwickelte TK-Begleitmaterialien. So können Sie auch zu Hause die theoretischen Inhalte nachschlagen und mit anschaulichen Anleitungen und Tipps Ihren Rücken individuell weiter trainieren.

FÖRDERUNG DURCH KRANKENKASSEN MÖGLICH – Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten nach erfolgreichem Besuch ganz oder teilweise, wenn eine regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung bestätigt wird.

1470 ab Mi, 20.03.19
9 x 19.15–20.15 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Linda Renner

1472 ab Mi, 20.03.19
9 x 20.15–21.15 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Linda Renner



XXL-Gymnastik für Menschen mit Übergewicht

Mein Motivationsrezept für einen sinnvollen Start ins Sportlerleben!

Erweiterung der Beweglichkeit • Steigerung muskulärer Ausdauer • Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

In moderater Intensität gepaart mit gelenkschonenden Kräfteinheiten trainieren wir gemeinsam mit Gleichgesinnten, um dem „inneren Schweinehund“ ein Schnäppchen zu schlagen. Das ganze auch noch mit Spaß zu fetziger Musik :-)

1473 ab Mi, 13.03.19
15 x 9.30–10.30 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Petra Resch

Starker Rücken

Starker Rücken, nein ein starkes Kreuz kennt keinen Schmerz. Training nach Jens Freese und Dr. Till Sukopp – effizient, kurz und knackig. Schon einmal Rückenschmerzen gehabt? Was hat Ihr Arzt gegen den Schmerz unternommen. Spritze, Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieben. Und hat es genutzt? Kurzfristig vielleicht. Machen sie es doch gleich richtig. Wir arbeiten mit dynamisch, ballistischen Übungen. Wir stärken alle wichtigen Muskelketten, die zur Stabilisierung des Rückens notwendig sind. Und wir bauen eine Kraftausdauer auf, die Sie im Alltag, Beruf und Sport besser werden lässt. Der besondere Kurs für ein starkes Kreuz und einem starken Rücken.

1476 ab Di, 19.02.19
15 x 20.15–21.15 Uhr € 82,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Peter Peters

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, 19.02.19
17 x 18.00–19.00 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1478 ab Di, 19.02.19
17 x 19.15–20.15 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

Bitte beachten Sie auch **Kurs 9276** im Fachbereich Ernährung, Mode
Vegane Sporternährung: wir kochen ein Menü

Workout, Fit-Mix

Herz Kreislauf & Kraftausdauer

Wir starten mit schwungvollen Herz-Kreislauf-Übungen, diese bringen uns so richtig in Fahrt. Dabei vergessen wir den Alltag und haben Spaß und Freude mit flotter Musik. Danach folgen gezielte Kraftausdauerübungen. Unser kompletter Körper wird von Kopf bis Fuß intensiv trainiert. Wir arbeiten mit unserem Eigengewicht, auch Kleingeräte unterstützen unser Training. Therabänder, Bälle, Hanteln, Tubes und Steps kommen auch zum Einsatz.

Eine Trainingseinheit die fordert und viel Spaß bereitet. Für Männer und Frauen!

1479 ab Fr, 22.02.19
15 x 16.30–17.30 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Irene Dötz

1480 ab Fr, 22.02.19
15 x 17.45–18.45 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Irene Dötz



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, 21.02.19
15 x 10.10–11.10 Uhr € 82,00
Intensivkurs!

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

1482 ab Di, 19.02.19
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00

Am 4.6. keine Gymnastikstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1483 ab Di, 19.02.19
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00

Am 4.6. keine Gymnastikstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1484 ab Do, 21.02.19
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00
Intensivkurs!

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

1485 ab Di, 19.02.19
18 x 17.45–18.45 Uhr € 98,00

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

1486 ab Mo, 18.02.19
15 x 9.00–10.00 Uhr € 82,00

Am 3.6. keine Gymnastikstunde
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 | Monika Bätz

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!

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, 18.02.19
17 x 9.15–10.15 Uhr € 92,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

1491 ab Do, 14.02.19
15 x 18.00–19.00 Uhr € 82,00
Am 6.6. keine Gymnastikstunde
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Monika Bätz

1492 ab Do, 14.02.19
15 x 19.00–20.00 Uhr € 82,00
Am 6.6. keine Gymnastikstunde
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Monika Bätz

1494 ab Mo, 18.02.19
17 x 10.30–11.30 Uhr € 93,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum |
Baldhamer Str. 39, Brigitte Deimel

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, 19.02.19
16 x 10.00–11.00 Uhr € 87,00
Kein Kurs am 12.3.!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1504 ab Fr, 22.02.19
15 x 17.00–18.00 Uhr € 82,00
Kein Kurs am 15.3. und 31.5.!
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, 18.02.19
16 x 19.15–20.15 Uhr € 87,00
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 schmerzhafte 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!

1510 ab Mo, 18.02.19
16 x 20.25–21.25 Uhr € 87,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Claudia Jäger

Faszientraining

Faszien sind kleine Häutchen, die all unsere Muskelfasern und Muskelbündel umhüllen. An den Gelenken verdicken sie sich und werden zu Sehnen. Bislang hat die Wissenschaft die Bedeutung dieser Strukturen im menschlichen Körper wenig beachtet. Jetzt sind sie in den Fokus der Forschung und der Medien gekommen. In diesem Kurs wenden wir die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse an, um unsere Körper auf etwas andere Weise zu trainieren. Wir arbeiten mit den Faszienrollern um das Gewebe zu aktivieren. Danach machen wir Übungen nach den drei Prinzipien: Räkeldes Dehnen, Federn, innere Aufrichtung. Somit aktivieren und stärken wir das Faszienetz unserer Körper. Der veränderte Fokus von Übungen wird sich positiv auf unsere Bewegungen im Sport und im Alltag auswirken sowie unsere Haltung verbessern.

Veranstalter: vhs Grafing

1511 ab Mi, 13.03.19
8 x 9.00–10.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Sabine Roseburg

1512 ab Do, 14.03.19
5 x 18.30–19.45 Uhr € 45,00
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 |
Sabine Roseburg

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, 18.02.19
18 x 20.00–21.00 Uhr € 98,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

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: Stepps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1517 ab Di, 19.02.19
15 x 18.25–19.25 Uhr € 82,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Alexandra Koller

1518 ab Fr, 22.02.19
17 x 8.30–9.30 Uhr € 92,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1519 ab Do, 21.02.19
16 x 19.00–20.00 Uhr € 87,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Brigitte Tillmann

1520 ab Di, 19.02.19
16 x 18.10–19.10 Uhr € 87,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Jutta Matthiesen

1521 ab Di, 19.02.19
16 x 19.15–20.15 Uhr € 87,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Jutta Matthiesen

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.

1522 ab Do, 21.02.19
12 x 8.15–9.10 Uhr € 60,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

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, 19.02.19
16 x 8.00–9.00 Uhr € 87,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreifig





Powergymnastik

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.

1525 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.10–20.10 Uhr € 82,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Claudia Jäger

1526 ab Mo, 18.02.19
18 x 19.00–20.00 Uhr € 98,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Veronika Marcic

Stapp Aerobic

Stapp Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hier werden aus Grundschritten 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.

1531 ab Mo, 18.02.19
16 x 18.00–19.00 Uhr € 84,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
Heike Pieper

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, 22.02.19
15 x 8.00–9.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1535 ab Di, 19.02.19
15 x 8.00–9.00 Uhr € 82,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1536 ab Mo, 11.02.19
16 x 18.45–19.45 Uhr € 87,00
11.3. keine Trainingsstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel



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.

1540 ab Di, 19.02.19
16 x 16.45–17.45 Uhr € 87,00
Mit Acting Dance-Elementen
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Nicole Schnabl

1541 ab Di, 19.02.19
18 x 16.50–17.50 Uhr € 98,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Silke Ide

1542 ab Do, 21.02.19
16 x 17.20–18.20 Uhr € 87,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

1548 ab Mo, 18.02.19
16 x 17.30–18.30 Uhr € 87,00
Mit Acting Dance-Elementen
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Nicole Schnabl

1550 ab Mi, 20.02.19
15 x 9.15–10.15 Uhr € 82,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-
Str. 12 | Christine Becker-Thoma

1551 ab Fr, 22.02.19
15 x 9.15–10.15 Uhr € 82,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-
Str. 12 | Christine Becker-Thoma

Zumba für Jugendliche ab 11 Jahren

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

1552 ab Mi, 20.02.19
15 x 17.00–17.45 Uhr € 59,00
Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 |
Maria Henrique Rabelo Schatzl

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 Streching 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, 18.02.19
15 x 18.40–19.40 Uhr € 82,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 18.02.19
15 x 17.30–18.30 Uhr € 82,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Jutta Krummrein

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!

1545 ab Di, 19.02.19
16 x 9.30–10.30 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Arianna Vogelsang

1546 ab Mi, 20.02.19
16 x 18.30–19.30 Uhr € 87,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Arianna Vogelsang

1547 ab Mi, 20.02.19
16 x 19.45–20.45 Uhr € 87,00
Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Arianna Vogelsang

Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs

An 3 Tagen darf getanzt werden, was das Zeug hält, und für die persönliche Lieblingsmusik wird gemeinsam eine eigene Choreografie entwickelt. Bringt eure Lieder mit!
Am Mittwochabend sind dann Eltern und Freunde zu einer kleinen Vorführung eingeladen. Diese dürfen, nein sollen(!) dabei sehr gerne mitmachen – von daher gilt für alle: bequeme Kleidung anziehen und Schuhe draußen lassen!

1553 € 39,00
Mi, 06.03.19 10.00–12.00 Uhr
Do, 07.03.19 10.00–12.00 Uhr
Fr, 08.03.19 10.00–12.00 Uhr
Fr, 08.03.19 19.00–20.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Maria Henrique Rabelo Schatzl

Zumba – Gold

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba auch etwas für alle über 50!
Bei lateinamerikanischen 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, 19.02.19
16 x 20.30–21.30 Uhr € 87,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1. OG | Barbara Grell

1556 ab Mi, 20.02.19
16 x 8.00–9.00 Uhr € 87,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

1557 ab Mo, 18.02.19
16 x 11.00–12.00 Uhr € 87,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl

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, 18.02.19
17 x 20.15–21.15 Uhr € 92,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 20.02.19
16 x 20.20–21.20 Uhr € 87,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang |
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, 21.02.19
16 x 19.30–20.30 Uhr € 87,00
14.3. keine Trainingsstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michael Hahn

Bewegte Mittagskurse

Ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft mit oder ohne Hilfsmittel in Kombination mit funktionellem Training. Dieses Training stärkt das Immunsystem, kurbelt die Fettverbrennung an, strafft und formt den Körper. Ideal für Anfänger oder Wiedereinsteiger (oder Mamas nach der Beckenboden-Gymnastik).
Wir trainieren in kleinen Gruppengrößen, maximal 6 Personen.

1580 ab Mi, 13.03.19
5 x 11.00–12.00 Uhr € 40,00
Poing, 1. Treffpunkt: vhs, Friedensstr. 5,
Raum 1 | Franziska Linne

1581 ab Mi, 08.05.19
5 x 11.00–12.00 Uhr € 40,00
Poing, 1. Treffpunkt: vhs, Friedensstr. 5,
Raum 1 | Franziska Linne



Lieblings STÜCKE
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

Franz-Lehar-Str. 8 . 85591 Vaterstetten . 08106/301771
www.lieblingsstuecke-wie-neu.de



Draußen unterwegs – Bewegung an der frischen Luft

Gemeinsam im Poinger Park walken, in Schwung kommen, sich kräftigen und dehnen an Parkbänken, das Theraband in der Tasche und auch den Fitness Parcours nutzen.
All das gemeinsam, mit gezielter Anleitung und im Grünen – da kann der Tag nur gut beginnen.
Treffpunkt an der vhs

1582 ab Di, 06.08.19
4 x 9.00–10.00 Uhr € 22,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke
FERIENKURS!

Bitte beachten Sie unsere Angebote
ab der **Kursnummer 2152**
im Fachbereich Medizin
Schneeschuhwandern



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, 18.02.19
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

Bitte beachten Sie auch **Kurs 9277**
im Fachbereich Ernährung, Mode
**Mit anaboler Diät
zu mehr Muskelmasse**

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.

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, 22.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 120,00
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.

1606 ab Fr, 22.02.19
10 x 15.15–16.15 Uhr € 104,00
Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

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

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 Jede(r)man/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.

Mitzubringen: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke, Getränk und, wenn vorhanden, Pulsuhr.

1585 ab Fr, 03.05.19
4 x 17.00–18.30 Uhr € 33,00
Für Anfänger und Geübte, die ihre Technik überprüfen lassen wollen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke



TAMTAM Tanz- und Theaterschule in Kooperation mit der Vhs Vaterstetten



Wir haben eine NEUE TAMTAM -Homepage

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

TAMTAM-TTS.DE

TAMTAM Tanz- und Theaterschule, Bahnhofstrasse 30, 85591 Vaterstetten

Die TAMTAM Tanz- und Theaterschule bietet Tanz, Theater, Musical & Gesangskurse für Kinder, Jugendliche & Erwachsene und veranstaltet regelmässig professionell inszenierte Aufführungen mit Ihren Schülern.

ANMELDUNG zu unseren Kursen:
0 8106 / 99 52 13 oder ta.tam@t-online.de

TAMTAM Stundenplan 2019 mit neuen Stunden!

TAMTAM Studio, Bahnhofstr. 30, 85591 Vaterstetten

MONTAG Studio 1	MONTAG VHS/Studio 2	DIENSTAG Studio 1	DIENSTAG Studio 2	MITTWOCH Studio 1	MITTWOCH VHS/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							
	15.00-15.50 Uhr Kreatives Ballett 5-jährige			14.50-15.40 Uhr Kreatives Ballett 5-6-jährige		11.40-12.50 Uhr Moderner Tanz für Erwachsene			13.50-14.50 Uhr Breakdance Kids 9-14-jährige		10.30-11.30 Uhr Theater Kids 9-11-jährige	Einzelunterricht	
15.25-16.25 Uhr Talent-schuppen 2 9-11-jährige	15.50-16.45 Uhr Kreatives Ballett 6-jährige	15.30-16.25 Uhr Kreatives Ballett 7-8-jährige		15.40-16.35 Uhr Kreatives Ballett 7-8-jährige	15.40-16.35 Uhr Kreativer Tanz 4-jährige	15.30-16.25 Uhr Talent-schuppen 2 9-11-jährige			14.50-15.50 Uhr HipHop 10.5-12-jährige	14.45-15.30 Uhr HipHop Kids 6-8-jährige		Einzelunterricht	
16.25-17.20 Uhr Talent-schuppen 1 7-9-jährige	16.45-17.35 Uhr Kreatives Ballett 5.5-6-jährige	16.30-17.30 Uhr Kreatives Ballett 9-11-jährige		16.35-17.30 Uhr Kreatives Ballett 6-jährige	16.30-17.15 Uhr Kreativer Tanz 4-jährige	16.30-17.30 Uhr Talent-schuppen 3 11-13-jährige		16.20-17.15 Uhr Contemporary modern Dance 8-11-jährige	15.50-16.50 Uhr HipHop 12-13-jährige	15.30-16.25 Uhr HipHop Kids 8.5-10-jährige	11.50-12.50 Uhr HipHop Erwachsene	11.30-12.45 Uhr Theater/Schauspiel 11-14-jährige	
17.00-18.10 Uhr Musical Performance 9-12-jährige		17.30-18.30 Uhr Ballett 11-14-jährige		17.30-18.40 Uhr Talent-schuppen 3 11-13-jährige	17.30-18.30 Uhr Singen: Popsongs & mehr	17.00-18.20 Uhr Musical Teenies 12-16-jährige	17.40-18.35 Uhr HipHop/Funky Jazzdance 9-12-jährige	17.15-18.10 Uhr Kreativer moderner Tanz 6.5-8-jährige	16.50-17.50 Uhr HipHop 14-15-jährige	16.25-17.15 Uhr Mini Musical 6-8-jährige	12.45-14.45 Uhr Junior Dance Company 1 mal pro Monat	12.45-14.45 Uhr Schauspiel Intensiv ab 15 Jahren	
18.10-19.40 Uhr Talent-schuppen 4 14-17-jährige	18.40-19.40 Uhr Pilates for dancing people 9-14-jährige	18.30-19.40 Uhr Ballett Teenies 13-18-jährige	19.15-20.15 Uhr Breakdance Kids/Teenies 10-18-jährige	18.40-19.50 Uhr Modern-Jazzdance 13-18-jährige	18.30-19.30 Uhr Musical- & Popgesang Erw. & Teenies ab 15 Jahren	18.20-19.35 Uhr Talent-schuppen 4 14-17-jährige	18.35-19.35 Uhr HipHop/Funky Jazzdance Teenies 13-18-jährige		17.50-18.50 Uhr HipHop ab 16 Jahre	17.00-17.55 Uhr Talent-schuppen 1 7-9-jährige			
19.40-21.00 Uhr Ballett Erwachsene (plus Teenies ab 14 Jahren)				19.50-20.50 Uhr Neoklassisch/modernes Ballett Contemporary		19.40-20.55 Uhr Jazzdance Erwachsene/ Teenies				18.00-19.15 Uhr Theater/Schauspiel 12-15-jährige			

▼ VHS Studio 1 2 3 - vhs Vaterstetten e.V., Baldhamer Str. 39, 85591 Vaterstetten
● pure body concepts, Zugspitzstr. 2a, 85591 Vaterstetten

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:

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.

Bei allgemeinen Fragen zu Square Dance und zu den Kursen wenden Sie sich bitte an Herrn Gietl: www.mgtl.de

Square Dance – Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 15.03.19
8 x 19.30–21.30 Uhr € 32,00
Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. www.mgtl.de.
Vaterstetten, Schule Glückstraße, Pausenhalle | Hans Gietl

Square Dance – Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 12.03.19
8 x 19.30–21.30 Uhr € 32,00
Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. 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 ab Mi, 13.03.19
8 x 19.30–21.30 Uhr € 32,00
Die Kurse sind nicht für Anfänger des jeweiligen Programms geeignet. Fragen dazu beantwortet der Kursleiter, Herr Gietl, gern. www.mgtl.de.
ACHTUNG 14-tägig!
(in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Hans Gietl



American LineDance

Ideal für Singles: Bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und jeder tanzt für sich. Die abwechslungsreiche Musik, zu der getanzt wird, umfasst Country, Rock'n'Roll, Swing und Disco.

1813 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.30–20.30 Uhr € 45,00
Für Fortgeschrittene!
Anzing, Forsthof, Am Sportzentrum 16 |
Veronika Hofmeister und Susi Bassinger

1815 ab Mi, 20.02.19
15 x 18.30–19.30 Uhr € 45,00
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen!
Anzing, Forsthof, Am Sportzentrum 16 |
Veronika Hofmeister und Susi Bassinger

Orientalischer Tanz

Ganzheitstherapie für Körper, Geist und Seele

Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames und umfassendes Fitnesstraining für alle Altersklassen, unabhängig von Figur und Beweglichkeit. Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Kaum genutzte Muskeln werden allmählich wieder mobilisiert und das Gefühl und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern sich nachhaltig. Die positiven Auswirkungen des Tanzes auf Körper und Psyche lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Haltung
- Training des Gleichgewichtsinns
- Förderung der Koordination von Bewegungen
- Sanfte, aber wirksame Mobilisierung der Wirbelsäule
- Lösen von Muskelverspannungen / -krämpfungen
- Kräftigung besonders der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Linderung von Schmerzen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule

Beim orientalischen Tanz fühlen sich auch diejenigen gut aufgehoben, die über keine Idealfigur verfügen!

Beim Bauchtanz lernt man, den eigenen Körper zu akzeptieren und schön zu finden.

Diese neue Körpererfahrung bewirkt auch Veränderungen im Bewusstsein und in der Einstellung zum eigenen Körper und zum eigenen Ich. Bitte bequeme Kleidung tragen, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe!

1870 ab Mi, 20.02.19
6 x 18.30–19.30 Uhr € 70,00
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gisela Sammet

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 ab Fr, 22.02.19
12 x 18.00–19.00 Uhr € 87,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
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 ab Fr, 22.02.19
12 x 19.00–20.15 Uhr € 87,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus



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



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 ab Fr, 22.02.19
12 x 20.15–21.30 Uhr € 87,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 |
Andreas Schernus



Straßenfest in Vaterstetten

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind

An zwei Wochenenden wird das AbenteuerKinderWelt-Konzept vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen die theoretischen Grundlagen und die praktische Umsetzung des Wissens in der AbenteuerKinderWelt kennen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Entwicklung, die Sinne und Kompetenzen des Kleinkindes und die Möglichkeiten, wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden können. Darüber hinaus werden die Bausteine der Stundengestaltung für AbenteuerKinderWelt-Gruppen vorgestellt und eigene Beispielstunden gestaltet. Am zweiten Wochenende werden u. a. die individuell erarbeiteten Beispielstunden vorgeführt und ausführlich besprochen. Der Erhalt der Berechtigung, Kurse unter dem Namen AbenteuerKinderWelt anzubieten, ist abhängig von der erfolgreichen Umsetzung der Hausaufgaben.

Inhalte der Ausbildung

AbenteuerKinderWelt-Konzept • Überblick über die Sinne und Kompetenzen von Kleinkindern und deren Fördermöglichkeiten • Meilensteine der kindlichen Entwicklung • Musikalische, bildnerische Entwicklung, Tastsinn, Motorik, Sprachentwicklung, visueller, auditiver, vestibulärer, olfaktorischer, gustatorischer, kinästhetischer Sinn in Theorie und Praxis • Erarbeitung, Demonstration und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde • Viele praktische Übungen und Gruppenarbeit • Vorführung einer individuellen Beispielstunde (Hausaufgabe) • Analyse und Bewertung der individuellen Beispielstunden • Die kindliche Entwicklung zwischen 6 und 15 Monaten • Besonderheiten der Stundengestaltung für Kinder zwischen 6 und 15 Monate • Erwartungen der Kinder, Eltern, Kursleiter und Träger an AbenteuerKinderWelt • Rhythmik, Tanz, Kreativität • Erarbeitung und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde, sowie der Semesterplanung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenprozesse.



In der Kursgebühr sind € 180,00 für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.
Kursorte, an denen Ausbildungs- und Fortbildungsseminare angeboten werden:
Vaterstetten, Landau sowie in Franken und Thüringen weitere Orte auf Anfrage.

1902	€ 820,00
Fr, 22.02.19	15.00–18.00 Uhr
Sa, 23.02.19	9.00–20.00 Uhr
So, 24.02.19	9.00–15.00 Uhr
Fr, 22.03.19	15.00–18.00 Uhr
Sa, 23.03.19	9.00–19.30 Uhr
So, 24.03.19	9.00–15.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tanja Keller

12. AbenteuerKinderWelt – Symposium 2019

1. Was ist los in der AbenteuerKinderWelt
2. Schwerpunktthema
3. AbenteuerKinderWelt: Thematische Stundenplanung
4. Workshops
5. Erfahrungsaustausch

In der Kursgebühr ist das Lehrgangsmaterial enthalten. Teilnahme nur für AbenteuerKinderWelt-Dozentinnen.

1910	Sa, 18.05.19
10.00–17.00 Uhr	€ 129,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Ute Lantelme

Bitte beachten Sie das Kurzseminar am So, 31.03.19 mit der **Kursnummer 9271** im Fachbereich Ernährung, Mode

Von der Milch zum Brei – Beikost Einführung



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 Aller kleinsten 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, 20.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 113,00

Geburtsmonat 06/2018–08/2018

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ute Lantelme

1931 ab Do, 14.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 118,00

Geburtsmonat 01/2017–04/2017

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Gabriele Koller-Nietmann

1933 ab Fr, 15.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 118,00

Geburtsmonat 09/2017–11/2017

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1934 ab Mo, 11.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 118,00

Geburtsmonat 03/2017–07/2017

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Gabriele Koller-Nietmann

1942 ab Fr, 15.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 118,00

Geburtsmonat 05/2016–09/2016

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1948 ab Mo, 11.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 118,00

Geburtsmonat 02/2018–05/2018

Zorneding, Grundschule, Schulstraße 11 |
Gabriele Koller-Nietmann



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

1987 ab Fr, 22.02.19
5 x 11.30–12.30 Uhr € 75,00

Kleinstgruppe! – Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

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

Spannerlanger Hansel, Nudel dicke Dirn

Ein Samstag Vormittag für Mutter & Vater & Kind

Kinder: lernen über Ernährung & Bewegung
Eltern: Einführung in das Familien-Stoffwechselprogramm

Über- oder Untergewicht, beides sind Entgleisungen des Stoffwechsels und können kindgerecht wieder in die Balance gebracht werden.

Was fehlt meinem Kind um ins Gleichgewicht zurück zu finden? • Richtig Essen: wie, was und wann? Verhaltensformen • Optimale Bewegung
Ein neues Stoffwechselrhythmisierungsprogramm mit schmackhaften, einfachen Rezepten und gezielten lerntherapeutischen Begleitmaßnahmen sind hier die Lösung.

1999 Sa, 30.03.19
10.00–12.00 Uhr € 25,00

Anmeldegebühr gilt für:

1 Erwachsenen und 1 Kind

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Ulrich und Silvia Tänzer

Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Kinder Grasbrunn



Maibaum Grasbrunn



Rathausfahnen in Pliening



Forstwirtmarterl Grasbrunn

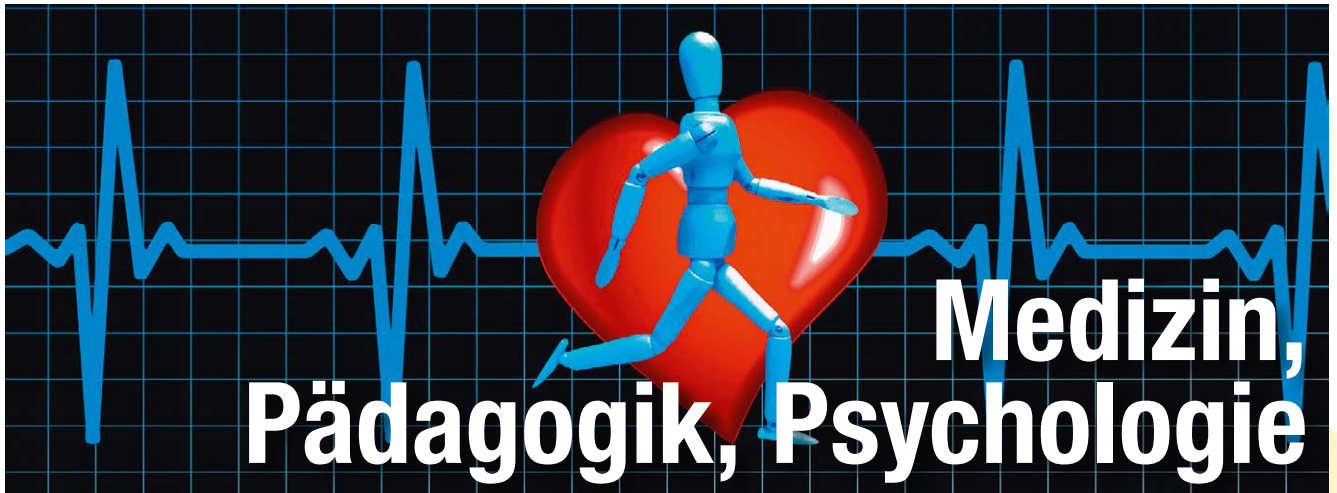
Junge vhs – Angebote für Jugendliche

Kurs	Programmtitel	Termin
0106	Geh sterben! Umgang mit Hate Speech in sozialen Medien	15.03.19
0120	Demokratie als politisches System – Seminar	20.03.19
0122	Humanismus: was bedeutet uns Freiheit?	03.04.19
0126	Neben uns die Sintflut	20.03.19
0130	NSU – Der Terror von Rechts und das Versagen des Staates	13.03.19
0132	Das Private im Getto	18.03.19
0136	Wie wird ein Ereignis zur Nachricht?	03.04.19
0138	Zum Sender Wendelstein	26.06.19
1095 – 1099	Bogenschießen für Anfänger	06.04.19
1186	Yoga für Jugendliche	11.03.19
1552	Zumba für Jugendliche ab 11 Jahren	20.02.19
1553	Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs	06.03.19
1601	Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil	18.02.19
1604	Klassisches Tae-Kwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene	22.02.19
1606	Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder	22.02.19
1700 ff.	Tanz- und Theaterschule – Schnupperstunde nach Vereinbarung (siehe Seite 42)	
2110	Speedreading: Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten	06.04.19
2122	Fit für die mittlere Reife – Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch	19.02.19
2123	Crashkurs „speaking test“ für die Mittlere Reife	05.04.19
2124	Crashkurs Englisch Mittlere Reife in den Pfingstferien	10.06.19
2125	Crashkurs Englisch-Abi an der FOS/BOS	19.02.19
2126	Crashkurs Englisch-Abi in den Osterferien – schriftliches Abitur	23.04.19
2128	Fit für die Nachprüfung in Englisch	02.09.19
2130K	Leichter lernen mit Brain Gym	07.03.19
2131K	Leichter lernen mit Brain Gym	08.03.19
2150	Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars	29.06.19
2152 – 2157	Schneeschuhwanderungen	03.02.19
2156	Kanadierkurs auf der Amper 1	18.08.19
2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
2239	Was Liebe stört und nährt	20.05.19
2310	Zen-Meditation – Stille Tage auf der Fraueninsel (5.4. – 7.4.19)	05.04.19
3430	Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche	06.07.19
5722	Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie	18.05.19
5730	Tierfotografie im Stadtpark	01.06.19
5731	Fotokurs „Wilde Wasser im Werdenfelser Land“	30.06.19
5732	Streetfotografie auf dem Frühlingsfest	04.05.19
5733	Fotografieren rund ums Münchner Rathaus	31.03.19
5734	Frühlingsspaziergang im Botanischen Garten	13.04.19
5735	Fotokurs „Sonnenuntergang am Ammersee“	07.07.19
5736	„Fotospaziergang Regensburg“	21.07.19
5737	„Landschaftsfotografie im Berchtesgadener Land“	22.09.19
5740	Tier- und Wildlife-Fotografie im Sommer	11.05.19
5741	Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter	02.02.19
5801	Auf den Spuren der Goldgräber	31.01.19
5804	Karibischer Cocktail – Die ABC Inseln und ein Schuss Kuba	15.01.19
5809	Elba – Die Inselperle der Toskana	04.04.19

Weitere Informationen
finden Sie unter der
jeweiligen Kursnummer
im Programmheft.

Kurs	Programmtitel	Termin
5869	Dachstein – Auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern	20.02.19
6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	23.02.19
6796	Tastschreiben am PC – Kleingruppe für Schüler	19.02.19
8187	Schnupperkurs Airbrush – Malen mit der Sprühpistole	06.08.19
8198K	Perspektivisches Zeichnen – 12–16 Jahre	07.04.19
8240–8242	Samstagsworkshop: Töpfern nach Herzenslust	10.05.19
8243KE	Schönes für drinnen und draußen	03.05.19
8380K	Ferienworkshop Schmuck	24.04.19
8715K	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Pfingstferien	15.04.19
9212	Italienische Pasta – der Saucenkochkurs	23.02.19
9244	Bavarian Tapas – Kochkurs auf Englisch	24.02.19
9245	Indisch kochen – unter 30 Minuten	01.03.19
9256	Mühlenführung „Wolfmühle“ mit Kaffee und Kuchen	02.05.19
9263	Kochen für Singles	21.03.19
9267	Amor in der Küche – ein Menu zum Valentinstag	09.02.19
9276	Vegane Sporternährung: wir kochen ein Menü	16.05.19
9278	Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei	24.05.19
9290K	Backkurs zum Muttertag	08.05.19
9334	Aller Anfang muss nicht schwer sein – die Nähmaschine	16.03.19
9340K	Nähen für 11–14-Jährige in den Osterferien!	18.04.19
9342	Das kleine ‚Schwarze‘ – oder auch Weiße/Bunte	22.02.19

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



Semesterauftaktveranstaltung: Lernen ein Leben lang?



Das Gehirn lernt immer, sagen die Neurowissenschaftler – dann sollte doch lebenslanges gutes Lernen bis ins hohe Alter kein Problem sein. Aber spätestens ab dem 50. Geburtstag wird nicht das (Dazu-)Lernen, sondern das Vergessen thematisiert.

Wie vermeidet man Vergessen? Wie lernt man gut? Wie kommt Wissen überhaupt in das Langzeitgedächtnis? Was verändert sich im Alter?

Der Vortrag stellt nachgewiesene Faktoren erfolgreichen Lernens vor, die wirklich jeder wissen sollte. Denn in sich immer schneller wandelnden

Zeiten können nur diejenigen mithalten, die Neues schnell und richtig lernen und behalten können. Mit Blick auf das Semesterthema wird auch das Lernen im Alter angesprochen.

Die Referentin hält seit Jahren Kurse und Vorträge zum erfolgreichen Lernen und Selbstmanagement, auch an zahlreichen Universitäten im In- und Ausland.

Im Anschluss gemütliches Beisammensein, Brainfood und Infos zum Semesterstart.

2010 Mi, 20.02.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Barbara Lange

V 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.

2015 Mo, 20.05.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer
Str. 39 | Dr. med. dent. Wolfgang Pfleger

V 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 dem Bereich der Ernährung, Homöopathie und Naturheilkunde.

Referentin: Elke de Boer, Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis

2016 Mo, 11.03.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

Aktionstag „Alter(n)“

Selbst- und Fremdbestimmung beim Alter(n)

Es geht uns, früher oder später ALLE an! Das Spannungsverhältnis zwischen Selbst- und Fremdbestimmung beim Altern(n) in Vaterstetten und Umgebung.

Als unselbständiges, auf die Hilfe und Liebe Anderer angewiesenes Wesen, beginnt für jeden Menschen mit der Geburt ein ganz persönlicher Lebenskalender. Viel Lern- und Lebenserfahrung sowie Lust und Leid sind erforderlich, um der Angewiesenheit zu entwachsen.

Irgendwann, nach einer produktiven längeren Lebensphase, mündet das Leben in ein erneutes Angewiesen-Sein. Diesen Zeitpunkt mit Angeboten zu geistiger und körperlicher Aktivität und Teilnahme möglichst hinauszuzögern, ist ein zentrales Anliegen von Anbietern der Gesundheits- und Erwachsenenbildung.

Dennoch gleiten viele Menschen irgendwann in die Rolle eines zu Pflegenden; das verbriefte Recht nach Selbstbestimmung und Würde ist gefährdet. Der bekannte Pflegekritiker Claus Fussek wird uns anhand eindrucksvoller Beispiele zeigen, wie oft Realität und Wunsch nach Selbstbestimmung und Menschenwürde auseinander klaffen. Er sorgt für ein nötiges Erwachen unseres Verantwortungsbewusstseins gegenüber uns selbst und gegenüber älteren Menschen, die unsere Hilfe brauchen.

Wir dürfen gespannt sein auf einen poetischen Einstieg eines Angehörigen in das Thema (angefragt als Korreferent), dessen Mutter in einem Pflegeheim lebt. Er notierte im November 2018: „Sind Menschen, die in Senioren- oder Pflegeheimen einer Gemeinde leben, noch mit uns verbunden? Sollten wir, die wir jung sind, gesund und rüstig, uns um sie kümmern, fragen, ob ihr Leben würdevoll ist, ob sie gut behandelt werden? Wie geht es den Jüngeren, die alte Menschen in den Heimen pflegen?“ Diese und weitere Fragen, sowie die engagierten Referate sollen uns hinführen zu einem Bewusstsein des Alterns. Es stellt einen würdigen Auftakt für den Aktionstag und für die folgende Veranstaltungsreihe über das gesamte Semester dar. Im Anschluss ist Zeit für rege Diskussionen.



Claus Fussek

2012 Sa, 23.03.19
10.30–12.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Claus Fussek



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Informationsabende der Kreisklinik Ebersberg

Informationsabend Kardiologie „Herzrhythmus- störungen“

Viele Menschen sind von Herzrhythmusstörungen betroffen, am häufigsten von Vorhofflimmern. Tückisch bei Vorhofflimmern ist, dass es vom Patienten oft unbemerkt bzw. als Krankheit unerkannt bleibt, zugleich aber zu Komplikationen wie dem Schlaganfall oder zur Herzschwäche führen kann. Beim Informationsabend klären die Kardiologen der Kreisklinik Ebersberg über das Krankheitsbild auf und erläutern die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten. Der Eintritt ist frei.

2002 Mo, 18.03.19 18.15–19.45 Uhr
Speisesaal Kreisklinik Ebersberg,
Priv.-Doz. Dr. Schmidt

Ebersberger Krebssymposium – „Onkologie und Ernährung“

Im Mittelpunkt stehen aktuelle Erkenntnisse über die Wechselwirkung von Ernährung, Bewegung und Krebs sowie die onkologischen Therapien. Die Vortragsthemen richten sich zwischen 17.00 und 18.30 Uhr schwerpunktmäßig an interessierte Bürgerinnen und Bürger. Nach einer Pause und einem kleinen Snack wird das Symposium um 19.00 Uhr mit Vorträgen für ärztliches Fachpublikum fortgesetzt, wobei die Teilnahme am 2. Teil allen Interessenten offensteht. Gesamtprogramm auf www.klinik-ebe.de. Der Eintritt ist frei.

2003 Mi, 27.03.19 17.00–21.00 Uhr
Speisesaal Kreisklinik Ebersberg,
Dr. Peter Kreissl und Prof. Dr. Thomas Bernatik

Verletzungen des älteren Menschen – Osteoporose und osteoporotische Beckenbrüche

Dr. Artur Klaiber, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie in der Kreisklinik Ebersberg, und Dr. Engelbert Remiger, Facharzt Orthopädie im ZOS Ebersberg, erläutern das Thema Osteoporose und die Risiken und Behandlungsmöglichkeiten für altersbedingte Verletzungen durch Osteoporose und die Risiken und Behandlungsmöglichkeiten für altersbedingte Verletzungen durch Osteoporose. Osteoporotische Beckenbrüche können aufgrund der geminderten Knochenqualität auch ohne Sturz auftreten und erfordern deshalb eine erhöhte Aufmerksamkeit, um Schmerzen und Komplikationen zu vermeiden. Der Eintritt für den Infoabend ist frei.

2004 Mi, 20.03.19 19.00–20.30 Uhr
Festsaal CARECON Seniorenwohnpark
Vaterstetten, Dr. Artur Klaiber und
Dr. Engelbert Remiger

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.

Training bei Krebserkrankungen – Von der Wissenschaft zur Praxis

Dr. med. Bianca Spanier, Lehrstuhl und Poliklinik für Prävention, Rehabilitation und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München

2005A Mo, 28.01.19 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Genetischer Brust- und Eierstockkrebs – Beratung und Hilfen

Prof. Dr. med. Nina Ditsch, Oberärztin im Brustzentrum Großhadern/Univ.-Prof. Dr. rer. nat. Alfons Meindl, Leitung Gynäkologische Tumorgenetik

2005B Mo, 25.02.19 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Osteoporose und Brustkrebs

Dr. med. Stephan Hasmüller, Oberarzt Gynäkologie/Geburtshilfe und Brustzentrum, Kreisklinik Ebersberg

2005C Mo, 25.03.19 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Regionale und gesunde Küche mit praktischer Anwendung

Ludwig Grill, Küchenleitung und Christine Gar, Stellv. Küchenleitung, Kreisklinik Ebersberg
Anmeldung erbeten

2005D Mo, 27.05.19 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Ins Leben schauen – Umgang mit einer Krebserkrankung – was ist hilfreich?

Dr. Cornelia Caspari, Dipl.-Psychologin, Kreisklinik Ebersberg

2005E Mo, 24.06.19 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Bewegung – das Wundermittel in der Krebstherapie

Gabi Seiffert, ehem. Patientin und Übungsleiterin für Präventions- und Rehabilitationssport, TSV Vaterstetten

2005F Mo, 15.07.19 17.00–18.30 Uhr
Ebersberg, Kreisklinik,
Pfarrer-Gluggetzer-Str. 3, Konferenzraum

V Blickpunkt Cholesterin

Ein aktuelles Thema, nicht zuletzt aufgrund von widersprüchlichen Veröffentlichungen in der Presse! Der Vortrag vermittelt Grundlagenwissen: Was ist Cholesterin, welche Funktion hat es in unserem Körper, welche Bedeutung haben die verschiedenen Blutfettwerte, und wann sind die Werte bedenklich? Ebenso erfahren Sie, welche Auswirkungen die Lebensführung auf den Cholesterinspiegel haben kann, und welche Behandlungsmethoden die Schulmedizin bzw. Alternativmedizin zu bieten hat. Die Referentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis.

2018 Mo, 25.03.19 19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke De Boer

V 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, Burnout 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.

2019 Di, 02.04.19 19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Blum





Herausforderung Schmerz

Jeder kennt ihn, keiner will ihn, aber oft kommen wir nicht an ihm vorbei: Schmerz. In jedem 3. Haushalt in Europa leidet ein Mensch unter Schmerzen. Allein in Deutschland sind mehr als 12 Millionen Menschen von chronischen Schmerzen betroffen und der Weg der Schmerzbewältigung ist oft lang und beschwerlich. • Was ist Schmerz überhaupt? • Was ist der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen? • Gibt es einen Zusammenhang zwischen Schmerz und Psyche? • Was versteht man unter einem multimodalen Behandlungskonzept? • Welche Therapien können neben medikamentöser Schmerzbehandlung noch hilfreich sein? Eine Antwort auf Fragen rund um das Thema „Schmerz“ finden interessierte Laien in diesem Vortrag. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Veranstalter: vhs Grafting

2021 Di, 12.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Grafting, Kirchenplatz 3 | Marion Barclay

Schilddrüsenenerkrankungen: Schwerpunkt Hashimoto

Hashimoto ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt. Bei dieser Erkrankung wird Schilddrüsenewebe infolge eines fehlgeleiteten Immunprozesses zerstört. Der Vortrag möchte die verschiedenen Formen der Schilddrüsenenerkrankungen – mit Schwerpunkt auf Hashimoto – erläutern und aufzeigen, worin mögliche Ursachen für das gehäufte Auftreten liegen könnten und wie aus naturheilkundlicher Sicht Einfluss genommen werden kann. Dr. Dorstewitz erklärt die Zusammenhänge, geht auf Diagnosemöglichkeiten, Ernährungsempfehlungen und naturheilkundliche Therapieansätze ein und beantwortet gerne Ihre persönlichen Fragen zum Thema. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil. Der Referent ist Allgemeinmediziner mit langjähriger Spezialisierung und Erfahrung im Bereich der Naturheilkunde. Er bildet international Ärzte fort.
Veranstalter: vhs Grafting

2025 Mi, 08.05.19
19.30–21.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, Klosterbauhof 1, Eingang Bahnhofstraße | Dr. Hartmut Dorstewitz

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. Durch den Einsatz geeigneter Heilpflanzen und anderer naturheilkundlicher Maßnahmen wird meist die Anwendung von Cortison überflüssig oder kann stark eingeschränkt werden.
Veranstalter: vhs Grafting

2026 Do, 09.05.19
19.30–21.30 Uhr € 8,00
Grafting, Seniorenhaus, Hans-Eham-Platz 4 | Bernhard Kern

Laborwerte besser verstehen

Verstehen Sie die Abkürzungen und Fachausdrücke Ihrer Laborergebnisse?

Wir besprechen die Werte, klären, wer die „Normalwerte“ festlegt und auf was bei der Interpretation zu achten ist. Des Weiteren beschäftigen wir uns damit, welche Werte durch eine sinnvolle, bedarfsgerechte Ernährungsumstellung und Lebensstilveränderung positiv beeinflusst werden können.
Nur Abendkasse!
Veranstalter: vhs Grafting

2035 Mi, 29.05.19
19.30–21.30 Uhr € 7,00
Schwerpunkt: Hormone
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei, Schlossplatz 1, Eingang Parkseite | Lavinia Pfeiffer

2036 Mi, 10.07.19
19.30–21.30 Uhr € 7,00
Schwerpunkt: Niere, Leber, Galle
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei, Schlossplatz 1, Eingang Parkseite | Lavinia Pfeiffer

Wenn die Nacht zum Tag wird

Warum wir schlafen – darüber streiten sich die Wissenschaftler. Dass wir schlafen müssen, steht allerdings außer Frage. Achtsamkeit, Entschleunigung und Selbstfürsorge werden in einem stressigen Alltag oft hinten angestellt. Die „Quittung“ erhält man dann nicht selten in Form von schlaflosen Nächten sowie Ein- und Durchschlafproblemen. An diesen Themenabend widmen wir uns der Wichtigkeit des erholsamen Nachtschlafes, besprechen Störfaktoren und Schwierigkeiten, die beispielsweise durch Schichtarbeit entstehen können und einen „normalen“ Schlafrhythmus unmöglich machen.
Nur Abendkasse!
Veranstalter: vhs Grafting

2037 Mi, 05.06.19
19.30–21.30 Uhr € 7,00
Markt Schwaben, Rathaus, Bücherei, Schlossplatz 1, Eingang Parkseite | Lavinia Pfeiffer



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 verlieren. 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.

2041 Di, 26.02.19
19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Jana Dobrick

Einführung in die Thaimassage

Die Thailändische Massage fördert die Durchblutung und regt das Lymphsystem an. Durch Dreh- und Dehnbewegungen bleiben die Gelenke geschmeidig, Energieblockaden können gelöst werden, so dass Qi, Ki und Prana ungestört fließen können.

In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten „SEN“-Linien und Grundgriffe der thailändischen Massagetechniken kennen, so dass Sie am Ende in der Lage sind eine halbe Stunde die Techniken im Fluss am Partner auszuüben. Durch Daumendruck, Handballendruck, Ellbogeneinsatz etc. werden Energielinien bearbeitet. In Rücken-, Bauch- und Sitzposition werden die Hauptlinien des Körpers vermittelt. Mit dieser Massage können Sie Ihre Körperenergie wieder ins Gleichgewicht bringen und damit Krankheiten vorbeugen oder einfach auch Andere verwöhnen. Die Massage wird auf dem Boden ausgeübt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Kissen, Decke zum Unterlegen, Isomatte, Getränk.
Paarweise Anmeldung erforderlich.

2043 So, 17.03.19
10.00–17.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Silke Stransky-Vollmers





TCM-Massage-Entspannung für Muskeln und Gelenke

Einführung in die chinesische Heilmassage.

Die chinesische Heilmassage ist eine effektive und leicht erlernbare Massagetechnik und bewirkt nach der Hektik und dem Zeitdruck 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 Massagetechniken den Ablauf einer wirkungsvollen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter, Hals und Rückenbereich 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 Sa, 06.04.19
10.00–18.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martin Schmalstich

Wohlfühlmassage – Berührung, die bewegt

Ganzheitliche Massage für Einsteiger

Massage ist eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und ein richtiger Kurzurlaub von der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags. Wir lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer ganzheitlichen Massage kennen. Alltagsbedingte Verspannungen im Schulter-, Hals-, Arm- und Rückenbereich werden durch eine einfache und effektive Massagetechnik spürbar gelöst. Behutsames Streichen und Kneten der einzelnen Körperteile und eine Muskel-Aktiv Massage für die Beine runden das Wohlfühlerebnis aus angenehmste ab.

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

2047 So, 02.06.19
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 Selbsthilfebungen 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 So, 31.03.19
10.00–17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ilona Fischer

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 Konzentrationstörungen 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, 17.05.19
18.00–21.00 Uhr € 22,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tanja Kneisel

Natürliche Hilfe bei Haarausfall

Was tun, wenn die Haarpracht ausgeht?

Gründe für Haarverlust sind vielseitig und hängen eng mit unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit zusammen. An diesem Abend erfahren Sie was zu Haarverlust führen kann und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt.

Themen: • Aufbau und Wachstum unserer Haare
• Säure-Basen-Haushalt – warum Ernährung eine Rolle spielt • Wie sieht es auf der Kopfhaut aus? Haar und Kopfhautanalyse mit der Kopfhautkamera.

Veranstalter: vhs Grafing

2055 Di, 12.02.19
18.00–21.00 Uhr € 18,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Marie-Luise Fleck

Anmeldungen unter
08106 359035

Autoimmunerkrankungen mit Ernährung positiv beeinflussen

Wenn das Immunsystem körpereigene Strukturen abwehrt, also „selbst“ und „fremd“ nicht mehr korrekt unterscheidet, spricht man von Autoimmunität. Eine Vielzahl unterschiedlichster Erkrankungen wie Hashimoto, Typ 1 Diabetes, Zöliakie, Psoriasis, Lupus, Morbus Crohn, bestimmte Formen von Rheuma etc. beruhen alle auf diesem Toleranzverlust des Immunsystems gegenüber eigenen Geweben. Dadurch entstehen chronische Entzündungen und das betroffene Organ wird in Mitleidenschaft gezogen. Eine Ernährungsumstellung kann zwar ein Autoimmunerkrankung 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. In dem Vortrag wird dieses umfassende Thema dargestellt und auf Fragen eingegangen. Die Dozentin ist Dipl. Biologin und Ernährungsberaterin.

2076 Mo, 21.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

**BRIGITTE
LECHNER**

Heilpraktikerin Psychotherapie (Heilprg)
Kinder-, Jugend- und Familienberatung

- Sie stecken in einem kritischen Lebensabschnitt?
- Ihre Partnerschaft steht vor neuen Herausforderungen?
- Ihre Kinder ... sie wollen es gerne besser machen?
- Sie möchten sich beruflich neu orientieren ?
- Sie suchen nach Stressbewältigungsstrategien?
- Sie sind nicht mehr in Ihrem psychischen Gleichgewicht?

Gerne unterstütze ich Sie. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Tel. 08106/9979903
info@psychotherapie-vaterstetten.de • www.psychotherapie-vaterstetten.de



V 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

2082 Do, 14.03.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne



V 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 Anamnese 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.

2083 Di, 09.04.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

V Wechseljahrbeschwerden – so hilft die Naturheilkunde

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsprobleme und weitere typische Beschwerden. Die Behandlung der Wechseljahrbeschwerden der Frau wurde in den letzten Jahren intensiv diskutiert. Dabei gewinnt die Naturheilkunde immer mehr an Bedeutung, denn es ist ein ganz natürlicher Vorgang. In diesem Kurs erfahren Sie von einer Heilpraktikerin, welche vielseitigen Behandlungsmöglichkeiten die Naturheilkunde uns bietet und erhalten für zu Hause jede Menge Tipps, Rezepte und Beispiele aus der naturheilkundlichen Praxis. Außerdem wollen wir gemeinsam herausfinden, was Sie in dieser Zeit für sich selbst tun können und welche neuen Möglichkeiten sich uns öffnen, um diesen Lebensabschnitt auch als Chance zur Reifung und Selbstfindung zu sehen. Beschwerdefrei, sanft und ohne Chemie in die zweite Lebenshälfte zu kommen ist das Ziel. Bitte mitbringen: Schreibzeug

2088 Mo, 29.04.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Susi Schöne

V Gewürze als Heilmittel I

Unser inneres Feuer entzünden
Gewürze waren bis ins 19. Jahrhundert die einzige wirksame Arznei zur Selbstanwendung, die den Menschen zur Verfügung stand. Und sie sind bis heute so gut für unsere Gesundheit wie vor 5.000 Jahren. Zum Beispiel: Fast ein Universalmittel ist Chili. Diese Pflanze unterstützt und stimuliert die medizinische Wirkung anderer Gewürze. Er beugt Migräne vor und stärkt Herz und Kreislauf. Chili gehört inzwischen zu den am besten erforschten Gewürzen. An diesem Abend besprechen wir: Anis, Fenchel, Kümmel, Chili, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Keuschlamm, Dost, Salbei, Rosmarin, Quendel.

2085A Mo, 28.01.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Faltus

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!



V Gewürze als Heilmittel II

Wärme und Duft für unsere Seele
Ganz selbstverständlich nutzen Sie Zimt, Muskat oder Gewürznelken in der Küche. Doch was gibt es noch Interessantes darüber zu wissen? An diesem Abend werden Sie eine Auswahl von gut duftenden und aromatischen Gewürzen und ihrer starken Heilwirkung besser kennen lernen: Ingwer, Galgant, Bertram, Süßholz, Zimt, Muskat, Nelken, Kardamom, Rose, Zitrone, Vanille, Safran.

2085B Mo, 25.03.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Petra Faltus

Heilkräuterwanderung um Frauenbründl bei Glonn

Natur-(heil)-kundliche Wanderung um Frauenbründl mit Bernd Hertling, Heilpraktiker aus Grafing. Er ist Autor des Buches „Wie aus dem Zankapfel die Einbeere wurde“. Frauenbründl bei Glonn hat nicht nur eine bemerkenswerte Quelle, die viele für heilkräftig halten, deren Wasser aber in jedem Fall zum gesteigerten Wohlbefinden beiträgt. Rund um die malerisch gelegene Kapelle finden sich auch jede Menge interessanter Pflanzen. Wir werden hier einiges an Heilkräutern finden und in gewohnter Manier nicht nur über ihre Anwendungsmöglichkeiten sondern auch über Geschichte und Mythologie der vorgefundenen Flora erfahren. Bitte festes Schuhwerk und evtl. Regenschutz mitbringen. Treffpunkt: Parkplatz bei Frauenbründl
Veranstalter: vhs Grafing

2086 Sa, 06.04.19
10.00–13.00 Uhr € 16,00
Frauenbründl, Glonn | Bernd Hertling



MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE

Fasten

„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 familien-freundlich 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 bezuschussungsfähig (§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.

2087

	€ 140,00
Di, 19.03.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 26.03.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 02.04.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 09.04.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 30.04.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 07.05.19	19.00–20.30 Uhr
Mo, 13.05.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 21.05.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 28.05.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 04.06.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 25.06.19	19.00–20.30 Uhr
Di, 02.07.19	19.00–20.30 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Julia Anton

Übergewicht – weil die Seele Hunger hat?

Sind Sie unglücklich, weil Sie unter Ihrem Übergewicht leiden, oder sind Sie übergewichtig, weil Sie unglücklich sind? Wir müssen essen, damit unser Körper gesund und leistungsfähig bleibt. Müssen wir auch essen, damit die Seele zufrieden ist oder mag die gar keine Schokolade? Worauf hätte denn die Seele Hunger? Viele, die mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, eine Diät nach der anderen ausprobieren und dennoch nicht dauerhaft abnehmen, weil Heißhunger und Verlangen in die Quere kommen, könnte die Aufarbeitung der emotionalen Hintergründe ihres Essverhaltens weiterhelfen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Veranstalter: vhs Grafing

2089

19.00–20.30 Uhr	Fr, 22.02.19 € 10,00
-----------------	-------------------------

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Romana Rupp



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.



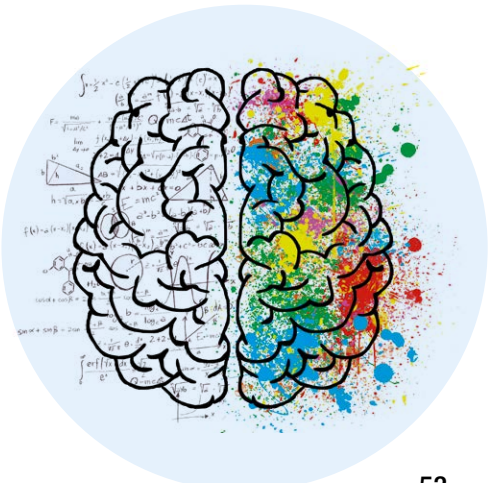
Der Kursleiter hat mit 69 Jahren Jonglieren erlernt und wird Sie auf unterhaltsame Art in diese einfache Form des Gedächtnistrainings einführen, während der theoretische Hintergrund von einer Dozentin mit langjähriger Erfahrung an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien dargeboten wird.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Schreibzeug mitbringen.

2104

14.00–17.00 Uhr	Mi, 30.01.19 € 15,00
-----------------	-------------------------

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Barbara Lange und Fritz Schulte-Spechtel



NEU IN NEUKEFERLOH



Lebenswerkstatt mit Heilpraktikerin Ingrid Harrison

Fußreflexzonenmassage
Haltungs- und Ausstrahlungstraining
Burnout- und Stressbewältigung
Spannungsschmerzen lösen

Kontakt: 0174 - 417 63 93
www.deinelebenswerkstatt.de





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, 06.02.19
3 x 15.00–16.30 Uhr € 18,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Fritz Schulte-Spechtel

Demenz und Umgang mit altersverwirrten Menschen

Der Umgang mit altersverwirrten oder dementen Menschen ist schwierig und erfordert viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Mit der von der amerikanischen Gerontologin Naomi Feil entwickelten Methode der Validation ist ein Zugang zu diesen Menschen möglich. Mit dem einfühlsamen Eingehen und Reagieren auf die Verhaltensweisen und Äußerungen verwirrter oder dementer Menschen kann die Kommunikation mit ihnen entscheidend erleichtert werden, in belastenden Situationen wirkt sie spannungsreduzierend. Ziel ist es, die Gefühle und die Lebenswelt der Betroffenen zu akzeptieren und mit dieser hilfreichen, wertschätzenden Umgangs- und Kommunikationsform (wieder) eine Beziehung aufzubauen und zu halten.

Veranstalter: vhs Grafing

2107 € 20,00
Mi, 20.02.19 19.30–21.00 Uhr
Mi, 27.02.19 19.30–21.00 Uhr
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403 |
Heike Sassmann

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 spannender 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, Antiregression, 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, 06.04.19
10.00–17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans-Peter Rosinski

Fit für die mittlere Reife – Vorbereitung auf die Abschluss- prüfung 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

2122 ab Di, 19.02.19
12 x 15.00–16.30 Uhr € 162,00

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel

Crashkurs „speaking test“ für die Mittlere Reife

Vorbereitung auf die mündliche Abschlussprüfung
Für Absolventen der 10. Klasse Realschule

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen üben wir gemeinsam das freie Sprechen für den „speaking test“ durch Vokabelaufbau, Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und Grammatikwiederholung. Wir üben „reale“ Prüfungssituationen, um mehr Sicherheit für die Anforderungen des „speaking tests“ zu gewinnen.

Bitte etwas zum Schreiben mitbringen. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

2123 € 58,00
Fr, 05.04.19 14.30–17.00 Uhr
Sa, 06.04.19 10.00–13.30 Uhr

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel

Crashkurs Englisch Mittlere Reife in den Pfingstferien

In diesem Intensiv-Crashkurs üben wir zusammen Abschlussprüfungen in Englisch, wiederholen gezielt Grammatik und verbessern den Wortschatz und die Ausdrucksfähigkeit, um gelassener in die Abschlussprüfung in Englisch gehen zu können. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

2124 € 58,00

Mo, 10.06.19 10.00–12.00 Uhr
Di, 11.06.19 10.00–12.00 Uhr
Mi, 12.06.19 10.00–12.00 Uhr

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier |
Doris Reichel

Crashkurs Englisch-Abi an der FOS / BOS

Dieser Kurs richtet sich an Absolventen der FOS oder BOS, die das Abitur in Englisch ablegen. Der Kurs zielt darauf ab, durch Vokabelarbeit und Texte den Wortschatz zu erweitern, in Vergessenheit geratene wichtige Punkte der englischen Grammatik zu wiederholen sowie über verschiedene, prüfungsrelevante aktuelle Themen zu diskutieren, so dass die Schüler auch für die „group discussion“, die mündliche Abiturprüfung, gut vorbereitet sind. Bitte Oxford „Advanced Learner’s Dictionary“ mitbringen. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Auf Wunsch der Kursteilnehmer können einzelne Termine angehängt werden.

Veranstalter: vhs Grafing

2125 ab Di, 19.02.19
11 x 16.30–18.00 Uhr € 149,00

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel

Crashkurs Englisch-Abi in den Osterferien – schriftliches Abitur

Dieser Crash-Kurs zielt darauf ab, an vier aufeinanderfolgenden Tagen Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit durch Vokabel- und Textarbeit zu erweitern sowie durch Wiederholung wichtiger grammatikalischer Punkte mehr Sicherheit zu gewinnen, um gelassener in die Abiturprüfung zu gehen. Wir bearbeiten zusammen Abituraufgaben vergangener Jahre sowie Texte mit aktueller oder grundsätzlicher Bedeutung.

Bitte mitbringen: Oxford „Advanced Learner’s Dictionary“ sowie ein zweisprachiges Wörterbuch. Materialgeld in Höhe von 6,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

2126 € 58,00

Di, 23.04.19 10.00–11.30 Uhr
Mi, 24.04.19 10.00–11.30 Uhr
Do, 25.04.19 10.00–11.30 Uhr
Fr, 26.04.19 10.00–11.30 Uhr

Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5 |
Doris Reichel





Fit für die Nachprüfung in Englisch

Nicht die nächste Klasse geschafft wegen Englisch und jetzt steht die Nachprüfung an?

In der letzten Woche der Sommerferien besteht die Möglichkeit für Schüler des Gymnasiums oder der Realschule, sich an 3 Tagen gezielt auf die anstehende Nachprüfung in Englisch vorzubereiten. Wir arbeiten an der Verbesserung der Grammatik und des Wortschatzes und üben anhand von Texten Textverständnis und schriftliche Ausdrucksfähigkeit.

Dieser Kurs eignet sich auch für Schüler, die nicht wegen Englisch durchgefallen sind, aber kurz vor dem neuen Schuljahr ihre Wissenslücken schließen möchten. Die Kursteilnehmer werden nach Jahrgangsstufen zusammengefasst.

Bitte bei Anmeldung Schulart und Jahrgangsstufe angeben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und das jeweilige Schulbuch.

Veranstalter: vhs Grafing

2128 € 65,00

Mo, 02.09.19 9.30–12.00 Uhr
Di, 03.09.19 9.30–12.00 Uhr
Mi, 04.09.19 9.30–12.00 Uhr

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Doris Reichel

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

2130K Do, 07.03.19

10.00–15.00 Uhr € 33,00

Ferienkurs für 7- bis 10-Jährige

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Klaudia Klopp

2131K Fr, 08.03.19

10.00–15.00 Uhr € 33,00

Ferienkurs für 11- bis 14-Jährige

Markt Schwaben, Bahnhofstr. 5, Atelier | Klaudia Klopp



Frühes Forschen – Naturwissenschaft für Kinder



Kinder lernen spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von verblüffenden Experimenten Naturgesetze und erfahren auf diese Weise, wie Ihre Umwelt in Biologie, Physik, Chemie und Mathematik funktioniert. Bitte „passende Kleidung“ anziehen.

Frühes Forschen – Forscherkurs

Experimentieren, entdecken, forschen – in diesem Kurs dürfen die jungen Forscher mit selbst durchgeführten Experimenten die Welt der Wissenschaften erkunden. Spaß, Spannung und Kreativität kommen dabei nicht zu kurz. In der Gebühr ist ein Forscherheft enthalten (3,00 €).

2140CK ab Mi, 16.01.19

5 x 14.00–15.30 Uhr € 85,00

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

2140DK ab Mi, 16.01.19

5 x 16.00–17.30 Uhr € 85,00

Alter der Kinder: 8–11 Jahre

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

2140EK ab Mi, 08.05.19

5 x 14.00–15.30 Uhr € 85,00

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

2140FK ab Mi, 08.05.19

5 x 16.00–17.30 Uhr € 85,00

Alter der Kinder: 8–11 Jahre

Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Gabriele Wappler

Frühes Forschen – Schnupperkurse

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Magische Experimente – Hexenfuß und Krötenbein

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Gerne dürft ihr euer Zaubergewand anlegen.

2141CK Sa, 09.02.19

10.00–12.00 Uhr € 21,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Magische Experimente – die fast an Zauberei grenzen

Alter der Kinder: 8–11 Jahre

Gerne dürft ihr euer Zaubergewand anlegen.

2141DK Sa, 09.02.19

13.00–15.00 Uhr € 21,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Geisterstunde im Chemielabor

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Simsalabim und 3 Mal schwarzer Kater – Heute können die kleinen Zauberlehrlinge experimentieren und verhexen. Wir stellen z. B. einen Flummi und Furzschleim her. Für alles Magische gibt es natürlich eine wissenschaftliche Erklärung ... und es macht Spaß, nach dem Kurs der ganzen Familie tolle Streiche zu spielen. Dieser Kurs ist sowohl für Kinder geeignet, die schon am Forscherkurs „Magische Experimente“ teilgenommen haben, als auch für Kinder, die noch nicht dabei waren.

2142A Mo, 18.03.19

15.00–16.30 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Zauberhafte Chemie

Alter der Kinder: 8–10 Jahre

In diesem Kurs experimentieren wir mit den verschiedenen Elementen. Wir forschen an geheimnisvollen Rezepten mit schwarzen Würmern und magische Experimenten. Gemeinsam stellen wir einen Flummi und Furzschleim her. Für alles Magische gibt es natürlich eine wissenschaftliche Erklärung. Dieser Kurs ist sowohl für Kinder geeignet, die schon am Forscherkurs „Magische Experimente“ teilgenommen haben, als auch für Kinder, die noch nicht dabei waren.

2142B Mo, 18.03.19

16.45–18.15 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Verbrechern auf der Spur

Alter der Kinder: 5–7 Jahre

Heute geht's den Verbrechern an den Kragen, denn wir wollen wissen, wer den Tresor ausgeraubt hat. In unserem kleinen (erfundenen) Kriminalfall untersuchen die Kinder die am Tatort hinterlassenen Spuren wie z. B. Fußabdrücke oder ein rätselhaftes weißes Pulver. Wir gehen auf eine spannende chemische und biologische Tätersuche, bei der natürlich auch Kombinationsgabe gefragt ist. Wir werden systematisch das kleine Verbrechen analysieren und rekonstruieren.

2143A Mo, 25.03.19

15.00–16.30 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

Frühes Forschen – Schnupperkurs

Geheimagenten und Detektive

Alter der Kinder: 8–10 Jahre

In diesem Kurs experimentieren wir mit den verschiedenen Elementen. Wir forschen an geheimnisvollen Rezepten mit schwarzen Würmern und magische Experimenten. Gemeinsam stellen wir einen Flummi und Furzschleim her. Für alles Magische gibt es natürlich eine wissenschaftliche Erklärung. Dieser Kurs ist sowohl für Kinder geeignet, die schon am Forscherkurs „Magische Experimente“ teilgenommen haben, als auch für Kinder, die noch nicht dabei waren.

2143B Mo, 25.03.19

16.45–18.15 Uhr € 17,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,

Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak



Helden gesucht!

Nachhaltiges Ferienprogramm für Kinder von 6 bis 11 Jahren

In diesem Ferienprogramm lernen Kinder spielerisch und mit Leichtigkeit das Thema Nachhaltigkeit kennen. Wir lösen knifflige Aufgaben & Herausforderungen und werden zu Helden im Klimawandel. „Normale“ Ferienprogramme gibt es ausreichend, in dieser Woche wirken Kinder aktiv an der Programmplanung und Entscheidungen mit. Wir werden täglich in freier Natur Abenteuer erleben und den Bezug zur Natur auszubauen. Mit allen Sinnen gehen wir gemeinsam auf Entdeckungstour. Nachdem wir uns im Spiel über unsere Werte bewusst geworden sind, hinterfragen wir unsere Konsum- und Verhaltensmuster und philosophieren über ein gutes Leben. Wir basteln jeden Tag ein „Sinnvolles Mitbringsel für Daheim“. Willst du wissen wie eine Samenbombe gebaut oder Papier hergestellt werden kann? Das Ferienprogramm ist nachhaltig konzipiert, d.h. wir arbeiten nur mit umweltfreundlichen und recycelten Materialien.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Kuscheltier oder -kissen, Brotzeit und Getränk
Für Familien mit geringem Einkommen finden wir eine Lösung bezüglich einer Ermäßigung des Teilnehmerbetrags. Jeder soll dabei sein können!
Bitte wenden Sie sich diesbezüglich vorab per E-Mail an mich: julia.stefaniak@web.de

Gesamtpreis € 210,00 oder € 45,00 je Tag.
(Die Buchung einzelner Tage ist nur telefonisch möglich unter 08106/359035.)
Flexible Bringzeit von 8.00 Uhr bis 9.00 Uhr

2144	€ 210,00
Mo, 04.03.19	8.00–13.00 Uhr
Di, 05.03.19	8.00–13.00 Uhr
Mi, 06.03.19	8.00–13.00 Uhr
Do, 07.03.19	8.00–13.00 Uhr
Fr, 08.03.19	8.00–13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Julia Stefaniak

Wackelzahnpubertät und Einschulung

Die Wackelzahnpubertät beginnt ungefähr 6 Monate vor der Einschulung. Nicht nur die Zähne wackeln, sondern auch das Gemüt, der Körper sowie die Beziehung zu den Eltern. Gleichzeitig bereiten wir als Eltern bzw. Pädagogen*innen die Kinder auf die Einschulung vor. Wie können wir unsere Kinder in diesem wichtigen Entwicklungsschritt unterstützen und den Schulstart erleichtern?
Veranstalter: vhs Haar

2145	Di, 14.05.19
19.00–21.00 Uhr	€ 14,00
Haar , Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11 Monika Thier	

Emotionale Intelligenz – Basis für ein erfolgreiches und glückliches Leben

Wie Eltern die emotionale Intelligenz ihrer Kinder fördern können

Während zahlreicher Beratungsgesprächen in den letzten Jahrzehnten wurde deutlich: Wenn Menschen Probleme haben, ist ihre emotionale Kompetenz in den meisten Fällen gering. Dies beginnt bereits im Kindergarten und endet auch nicht im Erwachsenenalter.

Damit Kinder vor Problemen gut geschützt sind, müssen sie von Geburt an die Namen ihrer Gefühle lernen – so wie ihnen die Namen der Gegenstände ihrer Umgebung: „ihre Flasche, ihr Teddy, die Banane, aber auch ihre inneren Zustände wie Hunger oder Durst“ vertraut werden, weil sie ihnen hundertmal genannt werden. Kinder müssen Gefühle als normale „Dinge“ ansehen, die „lebens“wichtig sind für ihr Leben, weil unsere Gefühle bestimmen, was wir tun. Die Kinder müssen auch lernen, „wie das mit den Gefühlen funktioniert“.

Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagogin und berät und coacht seit Jahrzehnten Menschen, die Probleme haben.

2146	Mi, 23.01.19
19.30–21.30 Uhr	€ 12,00
Vaterstetten , vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 Dr. Alfred Schlesier	

Digitale Kindheit und Jugend

Der Wunsch nach digitalen Geräten bei Kindern und Jugendlichen stellt die Eltern häufig vor viele Fragen. Der Vortrag geht darauf ein und befasst sich aus entwicklungspsychologischer Sicht mit folgenden Fragen:

Welche Auswirkungen haben die digitalen Medien auf die Entwicklung unserer Kinder? Wie verändern die neuen Medien deren Alltag? Woran erkennen wir ein „Zuviel“? Was ist unsere Rolle als Eltern und was können wir tun?

Ebenso erfahren Sie, wie Sie ihre Kinder begleiten können, damit diese sich zu verantwortungsvollen, kreativen und interessierten Nutzern digitaler Medien entwickeln.

Die Pädagogin und Mutter Katja Zenz gehörte selbst zu einer der Pionierinnen im Bereich der neuen Medien und leitet seit 2003 eine eigene Praxis im Bereich Schüler- und Familiencoaching.
Veranstalter: vhs Haar

2147	Di, 09.04.19
19.30–21.30 Uhr	€ 14,00
Haar , Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11 Katja Zenz	

Outdoor



Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars

Anmeldeschluss: 21.06.19

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 inclusive 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 ein völliges 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!

2150	Sa, 29.06.19
13.30–19.15 Uhr	€ 38,00
Wasserburg , Parkplatz ‚Am Gries‘ Stefan Schowalter	

MEDIZIN
PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE



Kanadierkurs auf der Amper 1

Kanadierkurs auf der Amper 1
(Schwierigkeitsgrad: leicht)
Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre)

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 Ampersees 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 Schöngeising, 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.

Preis: € 58 pro Person / € 36 Kinder (6–13 Jahre)

2156 So, 18.08.19
9.00–16.00 Uhr € 58,00
Stegen, Ampersee, Michael Becking | Rivertours

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 erforderliche Ausrüstung (Helm, Höhlenlampe, Klettergurt) wird gestellt. Wir übernachten in selbstmitgebrachten Zelten. In Notfällen kann ein Matratzenlager genutzt werden. Des Weiteren gibt es vor Ort Duschen, Toiletten und eine Küche. Der Kursleiter besorgt das Essen für die Gruppe, das gemeinsam zubereitet wird (nicht Sa. Mittag). Die Kosten für die Verpflegung (ca. € 18,00 pro Person) werden vor Ort eingesammelt.

Anmeldung möglichst bis zum 19.03.2019.

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. Bitte beachten Sie die besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen des Veranstalters ELLY (Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp“), die vhs ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil.

2151EK ab Fr, 24.05.19
€ 215,00

Walchensee, Jugendhaus Klösterl |
Markus Blersch und Volker Stosiek

Familien Klettern, Kanufahren und Zelten im Altmühltal

Für Familien mit Kindern von 7 – 14 Jahren

Direkt an der Altmühl liegt der schön angelegte Zeltplatz in Dollnstein (www.zeltplatz-almuehltal.de). Er bietet uns Familien genügend Platz für Zelte, Lagerfeuer, Stockbrot backen, Federball, Fußballspiel und vieles mehr. Vom Zeltplatz aus können wir zum Klettern gehen. Ebenso einfach ist der Zugang zur Altmühl, auf der wir flussabwärts paddeln wollen. Die Ausrüstung für die Bootsfahrt und die Verpflegung (außer Freitag Abend) wird besorgt, Campingausrüstung muss selbst mitgebracht werden. Für das Klettern stehen uns Klettergurte, Helme und Seile zur Verfügung. Die Kosten für die Verpflegung (ca. € 18,00 pro Person) werden vor Ort eingesammelt. Anmeldung möglichst bis 02.05.19.

Die Kursgebühr beinhaltet Bootstour, Reiserücktrittversicherung, Zeltplatzgebühr, Klettermaterialien und die Betreuung:

€ 120,00 Erwachsener (zweiter Erw. € 90,00),
erstes Kind € 80,00 (weitere Kinder € 45,00)
Sie erhalten ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung einen Brief mit genauen Infos zur Anfahrt, Unterkunft und Kursinhalten. Bitte beachten Sie die besonderen Ermäßigungs- und Rücktrittsbedingungen des Veranstalters ELLY (Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp“), die vhs ist nur Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung teil.

2153EK ab Fr, 28.06.19
€ 120,00

Walchensee, Jugendhaus Klösterl |
Markus Blersch und Volker Stosiek



Schneeschuhwandern im schönen Chiemgau

Tagestour für geübte Einsteiger

Wir wandern in den Chiemgauer Bergen mit unseren Schneeschuhen gemütlich über einsame Almwiesen steil bergauf zu zwei kleinen Gipfeln. Wir haben eine Traum Sicht auf das Inntal und den Zahmen Kaiser. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder ca. 2 Std. zurück zum Parkplatz. Nach der Tour können wir gerne noch gemeinsam den schönen Tag in einem Tiroler Gasthaus ausklingen lassen.

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs, Tel: 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 Schneeschuhwanderführer/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind die Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15.30 Uhr. Max. 15 Teilnehmer.

Gebühr: 42,00 €; Gebühr für Paare: 80,00 €
Treffpunkt: 08.30 Uhr, Niederndorf (Autobahnausfahrt Oberaudorf), Parkplatz Supermarkt MPReis am Ortseingang. Von dort aus fahren wir gemeinsam zum Ausgangspunkt (Selbstanreise).

2155 Sa, 16.02.19
8.30–15.30 Uhr € 42,00

Niederndorf | Ingrid Fischer und Egon Fischer



Schneeschuhwanderung mit Fackeln – Romantische Tour für Einsteiger

Für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille des Flammenlichts verzaubern. Geniebertour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs über: 0151/25525545 oder per mail: ingridfischer@t-online.de.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführer/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind die Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Max. 15 Teilnehmer.

Gezeit ca. 3,5 Stunden; zurück am Parkplatz

ca. 19 Uhr.

Gebühr: 42,00 €; Gebühr für Paare: 80,00 €;

Kinder bis 16 Jahre 32,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee;

Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise).

2152AK So, 03.02.19
14.00–19.00 Uhr € 42,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer

2152K So, 27.01.19
14.00–19.00 Uhr € 42,00
Spitzingsee | Ingrid Fischer und Egon Fischer



Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 10 Jahre geeignet!

Wir wandern in den Tiroler Bergen mit unseren Schneeschuhen ca. 3 Std. bergauf durch verschneiten Winterwald und offenem Almgebiet, mit schönem Blick auf den wilden Kaiser. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es mit dem Schlitten ins Tal.

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs, Tel: 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind die Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Gehzeit ca. 3 Std. bergauf. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 14 Uhr. Max. 15 Teilnehmer.

Gebühr: 39,00 €; Gebühr für Paare: 74,00 €;

Kinder bis 16 Jahre: 29,00 €

Vor Ort zu bezahlen: Schlittengebühr 3,00 €.

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Kirchdorf in Tirol.

Genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben (Selbstanreise).

2156K So, 10.02.19
9.00–14.00 Uhr € 39,00
Kirchdorf in Tirol | Ingrid Fischer und Egon Fischer

Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!

Für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet!

Querfeldein geht es mit unseren Schneeschuhen durch den verschneiten Winterwald auf Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Natürlich darf eine zünftige Hütteneinkehr nicht fehlen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Wer mag, darf natürlich auch maskiert mitstapfen!

Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 5 Tage vor dem Kurs, Tel: 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de.

Die Dozenten sind geprüfte Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin/Schneeschuhinstructor, Mitglied beim Tiroler Bergsportführerverband. Die Dozenten sind die Veranstalter. Die Teilnehmer gehen auf eigene Verantwortung.

Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 16:00 Uhr. Max. 15 Teilnehmer.

Gebühr: 38,00 €; Gebühr für Paare: 72,00 €; Kinder bis 16 Jahre: 27,00 €.

(Zzgl. 6,00 € p. P. für Shuttlebus, wird vor Ort eingesammelt!)

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Reit im Winkl, Parkplatz Seegatterl (Selbstanreise)

2157K Mo, 04.03.19
9.30–16.00 Uhr € 38,00
Reit im Winkl, Seegatterl | Ingrid Fischer und Egon Fischer



Psychologie

Eltern auf Zeit – wenn Kinder Hilfe brauchen

Befristete Aufnahme von Kindern und Jugendlichen in Pflegefamilien

Immer wieder gibt es Kinder, die aufgrund von krisenhaften Familiensituationen vorübergehend ein neues Zuhause brauchen. Die „Befristete Pflege“ bietet genau dies. Mit Ihrer Unterstützung könnten die Kinder über einen begrenzten Zeitraum in Ihrer Familie aufgenommen werden. Pflegemutter/Pflegevater zu sein ist eine familienkompatible und gleichzeitig anspruchsvolle Tätigkeit, welche durch ein professionelles Team unterstützt wird. Der Verein Fluchtpunkt berichtet über diese Arbeit: Wie sieht der Alltag mit einem Pflegekind aus? Welche Anforderungen bringt die „Befristete Pflege“ mit sich? Der Vortrag stellt die Befristete Pflege von Kindern und Jugendlichen anschaulich vor und gibt Ihnen die Möglichkeit Fragen zu klären.

Die Dozentin ist Dipl. Soz.Pädagogin und arbeitet bei Fluchtpunkt, Verein für Jugendpflege und Jugendhilfe e.V. München.

Veranstaltung der vhs Grafing.

2205 Mi, 30.01.19
19.30–21.00 Uhr € 3,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403 | Petra Wala

„Zeit für uns“ – Ein Wohlfühltag für Paare

In der Hektik des Alltags verlieren sich Paare leider oft aus den Augen. In diesem Workshop dreht sich alles um die Entspannung und die gegenseitige Wahrnehmung. Faszien-Trainings und Kommunikations-Übungen zu Zweit stärken den Körper und die Partnerschaft. Außerdem erhalten Sie auch Kurz-Infos und praktische Anregungen für Zuhause.

Katja Eichin ist Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL), Mediatorin BAFM) und Kommunikations-Trainerin. Sabine Roseburg ist Heilpraktikerin, Faszien-Trainerin und Cranio-Sakral-Therapeutin mit eigener Praxis in Markt Schwaben.

Veranstalter: vhs Grafing

2238 Sa, 11.05.19
10.30–16.00 Uhr € 60,00
Anmeldung pro Paar, Preis pro Paar!
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum | Sabine Roseburg

Was Liebe stört und nährt

Partnerschaft ist eine große psychosoziale Leistung von uns Menschen. Eine gute Beziehung „fällt nicht vom Himmel“ – sie will gepflegt sein. Was sind typische Dynamiken in Partnerschaft? Wie kommt man aus Streitspiralen wieder raus? Wie man Partnerschaft gestalten und sich gegenseitig motivieren kann und vom gesunden Umgang mit Erwartungen und Wünschen.

Die Dozentin ist Einzel-, Paar- und Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Anmeldung erforderlich.

2239 Mo, 20.05.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriele Aigner

Lustwandel – Menopause und Midlifecrisis

Nichts funktioniert mehr wie bisher: In der Mitte des Lebens gehen die Kinder aus dem Haus, der Karrierehöhepunkt ist erreicht, Körper und Leistungsfähigkeit lassen nach. Frau und Mann brauchen Zeit für diese individuellen Veränderungen, für partnerschaftliche Neu-Orientierung und Veränderung in Sexualität.

Die Dozentin ist Einzel-, Paar- und Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Anmeldung erforderlich.

2240 Mo, 01.04.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriele Aigner

Wenn die Jahre in den Wechsel kommen ...

Krise oder Chance?

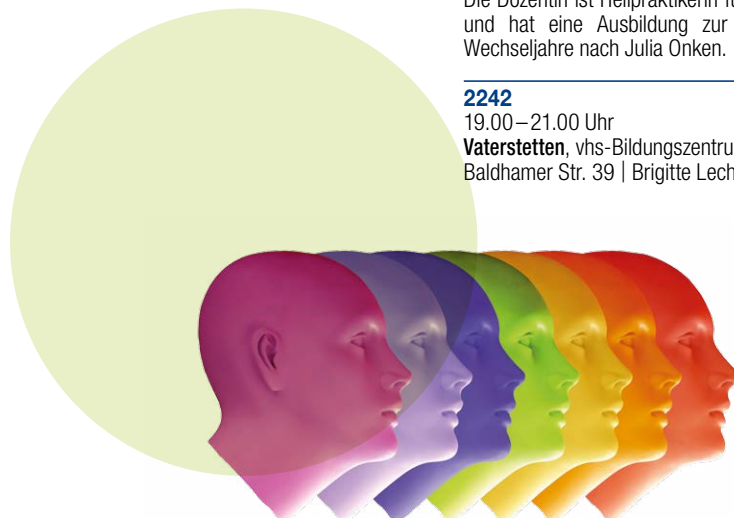
Nicht nur die körperlichen Veränderungen – Tanz der Hormone – beschäftigen Frauen in den Wechseljahren, auch die Psyche unterliegt dem Wechsel. In diesem Workshop schauen wir gemeinsam näher hin und fragen uns z.B.:

- Wie komme ich zurecht mit Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen 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.

2242 Do, 21.03.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Brigitte Lechner





V Wenn die Eltern älter werden ...

... erkennen wir das meist schleichend – irgendwas ist anders, erste Gebrechen zeigen sich, ein Rollenwechsel bahnt sich an, wenn das gleichberechtigte Nebeneinander in eine Fürsorge für die Eltern übergeht.

Man taucht in eine neue Welt ein, in der der Freundeskreis vielleicht noch nicht ist und steht erst mal allein.

In diesem Workshop besprechen wir die einzelnen Stufen der emotionalen Belastung, die mit jeder neuen Phase im Altern unserer Eltern auf uns Kinder zukommt.

Wir finden gemeinsam heraus: welche Möglichkeiten gibt es, unsere Eltern gut versorgt zu wissen und auch uns selbst zu entlasten.

2243 Do, 16.05.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00

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

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, Lebens- 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.

2245 Di, 26.03.19
18.30–21.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Ortner-Willnecker



Hochsensibilität in Partnerschaft und Familie

Einander „Raum geben“, aneinander und miteinander wachsen.

Was bedeutet das mit einem hochsensiblen Partner/einer hochsensiblen Partnerin? Was bedeutet das, wenn sich eine Partnerschaft durch die Geburt eines Kindes zu einer Dreierbeziehung erweitert? Und schließlich: Wenn ein hochsensibles Kind das Familienleben prägt?

Ihre Erfahrungen und Fragen werden im Mittelpunkt dieses Abends stehen. In die Diskussion werde ich Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie, den Neuro- und Kommunikationswissenschaften sowie meine persönlichen Erfahrungen in der Arbeit mit Hochsensiblen und Hochbegabten einbringen.

So werden wir gemeinsam konkrete Vorstellungen darüber entwickeln, wie Hochsensibilität Herausforderung bleiben darf und zugleich von allen Familienmitgliedern als Bereicherung erlebt werden kann.

Die Dozentin ist Diplom Psychologin und Psychotherapeutin

Anmeldung erforderlich.

2246 Di, 30.04.19
18.30–21.30 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karin Ortner-Willnecker

Frei sein – beginnt im Kopf

Was Mentale Einstellung bewirken kann

Kennen Sie das – dieses Gefühl festzustecken, auf der Stelle zu treten? Keinen klaren Gedanken fassen können, so als ob man auf der Bremse steht?

In diesem Kurs besprechen wir, wie wir durch unsere Einstellungen und Gedanken unsere Ziele und Lebensfreude positiv integrieren können. Wie hilfreich es sein kann, alle unsere Lebensbereiche ins Mentaltraining zu integrieren. Diese Lebensbereiche betreffen Körper und Gesundheit, Persönlichkeit und Werte, Beziehung und Familie, Beruf und Karriere sowie Wohlstand und Lebensfreude. Als Menschen erfassen wir die Welt nicht neutral, sondern aus unseren gesammelten Erfahrungen. Aus diesen Wahrnehmungen gestalten wir unser Weltbild, unsere Wahrheit. Hier geht es um unsere Gefühle und wie wir denken. Wie man durch mentales Denken wieder mehr Mut erhalten und Lebensfreude empfinden kann. Und das mit einem guten Gefühl im Bauch und Klarheit im Kopf.

Bitte Block und Stift mitbringen für Notizen.

Veranstalter: vhs Grafing

2247 ab Di, 12.03.19
3 x 19.00–21.00 Uhr € 40,00

Grafing, Seniorenhaus, Hans-Eham-Platz 2 |
Monika Rädle

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich Politik, Wirtschaft, Recht

Kurs 0120:
Humanismus: Was bedeutet uns Freiheit, Verantwortung und Selbstbestimmung?

Kurs 0122:
Demokratie als politisches System

Zen-Meditation – Stille Tage auf der Fraueninsel (5.4. – 7.4.19)

Das Leben ist jetzt. Die Stillen Tage geben uns die Möglichkeit, in unsere eigene Tiefe einzutauchen, um die innere Insel in uns zu finden, wo Körper, Seele und Geist in Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Loslassens und Annehmens, die eine Quelle der Lebensfreude, des Vertrauens und der Kraft ist und unserem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Die Tage erleben wir im Schweigen mit Meditation, Körperwahrnehmung, körperlichen Übungen und Spaziergängen in der idyllischen Natur. Vortrag und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen können neue Impulse geben.

Kursleitung: Gudrun Alt ist eine erfahrene Zenlehrerin, die den Zenweg seit 1979 geht. Sie studierte Zen bei anerkannten Lehrern (Hugo Enomiya Lasalle, Victor Löw, Willigis Jäger, Yamada Ryouin). Zur Lehre autorisiert und beauftragt wurde sie von Willigis Jäger Roshi und Yamada Ryouin Roshi. Ihr Dharma-Name ist Rinunan (klare Wolke).

Beginn: Fr. 18.00 Uhr mit dem Abendessen, bitte vorher die Zimmer beziehen (ist ab 13.00 Uhr möglich).

Ende: So. ca. 14.00 Uhr nach dem Mittagessen

Kursort: Abtei Frauenwörth,
83256 Frauenchiemsee
Treffpunkt: 18.00 Uhr beim Klosterwirt

Bei diesem Seminar ist keine Gebührenermäßigung möglich.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn. Spätere Anmeldung nur nach telefonischer Absprache möglich.

Die Übernachtung im Kloster mit Vollpension (beim Klosterwirt) bitte vor Ort bezahlen:

Kategorie A: (Dusche, WC, Seeblick) / Einzelzimmer € 108,00 p. P. und Nacht / Zweibettzimmer € 98,00 p. P. und Nacht

Kategorie B: (Dusche, WC, Hofblick) / Einzelzimmer € 98,00 p. P. und Nacht / Zweibettzimmer € 88,00 p. P. und Nacht

Kategorie C: (Etagen Dusche/WC) / Einzelzimmer € 83,00 p. P. und Nacht / Zweibettzimmer € 78,00 p. P. und Nacht

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Zimmer Sie im Kloster buchen möchten. Wir geben diese Wünsche an das Kloster weiter. Je nach Verfügbarkeit hält sich das Kloster aber offen, auch andere Zimmer zu vergeben.

Rücktrittsbedingungen:

30–15 Tage vor Kursbeginn 30 % der Gebühren- und Übernachtungskosten

14–8 Tage vor Kursbeginn 50 % der Gebühren- und Übernachtungskosten

Weniger als 8 Tage vor Kursbeginn 100 % der Gebühren- und Übernachtungskosten, sofern keine Ersatzbelegung zustande kommt.

2310 ab Fr, 05.04.19
€ 130,00

Abtei Frauenwörth, 83256 Frauenchiemsee |
Gudrun Alt



Literatur, Studium Generale, Kunstgeschichte, Musik, Ausstellungen

Literaturkreis Vaterstetten

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 ab Mo, 11.03.19
5 x 19.30–21.30 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 08.04., 13.05., 03.06., 15.07.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ulrike Schweiger

Literaturkreis Poing

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.

1. Buch: T.C. Boyle: Die Terranauten, dtv,
ISBN 342314646X

3102 ab Mi, 27.02.19
5 x 20.00–22.00 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 27.3., 8.5., 5.6., 3.7.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Gaby Roßbach-Lindenthal

Der Literaturclub – neu!

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen über Ihre Leseindrücke austauschen, das Gelesene genauer und intensiver betrachten?

Hier ist ein Kursangebot, das auch Berufstätige und Eltern kleinerer Kinder noch im alltäglichen Zeitmanagement unterbringen können.

Der Kurs folgt den Wünschen der Teilnehmer, sie wählen gemeinsam ihre Lektüre aus. Wir wollen Aktuelles und Klassisches, Romane, Erzählungen, bei Nachfrage aber ebenso Sachbücher, Lyrik oder Dramentexte lesen. Damit entscheidet die gemeinsame Interessenlage der Teilnehmer über die Gestaltung des Kurses und im Gespräch werden wir herausfinden, ob es einen „roten Faden“ gibt, der uns als Fragestellung durch ein Semester begleiten soll.

Lektüre für den ersten Kurstag: Inger Maria Mahlke „Archipel“

Bitte notieren Sie sich Ihre persönliche Lektüre-Wunschliste und bringen Sie sie mit.
Kleingruppe!

3103 ab Fr, 22.03.19
4 x 19.00–21.00 Uhr € 60,00
Weitere Termine: 10.5., 7.6., 12.7.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben

Denken Sie sich manchmal: Das müsste ich aufschreiben!? Schreiben Sie bereits?
Oder wollten Sie es schon immer?

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich zu Stift und Papier oder Tasten und PC, d. h. zu Buchstaben, Sätzen, der Eigendynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen. Oft fehlt zum Schreiben nur ein wenig Zeit und ein Partner, der begleitet, ermutigt, zuhört, Anregung und Kritik vermittelt. Gleichgültig ob Ihre Phantasie den Raum für bisher Ungeschriebenes sucht, Sie den Ansturm der Realität erzählerisch ordnen wollen oder konkret biographischen Begebenheiten und Erinnerungen nachspüren möchten: Schreiben erscheint als eine Spielart der kreativen und meditativen Selbst- und Weltbegegnung. Und: Schreiben fordert von uns viele kleine Entscheidungen: Wer spricht in meinem Text? Von welcher Position aus wird erzählt? Was soll überhaupt erzählt werden? Ist das glaubwürdig? Welche Figuren tauchen im Schreibfluss auf und mischen mit? Was riecht hier? Schmeckt hier? Fühlt sich wie an?

Das Kursangebot soll ein Forum darstellen für alle, die nun endlich „den Stift in die Hand nehmen“ wollen, sich über das Schreiben mit Gleichgesinnten austauschen und sich unterstützen lassen wol-

len, Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien und kontinuierliche Begleitung in ihrem Schreibprozess suchen. Wir treffen uns über einem weißen, leeren Blatt Papier und begeben uns auf eine gemeinsame Reise.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin. Seit 2002 bietet sie Literatur- und Theaterkurse an. Selbstverständlich gibt es auch bei ihr eine „Schublade“ mit Texten.
Kleingruppe!

3107 ab Fr, 22.03.19
4 x 16.30–18.30 Uhr € 60,00
Weitere Termine: 10.5., 7.6., 12.7.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl

Aktionstag Altern(n): Literaturlesung: „Die Donau war nicht an allem schuld“

Lesung mit Helga Sedlack

Die Donau, ein faszinierender europäischer Wasserweg: Also beginnt der Erzählband mit einer Gegenüberstellung zweier langer Donaufahrten vor sehr unterschiedlichem historischen Hintergrund auf einem Tankmotorschiff 1964, und später mit einem Passagierschiff im Jahr 2010.

Die Erzählungen ergeben eine Familiengeschichte, die sich zwischen Regensburg, Deggendorf und Bayerischem Wald, Wien, Belgrad, Bukarest und dem Donau-Delta abspielt. Sie gehen jeweils von Gegenständen aus, die in der Familie auch über zwei Weltkriege hinweg- bis heute erhalten geblieben sind.

Die Erzählerin begibt sich, den Figuren der Familie folgend, auf eine Spurensuche, die zugleich Heimatgefühle hinterfragt.

„Die Donau war an allem schuld“, lautet der Stoßseufzer einer zentralen Frauengestalt, welche widrigen Fügungen des Schicksals immer wieder ihren eigenen Willen entgegensetzt.

Geschichten vom Fortgehen und Ankommen in einer Welt, in der man seinen Platz nicht vorbestellen kann.

3111
Sa, 23.03.19
14.00–14.45 Uhr
gebührenfrei
Vaterstetten,
vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Helga Sedlack





Literaturwettbewerb für Jugendliche (13 bis 18 Jahre) aus dem Landkreis Ebersberg, München und Münchner Umland

„Netzgeschichten“

Soziale Netzwerke wie facebook, twitter, badoo, jappy, instagram, google +, youtube, haben längst die Welt erobert.

Haben sie Euch auch „erobert“ oder Ihr sie? Eltern und Lehrer mahnen. Germanisten beklagen, dass die jungen Menschen nicht mehr lesen und nicht mehr schreiben; dabei lesen und schreiben sie, was das Zeug hält.

Was überwiegt? Gefahren oder Möglichkeiten? Seid Ihr schon mal in Fallen getappt? Enttäuscht worden? Welche Bedeutung haben virtuelle Freunde für Euch? Sind schon manchmal reale daraus geworden?

Schreibt uns kein Essay über dieses Thema! Schreibt uns eine „Netzgeschichte“! Wahr oder erfunden oder ein bisschen wahr und zum Teil erfunden. Erfahrungen, Begegnungen, Lustiges, Spannendes, Überraschendes. Einfach etwas Besonderes!

Seid originell! Traut euch, das Besondere auch besonders zu schreiben!

Die Presse holen wir auch ins Boot und es gibt tolle Preise für die besten Einsendungen.

Die eingesendeten Texte werden in zwei Kategorien unterteilt und getrennt bewertet: AutorInnen von 13–15 Jahre und AutorInnen von 16–18 Jahre.

Zu gewinnen gibt es in jeder Kategorie:

1. Preis: 150,- €
2. Preis: 100,- €
3. Preis: 50,- €

Die Siegergeschichten werden auf der Homepage der vhs Vaterstetten und bei Facebook veröffentlicht. Schickt uns bitte per Mail einen Text im Word-Anhang, 3 bis 6 Manuskriptseiten, Schrift: New Courier, Schriftgröße: 14, einzeiliger Zeilenabstand. Dazu im Anschreiben eure Daten (Name, Adresse, Geburtstag), und sendet es an lang@vhs-vaterstetten.de ! Betreff: Literaturwettbewerb.

Bitte schreibt sowohl ins Anschreiben, als auch auf den Anhang ein Kennwort, bestehend aus einer vierstelligen Zahlen-Kombination und davon, in welcher Altersgruppe Euer Text teilnimmt. (A=13-15 Jahre, B=16-18 Jahre)! Z.B.: A1234 oder B5678.

Dann können wir den Text anonym bewerten und ihn Euch danach anhand des Kennworts wieder zuordnen. Gaaaanz wichtig, wenn Ihr gewonnen habt.

Und damit wir keinen Papiersalat bekommen...

Bitte die Textseiten nummerieren!

Juryleitung: Juliane Breinl: Jugendbuchautorin, Verlag St. Michaelsbund, Arena Verlag
Einsendeschluss: 28.02.2019

Juliane Breinl bietet an der vhs Vaterstetten auch einen Schreibworkshop an, bei dem Ihr sehr viel lernen könnt über das Verfassen einer Geschichte. (Veranstaltungsnr.: 3104). Natürlich kann man da auch mitmachen, wenn man nicht am Wettbewerb teilnehmen möchte. Die Ausschreibung dafür findet Ihr auf der Homepage der vhs Vaterstetten: www.vhs-vaterstetten.de.



Wir bedanken uns bei der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg für ihre großzügige Unterstützung.

LITERATUR
STUDIUM GENERALE
KUNSTGESCHICHTE
MUSIK - AUSSTELLUNGEN

Schreibwerkstatt



Juliane Breinl

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 Proviand für die Mittagspause am Samstag mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen.

Juliane Breinl, Jahrgang 1971, arbeitet seit 2012 als freie Autorin und Journalistin. Veröffentlichungen bei Arena Verlag, S. Fischer, arsEdition und Verlag Sankt Michaelsbund

3114 € 60,00
Fr, 29.03.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 30.03.19 10.00–16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Juliane Breinl

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen? Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich 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!

3130 ab Mi, 03.04.19
4 x 19.30–21.45 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 3.4., 15.5., 3.7., 31.7.2019
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Richard Eckstein

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!

Theaterclub

Haben Sie Lust auf Theater? Möchten Sie gerne mit anderen zusammen in ein Theater nach München fahren, dort eine von der Gruppe ausgewählte Inszenierung anschauen und ca. eine Woche später mit der Gruppe über den Theaterbesuch sprechen?

Der Theaterclub bietet Ihnen hierzu die Möglichkeit. Wir werden bei dem ersten Treffen drei Inszenierungen auswählen, an drei Abenden das jeweilige Theater besuchen und in drei Seminarsitzungen in der Woche nach der Theateraufführung unsere Eindrücke sowie die jeweiligen Inszenierungskonzepte besprechen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Mitzubringen sind Neugier, Interesse fürs Theater und Freude an der Diskussion mit anderen.

Die Theaterkarten werden von der Dozentin organisiert und können dann im Poinger vhs-Büro abgeholt werden. „Notfalls“ können sie auch zugeschickt werden. Die Theaterkarten sind in der Kursgebühr nicht enthalten, die Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

3131 erstes Treffen am Di, 19.02.19
19.30–21.00 Uhr € 69,00
Hinzu kommen 3 Kulturtermine und drei weitere Besprechungstermine, Termine werden gemeinsam abgesprochen.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Carola Blod-Reigl





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 anzureichern 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 ...

Sicher wissen wir einiges über die dem Christentum und dem Islam „verwandte“ Glaubensgemeinschaft, und doch gibt es immer etwas zum Staunen, wenn man z.B. eine Synagoge besucht. Wir wollen nachforschen, wo die Ursprünge dieser alten Religion liegen, ihre Geschichte beleuchten und einiges über das religiöse Leben und das Judentum heute erfahren. Geplant ist in dem Zusammenhang auch ein geführter Besuch der Synagoge am Jakobsplatz in München. (Rudolf Forstmeier)

3221 ab Mo, 11.03.19
12 x 16.15–18.15 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Martina Egle-Schäferling,
Silke Rüsche und Rudolf Forstmeier

Studium Generale an der vhs Vaterstetten 30. Semester am Montag

Wie funktioniert Kommunikation? 18.03.–08.04.

In diesen 4 Sitzungen beschäftigen wir uns mit Hintergründen unseres alltäglichen Miteinanders. Wir kommunizieren immer, ob es uns bewusst ist oder nicht. Es ist nach Erkenntnissen Paul Watzlawicks sogar unmöglich, nicht zu kommunizieren – auch wenn unsere Kommunikation nicht verbal abläuft, senden wir über Mimik, Gestik, Körperhaltung, Signale an unsere Umwelt.

Wir behandeln also die zentralen Fragen der Kommunikation der Gegenwart:

Wie funktioniert Kommunikation z. B. in der globalisierten Mediengesellschaft, in Partnerschaft, Familie, im Betrieb? Welchen subtilen Formen der Manipulation sind wir tagtäglich ausgesetzt? Welche Kommunikationsstörungen gibt es, weshalb missverstehen wir uns so oft? (Beate Barth)

Politische Theorien: 29.4.–20.5.

Einführung in die geistesgeschichtlichen Grundlagen und die Ideen der politischen Denker, die hinter den uns geläufigen Staats- und Herrschaftsformen stehen: Platon und sein Modell eines gerechten Staates – Aristoteles und die Idee des „guten Lebens“ in einer staatlichen Ordnung – Hobbes, der den „Krieg aller gegen alle“ mit der Einführung einer staatlichen Ordnung beenden will – der Gesellschaftsvertrag von Rousseau – die Zukunftsvision des absterbenden Staats von Marx.

(Paul Gaedtke)

Street-Art: 27.5.–1.7.

Seit der noch immer im Verborgenen lebende Street-Art-Künstler Banksy in den großen Auktionshäusern gehandelt wird und auch immer wieder Thema in Nachrichtensendungen ist, erfährt die Street-Art eine große allgemeine Aufmerksamkeit. Bei Spaziergängen durch Städte sind wir oft

fasziniert von bunten Bildern an Gebäuden oder Wänden, die kaum da – auch schon wieder verschwunden sind.

Street-Art ist ein Phänomen, das sich aus dem Graffiti heraus entwickelt hat und den öffentlichen Raum „in Besitz nimmt“. Graffiti und Street-Art sind Teil einer jungen und innovativen Künstlerszene, die sich meist im Bereich der Subkultur bewegt und sich durchaus kritisch mit gegebenen Verhältnissen auseinandersetzt. Trotzdem ist es eine Richtung, die noch wenig im Kunstdiskurs angekommen ist. Erfahren Sie in diesem Kurs etwas über die Geschichte von Graffiti und Street- bzw. Urban-Art, die verschiedenen Techniken und die Rolle der Stadt als Arbeitsraum. Zudem besprechen wir Werke bekannter Künstler der Szene. Der letzte Termin findet im Muca, im Museum of Urban- and Contemporary Art statt.

3220 ab Mo, 11.03.19
12 x 14.00–16.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Friederike Breier,
Beate Barth und Paul Gaedtke

Studium Generale an der vhs Vaterstetten 29. Semester am Montag

Chinesische Kunst: 11.03.–01.04.

Chinesische Künstler und Handwerker haben in jeder Epoche Hervorragendes geleistet. Ihre Werke dienten der europäischen Kunst zuweilen als Inspiration, manches ist uns aber fremd geblieben. Anhand ausgewählter Werke soll der Blick geschärft und die Beziehung zu Religion, Philosophie, Gesellschaftsideal und Wirtschaft beleuchtet werden.

1. Architektur und Gartenkunst
2. Die chinesische Literatur
3. Die chinesische Malerei und Schriftkunst
4. Peking-Oper und traditionelle chinesische Musik
5. Das chinesische Porzellan

(Dr. Martina Egle-Schäferling)

Die Mona Lisa auf der Kaffeetasse: 29.4.–20.5.

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 Gemälden? Was hat die Mona Lisa mit dem Kalten Krieg zu tun? Und warum wurde Pablo Picassos Gemälde „Guernica“ erst 1981 zurück nach Spanien gebracht? (Silke Rüsche)

Die jüdische Weltreligion: 27.5./24.6./8.7./15.7.

Das Judentum, die kleinste der fünf Weltreligionen steht im Mittelpunkt dieses Kurses.

Studium Generale an der vhs Vaterstetten 29. Semester am Dienstag

Neurowissenschaft II: 12.03.–02.04.19

Es wird – aufbauend (und wiederholend ...) auf dem ersten Teil – im Wesentlichen die Frage untersucht, was den Menschen zum Menschen macht. (Ruth Hundt)

**Die Pinakothek der Moderne: 30.4.–21.5.
14.30 Uhr!**

Mit 7 Kunstwerken fing es an! Die Sammlung Moderne Kunst in der Pinakothek der Moderne gehört heute zu den bedeutendsten der Welt. In wenigen Jahrzehnten konnte seit 1950 eine facettenreiche Kunstsammlung in München zusammengetragen werden, die alle wichtigen Strömungen der Kunst des 20. Jahrhunderts abbildet.

Erfahren Sie mehr über die Geschichte hinter dieser spannenden Abteilung der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen. In vier Terminen vor Ort erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Objekte und Künstler sowie deren zeitgeschichtliche Einordnung.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten!

(Silke Rüsche)

Mikrobiom: 28.05.–02.07.

Bakterien, die mit uns in Symbiose leben

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Bakterienmischung von ungefähr 100 Billionen Zellen auf und in sich herum – das sogenannte Mikrobiom. Welche Bedeutung es für uns und unsere Gesundheit hat wird neuerdings erforscht. So wird u.a. ein Zusammenhang zwischen Darmbakterien und verschiedenen Krankheitsbildern hergestellt und die Frage gestellt, ob wir in Zukunft eventuell Einfluss nehmen können auf dieses Mikrobiom und damit Krankheiten heilen werden. (Astrid Holler)





3222 ab Di, 12.03.19
12 x 14.00–16.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche, Astrid Holler
und Ruth Hundt, Dipl. Physikerin

Studium Generale an der vhs Vaterstetten: 15. Semester

**Leonardo da Vinci – ein Renaissance-Genie:
11.3.–1.4.**

Ihr geheimnisvolles Lächeln kennt jeder: Mona Lisa. Ihr Portrait ist sicherlich das berühmteste Gemälde des Renaissance-Künstlers Leonardo da Vinci. Doch darüber hinaus hat er weitere bedeutende Werke geschaffen und eines davon befindet sich sogar in der Alten Pinakothek in München. Wer war dieser Mann, der gerne als Universalgenie bezeichnet wird? Wo und für wen arbeitete er? Und was macht seine Kunst so besonders? Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch das spannende Leben und vielfältige künstlerische Wirken Leonardo da Vincis. Und lernen Sie gleichzeitig das Italien der Renaissance besser kennen, denn Leonardo und die Renaissance sind untrennbar miteinander verbunden. (Silke Rüsche)

**Berühmte Gestalten der Italienischen Geschichte:
29.4.–27.5.**

Niccolo Machiavelli – Galileo Galilei – Giordano Bruno – der Stauferkaiser Friedrich II – Michelangelo (Alois Uhl)

**Die Templer, die Freimaurer und die Aufklärer:
3.6. und 24.6.** (Marlies Lämmle)

Die Jesuiten: 1.7. (Marlies Lämmle)

3223 ab Mo, 11.03.19
12 x 19.00–21.00 Uhr € 117,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche, Alois Uhl
und Marlies Lämmle

Studium Generale in Poing: 26. Semester

Der Aufbau des Kosmos: 12.03.–02.04.

Die heutigen, großen Teleskope lassen uns weit hinausschauen in die Welt der Sterne und Galaxien. Sie liefern uns, zusammen mit den Raumsonden im Planetensystem, faszinierendes Bildmaterial und viele neue Erkenntnisse über den Kosmos, seine oft unvorstellbaren Dimensionen und seine Entwicklung. Diese Reise bis zum „Rand des Kosmos“ wird in anschaulicher Weise unser heutiges Wissen vom nahen und fernen Kosmos in vielen Bildern vorstellen. (Norbert Steigenberger)

Alexander der Große: 30.4.–21.5.

Im Norden Griechenlands entsteht ein Reich, das unter der Ägide Philipp II. zu einer Großmacht wird. Dieses Land, Makedonien, bietet die Voraussetzung für den Sohn Philipps, Alexander, den von ihm geplanten Rachefeldzug gegen die Perser in die Tat umzusetzen. 100 Jahre waren vergangen, seit die Perser unter ihrem Großkönig Xerxes die Akropolis

von Athen komplett zerstörten. Doch für den jungen Alexander verbarg sich hinter diesem offiziell propagierten Grund der glühende Wunsch, nicht nur das Perserreich zu beherrschen, sondern gleichzeitig auch das „Ende der Welt“ zu erkunden. Er startete als junger, unbekannter Mann in Makedonien und sollte nach seinem frühen Tod, innerhalb von nur 10 Jahren, zu dem in der ganzen Welt bekannten, unvergessenen Alexander dem Großen werden. (Ingeborg Röder)

EU am Scheideweg?: 28.5.–2.7.

In den letzten Jahren sind viele für die EU bislang unbekannte Probleme entstanden: der griechische Staatsbankrott, Null-Zinsen der EZB, Brexit, politische Konflikte mit populistischen Regierungen, Kritik an Demokratiedefiziten, die desto lauter wird, je demokratischer die EU wird. Ursachen und Lösungsvorschläge sollen dargestellt werden. (Dr. Thomas Lange)

3224 ab Di, 12.03.19
12 x 9.00–11.00 Uhr € 117,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Norbert Steigenberger, Ingeborg Röder,
Dr. Thomas Lange

Studium Generale in Poing: 25. Semester

**Zeitgenössische Kunst in Münchner Museen:
13.3.–27.3. um 14.00 Uhr!!!**

1. Treff: Kassenraum Pinakothek der Moderne
2. Treff: Kassenraum Museum Brandhorst
3. Treff: vor! dem Museum Brandhorst

(Catrin Morschek)

**Bioresonanz und Orthomolekulartherapie:
03.04.–08.05.**

Die Bioresonanz-Therapie gehört zu den sogenannten energetischen Behandlungsverfahren, die sich einerseits auf gewisse Grundlagen der Traditionellen chinesischen Medizin und andererseits auf physikalische Erkenntnisse stützen. Die Bioresonanz-Therapie ist ein Heilverfahren, bei dem man davon ausgeht, dass der Körper elektromagnetische Schwingungen aussendet. (Dr. Maria Zehnter)

Der Wald: 15.05.–29.05.

Zu jeder Jahreszeit zeigt sich der Wald in seiner Faszination als ein wahres Wunder. Seit tausenden von Jahren sind die Bäume ein treuer Begleiter des Menschen. Holz ist langlebig, nachhaltig und der Mensch verdankt ihm sehr viel mehr als saubere Atemluft und gefiltertes Trinkwasser. (Dipl. Forst- und Betriebswirt Frank Deisting)



Manuela Harm Schwalbenstr. 4 85591 Vaterstetten
Tel. 08106-5367 kontakt@buchladen-vaterstetten.de
www.buchladen-vaterstetten.de www.ebook.buchladen-vaterstetten.de

Philosophie des Glücks 05.06.–03.07.

Alle Menschen wollen glücklich sein. Dies scheint für uns selbstverständlich. Doch was ist Glück eigentlich? Tatsächlich bietet die Philosophie bereits von der Antike bis heute vielfältige Antworten auf diese Frage. Platon entwickelt ein Konzept der inneren Stimmigkeit, Aristoteles und die Stoiker rücken den Begriff der Tugend in den Vordergrund, die Epikureer konzentrieren sich auf Lust und Seelenruhe. Der christliche Denker Augustinus sieht Glück mit Liebe verbunden, der Aufklärer Immanuel Kant mit Pflicht. Doch es gibt auch provozierende Aussagen zum Glück. So ist das Streben nach Glück für Arthur Schopenhauer ein menschlicher Irrtum und Georg Römpp verfasst gar ein Anti-Glücksbuch, um auf die zwanghaften Momente in der modernen Suche nach dem Glück aufmerksam zu machen. Wir wollen die Konzepte kennenlernen und ihre Bedeutung für die Gegenwart diskutieren. (Dr. Angelika Bönker-Vallon)

3225 ab Mi, 13.03.19
12 x 15.00–17.00 Uhr € 117,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Dr. med. Maria Zehnter, Catrin Morschek,
Frank Deisting und Dr. Angelika Bönker-Vallon



**Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de**

Das Portrait in der Kunstgeschichte – Führungen vor Originalen

Im Laufe der Geschichte wurden immer wieder Menschen in 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 vor den Originalen in den Pinakotheken auf den Grund gehen und dabei der Entwicklung der Portraitmalerei durch die Jahrhunderte nachspüren.

Termine (jeweils 10.00–12.00 Uhr):
13.3.2019: Alte Pinakothek
03.4.2019: Bayerisches Nationalmuseum
08.5.2019: Pinakothek der Moderne
Treffpunkt: Kasse
(Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten)

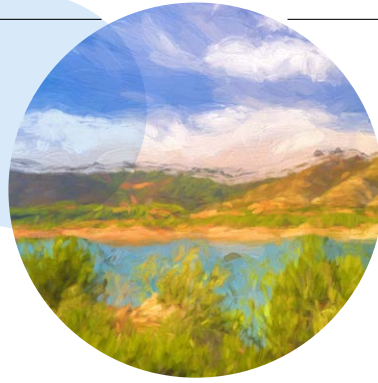
3301 ab Mi, 13.03.19
3 x 10.00–12.00 Uhr € 30,00
München, Silke Rüsche

V 100 Jahre Bauhaus

Vortrag mit Beamer

2019 feiert Deutschland das 100-jährige Gründungsjubiläum des Bauhauses. Das Bauhaus startete 1919 in Weimar, zog 1925 nach Dessau um und wurde 1933 unter politischem Druck nach einem kurzen Intermezzo in Berlin geschlossen. Bis heute leben die Ideen der Hochschule weiter – trotz ihres kurzen Bestehens von gerade einmal 14 Jahren. Wir schauen auf die Geschichte des Bauhauses, ihre wichtigsten Vertreter und die Ideen und Objekte, die bis heute nichts an ihrer Aktualität eingebüßt haben und zu echten Klassikern geworden sind.

3302 Do, 14.03.19
19.00–20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche



V Pieter Bruegel

Vortrag mit Beamer

2019 jährt sich zum 450. Mal der Todestag des niederländischen Malers Pieter Bruegel d. Ä. Seine Gemälde, ganz gleich, ob die Landschaften oder die vielfigurigen „Wimmelbilder“ vergisst man nicht, hat man sie einmal gesehen. Bruegel war in den schwierigen Zeiten des 16. Jahrhunderts ein humorvoller Gesellschaftskritiker und genauer Beobachter seiner Umgebung. Seine Popularität ist bis heute ungebrochen. Lernen Sie den Maler und seine Kunst kennen!

3303 Mo, 01.04.19
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

V Rembrandt

Vortrag mit Beamer

Rembrandt Harmenszoon van Rijn (1606–1669) war einer der bedeutendsten Künstler des Goldenen Zeitalters der Niederlande. Seine Gemälde, wie „Die Nachtwache“ sind vielen Menschen bekannt. 2019 jährt sich der Todestag des großen Künstlers zum 350. Mal. Dies nehmen wir zum Anlass, das Leben und Schaffen Rembrandts genauer unter die Lupe zu nehmen und vielleicht das eine oder andere Unbekannte zu entdecken.

3304 Do, 09.05.19
19.00–20.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silke Rüsche

V Wie große Ideen die Architektur veränderten – Meisterwerke der Architektur von der Antike bis heute

Vortrag mit Beamer

Gezeigt wird ein Überblick klassischer Bauwerke vom alten Ägypten bis zur Gegenwart, die bis heute nachwirken, sowie prägend und wegweisend für eine neue Stilepoche waren. Neue Bauaufgaben, technische Errungenschaften und Materialien gaben der Architektur eine neue Wende.

3316 Do, 04.04.19
19.00–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Gassenmeier



V Drei große Dynastien und ihr Untergang

Vortrag mit Beamer

Russland war eines der mächtigsten und reichsten Länder der Welt. Der Adel schwebte in einem unermesslichen Luxus, während das arme Volk hungerte. So etwas konnte auf die Dauer nicht gut gehen. 1905 gab es den ersten Aufstand; ab 1917, als Lenin aus seinem Exil zurück kehrte, brach die grausame Revolution aus, die Millionen von Menschen das Leben kostete. Selbst die Zarenfamilie wurde nicht verschont. Im Juli 1918 wurde die Familie in Jekatirinenburg ermordet.

Das **Habsburger Reich** umfasste fast ganz Europa. Das Motto der Kaiserin Theresia lautete: Du glückliches Habsburg: heirate. Ihre Kinder wurden wie Schachfiguren in Europa verheiratet; ob glücklich oder unglücklich; das spielte keine Rolle. Durch politische Wirren und Kriege; vor allem durch Napoleon schrumpfte das Reich auf den heutigen Stand.

Spanien: das Reich, in dem die Sonne nicht unter geht. Streng katholisch und mit einer strengen Hofetikette herrschten die Könige über ihr Land. Sie versuchten, eine Großmacht in Europa herzustellen; wurden aber oft siegreich bekämpft. Durch die Eroberung ihrer Konquistadoren in der neuen Welt kam Spanien zu einem enormen Reichtum. Amerika, Afrika, Asien und Ozeanien wurden von ihnen beherrscht. Auf die Kulturen der Einheimischen wurde keine Rücksicht genommen; sie wurden brutal ausgelöscht.

3319 Mo, 25.03.19
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Marlies Lämmle

**Neue Poststraße 13
85598 Baldham**

Tel: 08106/369414

Fax: 08106/369415
e-mail: info@ap-buch.de

Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Onlinebestellungen unter www.ap-buch.de

Belletristik

KRIMIS

Sachbücher

Ratgeber

Hörbücher

Reiseliteratur

KOCHBÜCHER

Kinderbücher



V Erzählkreis: Geschichten von Münchner Frauen

Viele bedeutende weibliche Persönlichkeiten haben in München gelebt und gewirkt. Oft wurden sie über die Stadt hinaus berühmt. Geschichten und Skandale hängen mit der ersten Bankrotteurin Adele Spitzeder zusammen, deren Leben auch verfilmt wurde. Politisch agiert, hat Anita Augspurg, eine der ersten deutschen Frauenrechtlerinnen. Sie dürfen neugierig sein auf einige Schicksale, die ich Ihnen erzählen werde.

3320 Mo, 11.03.19
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anneliese Döhring

V Erzählkreis: Die Lebensgeschichte berühmter Wittelsbacherinnen

Viele Frauen der Familie Wittelsbach wurden von Geschichtsschreibern meist nur am Rande oder auch gar nicht erwähnt, was uns ihre Lebensgeschichte nur umso spannender macht – zumal mitunter sehr ungewöhnliche Lebensläufe dahinter verborgen sind! Freuen Sie sich auf spannende Momente.

3321 Mo, 18.03.19
10.00–11.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anneliese Döhring

V Die vier Edlen – ostasiatische Tuschemalerei

Für die Bewunderer der ostasiatischen Tuschemalerei sind „Die Vier Edlen“ ein Begriff. Sie sind Pflaume, Orchidee, Chrysantheme sowie Bambus und symbolisieren „Junzi“, den Mann der Tugend, das Idealbild der adligen Gelehrten. Jeder gebildete Adlige trainierte seinen Geist, indem er die Vier Edlen malte. Der berühmte Dichter, Maler, Kalligraf und Politiker Su Shi, bekannter unter seinem Pseudonym Su Dongpo, nannte den Sinn der Vier-Edlen-Malerei den „Bambus in meinem Herzen“. Im Vortrag wird der philosophische Hintergrund der Vier-Edlen-Malerei mit ausgewählten Gedichten, Prosa und Bildern von Su Dongpo erörtert und zeigt, wie sie sich in philosophischer Hinsicht stark von Stillleben und Landschaftsmalerei im Sinne der reinen Naturnachahmung unterscheidet.

3325 Mi, 03.04.19
19.00–20.30 Uhr € 10,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Seollyeon Konwitschny



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.



Von Artischocke bis Zitrone – Obst und Gemüse in Meisterwerken der Alten Pinakothek

In einer Zeit des Überflusses, in der für uns nahezu alle Gemüse- und Obstsorten jederzeit verfügbar sind, mag man sich fragen, wie es früher war: Was gab es überhaupt? Die Antwort, die die Bilder geben, lautet: überraschend viel. Die Frühe Neuzeit erweist sich als eine Epoche des Aufbruchs und der Fülle. Bessere Anbaumethoden, botanische Forschung, Erfolge in der Pflanzenzucht und Importe aus fernen Ländern erweiterten das Angebot in bis dahin ungekanntem Maße, zumindest für die, die es sich leisten konnten. Obst und Gemüse wurde zu sichtbarem Zeichen von wirtschaftlicher Macht und Handelsbeziehungen, es vermittelte die Exotik ferner Länder und erschien in seiner überbordenden Fülle als Geschenk friedlicher Zeiten und einer wohlgerateneren, für manche fast zu verführerischen Schöpfung. Der Eintritt ist in der Führungsgebühr nicht enthalten. Treffpunkt: Kasse

3328 So, 07.04.19
10.30–12.00 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek |
Dr. Anja Sibylle Dollinger

Salonkultur in München 1900–1935

Während die Salonières von Paris und Wien Geschichte schrieben, ist das Salonleben in München bisher weitestgehend unbekannt. Dabei gab es auch hier künstlerische, literarische, musikalische, philosophische und politische Salons, Salonieren und deren Habitués. Und diese waren nicht nur von den Wittelsbachern geprägt. An zwei Nachmittagen werden Ihnen das Entstehen und die Geschichte des Salonlebens in München vorgestellt. Hierbei erinnern wir an fast vergessene MünchnerInnen mit Lebensbildern von Carry Brachvogel und Elsa Bernstein, Marianne Werefkin, aber auch Elsa Bruckmann und Helene Hanfstaengl u. a.. Abgerundet wird die Theorie mit einem Stadtpaziergang durch die Maxvorstadt und Schwabing. Wir besuchen Orte, die für Kunst und Intellekt standen, Plätze, die einmal große Namen hatten. Neben den ehemaligen Stätten der Salonkultur dürfen beliebte – oder auch berüchtigte – Lokale nicht fehlen, die (einst) das frühe Münchner „Szeneleben“ präg(t)en. Treffpunkt: vor dem Café Luitpold, Briener Str. 11. Ende: Nähe U-Bahn-Haltestelle Giselastraße.

3330 € 30,00
Do, 14.03.19 14.30–16.00 Uhr
Do, 21.03.19 14.30–16.00 Uhr
Do, 28.03.19 14.30–16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Martina Henrici

Der Maler Martin Ritter – ganz nah

Führung durch das Martin Ritter-Haus in Baldham Bis zu seinem Tod – mit 96 Jahren – hat der Künstler Martin Ritter unermüdlich gearbeitet und ein großartiges Werk hinterlassen. Immer noch sichtet der Verein Notturmo (Freunde und Förderer des Gesamtkunstwerks von Martin und Ulrich Ritter) sein Werk. Ganz in unserer Nähe sind diese Schätze verborgen und eine Auswahl seiner Werke sollen bei dieser Führung vorgestellt werden, u. a. Mythologisches, Menschen, v. a. Frauen, Karikaturen und kleine Gemeinheiten. Treffpunkt: vor dem Eingang

3340 Sa, 16.03.19
10.00–11.30 Uhr € 7,00
Baldham, Fuchsweg 90 (Eingang Ecke
Heideweg) | Irene Dingler

ARTMUC: 1.–5. Mai 2019

Bayerns größter Kunstevent für zeitgenössische Kunst

Münchens Kunstmarkt entwickelt sich – endlich! Die ARTMUC präsentiert Anfang Mai (und November 2019) 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!) Treffpunkt: Kasse, Praterinsel 3–5, 80538 München

3342 So, 05.05.19
13.00–13.45 Uhr € 16,00
München | Anh Nguyen

Kunst und Kunsthandwerk des Barock und Rokoko im Bayerischen Nationalmuseum

Die Sammlung zur Kunst des Barock und Rokoko im Westflügel des Bayerischen Nationalmuseums ist 2015 und 2018 wiedereröffnet worden. Die nun mögliche Neuentdeckung dieser Schätze ist der Anlass einer mehrteiligen Reihe von Führungen, die sich an der vielfältigen Geschichte Bayerns unter den Wittelsbacher Herrschern orientiert und im Wintersemester beginnt. Eintritt (am Sonntag 1,00 €, Stand 5.12.2018) ist in der Gebühr nicht enthalten.

Teil 2: Das künstlerische Umfeld von Maximilian II. und Emanuel
Treffpunkt: Foyer

3351 So, 05.05.19
13.00–14.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum | Dr. Beatrice Trost

Utrecht, Caravaggio und Europa

Einführender Vortrag zur Ausstellung

Um 1600 malt Michelangelo Merisi da Caravaggio in Rom revolutionär neue Bilder, die viele Künstler aus Italien, Frankreich, Spanien und den Niederlanden beeinflussen. Mit Leihgaben aus aller Welt zeigt die Ausstellung die europäische Wirkung dieser dramatischen Malerei. Die Werke der Utrechter Caravaggisten stehen dabei im Mittelpunkt. Das Eigentümliche der holländischen Maler verdeutlicht die direkte Gegenüberstellung mit Bildern ihrer europäischen Kollegen.

Veranstalter: vhs Grafing

3353 Mo, 03.06.19
19.00–20.30 Uhr € 9,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrichstraße 3, Raum 406 | Dr. Beatrice Trost



Utrecht, Caravaggio und Europa (17.4. – 21.7.19)

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek

Um 1600 malt Michelangelo Merisi da Caravaggio in Rom revolutionär neue Bilder, die viele Künstler aus Italien, Frankreich, Spanien und den Niederlanden beeinflussen. Mit Leihgaben aus aller Welt zeigt die Ausstellung die europäische Wirkung dieser dramatischen Malerei. Die Werke der Utrechter Caravaggisten stehen dabei im Mittelpunkt. Das Eigentümliche der holländischen Maler verdeutlicht die direkte Gegenüberstellung mit Bildern ihrer europäischen Kollegen.

Treffpunkt Kasse. Bitte seien Sie 15 Minuten vor Führungsbeginn da.

Eintritt in der Gebühr nicht enthalten. Beim Kauf der Eintrittskarte können Sie auf die Führung der vhs verweisen, dann bezahlen Sie den ermäßigten Eintrittspreis.

3354 Mi, 05.06.19
14.30–16.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Dr. Beatrice Trost

Highlights aus Kunst und Design in der Pinakothek der Moderne

Die Führung gibt Einblicke in Kunst und Design aus dem 20. Jahrhundert in der Pinakothek der Moderne. Anhand ausgewählter Beispiele aus der Bayerischen Staatsgemälde Sammlung und dem Design Museum können Kunstwerke und Designobjekte in Beziehung gesetzt werden und eröffnen neue Perspektiven.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Foyer

3355 Mi, 08.05.19
10.00–11.00 Uhr € 10,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne | Dr. Silke Immenga

Highlights im Museum Brandhorst

Eine Führung quer durch das Museum

Der Sammelschwerpunkt des Ehepaars Brandhorst lag bei zeitgenössischer Kunst, so können wir Werke von Andy Warhol genauso bewundern wie Cy Twombly oder Keith Haring. Eine sinnliche Führung für Menschen, denen der Zugang zur modernen Kunst teilweise fehlt. Lassen Sie sich überraschen!

Eintritt in das Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt ist um 14.00 Uhr im Foyer des Museums.

3360 So, 17.03.19
14.00–15.30 Uhr € 10,00
Museum Brandhorst, Kunstareal | Didi Richter

Alex Katz

Der Künstler gilt als einer der wichtigsten Vertreter der PopArt. Seine Porträts, in denen die Dargestellten vor monochromen Hintergründen erscheinen, sind geprägt von einer kühlen Distanziertheit, die keinen Platz für Sentimentalität lässt. Sein Bildpersonal entstammt häufig der Familie und dem unmittelbaren Freundeskreis und ist plakativ in der Formensprache von Werbung, Mode und Film inszeniert. Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3361 Sa, 30.03.19
12.15–13.45 Uhr € 10,00
Museum Brandhorst, Kunstareal | Catrin Morschek

Utrecht, Caravaggio und Europa

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek

Als die jungen Utrechter Maler Hendrick ter Brugghen, Gerard van Honthorst und Dirck van Baburen auf ihrer Romreise zum ersten Mal mit den neuartig realistischen und theatralisch inszenierten Werken Caravaggios konfrontiert waren, hinterließen diese einen tiefen Eindruck, der das weitere Schaffen der Künstler nachhaltig prägte und ihnen in ihrer Heimat einen außerordentlichen Erfolg bescherte. Diese Ausstellung wurde gemeinsam mit dem Central Museum in Utrecht entwickelt und zeigt mehr als 70 Bilder der sogenannten Caravaggisten.

Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3362 Fr, 17.05.19
15.00–16.30 Uhr € 10,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek | Catrin Morschek

Body Check: Martin Kippenberger – Maria Lassnig

Sonderausstellung im Lenbachhaus

Die Ausstellung „BODY CHECK. Martin Kippenberger – Maria Lassnig“ wagt eine unerwartete Begegnung. Beide Künstler werden hier erstmals gegenübergestellt. Martin Kippenberger und Maria Lassnig gehören unterschiedlichen Generationen an und sind sich nie begegnet. Im Werk beider Künstler findet sich aber eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, der zur Metapher wird für soziale und psychologische Konflikte. Der Körper wird zum Ausdruck einer schmerzvollen Welt- und Selbsterfahrung. So zeigt sich bei Maria Lassnig ein introvertierter und obsessiver, feministisch geprägter Zugang zum eigenen Körper, bei Martin Kippenberger findet sich dagegen eine groteske und ironische Auseinandersetzung. Trotz aller Unterschiede weisen die Werke aber Berührungspunkte und Gemeinsamkeiten auf.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3370 Fr, 19.07.19
15.45–17.15 Uhr € 10,00
München, Luisenstraße 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus | Friederike Breier

Klavier Hirsch

... seit 1888

Lindwurmstraße 1
80337 München
Telefon: 2 60 95 23
Fax: 2 60 61 34

Ab Okt 2018:
Tegernseer Landstr. 135
81539 München
www.klavierhirsch.de
piano@klavierhirsch.de

Fachmännische
Beratung

Zuverlässiger
Kundendienst
im Meisterbetrieb

Große Auswahl

Stummschaltungen
von Pianodisc

Eigenes
Übungsstudio





Vision und Tradition. 200 Jahre Nationaltheater in München

Das Deutsche Theatermuseum München zeigt zum 200. Geburtstag des Hof- und Nationaltheaters aus seiner Grafiksammlung und Privatbesitz die bedeutsamsten originalen Bühnenbildentwürfe von 1818 bis 2018.

Die malerischen Entwürfe orientierten sich an den stilistisch zeittypischen Darstellungen der bildenden Kunst. Aber darüber hinaus spiegeln sie vor allem die Geschichte des Hauses und seines Repertoires.

Nirgends sonst lässt sich der unverwechselbare Stil eines großen Opernhauses so präzise porträtieren wie in den Blättern des Deutschen Theatermuseums.

An den kompletten Szenenentwürfen zu fünf repräsentativen Opern des Münchner Repertoires wird die szenographische Geschichte sichtbar: an Simon Quaglios Ausstattung von Mozarts Zauberflöte (1818), Michael Eichters Bildern zur Uraufführung von Wagners Meistersingern von Nürnberg (1868), Alfred Rollers Uraufführungsdekoration zu Richard Strauss' Frau ohne Schatten (1919), den Dekorationen von Helmut Jürgens zu Verdis Aida (1948 und 1963) und den malerischen Entwürfen Erich Wonders zu Beethovens Fidelio (1978).

Verglichen werden diese Konvolute mit Entwürfen anderer Bühnenbildner zu anderen Zeiten, die ebenfalls im Original präsentiert werden. Diese Bildreihen werden ergänzt durch Entwürfe von Georg Baselitz zu Richard Wagners Parsifal (2018).

Eintritt ist in den Gebühren nicht enthalten. Es führt Christian Schmidt, Mediendesigner der Ausstellung „200 Jahre Nationaltheater“.

Treffpunkt: Kasse, Galeriestraße 4a (Hofgartenarkaden)

3380 Mi, 20.03.19
14.30 – 15.30 Uhr
Max. 25 Personen
München € 8,00

Das neue Museum Ägyptischer Kunst

Bei dieser Führung tauchen Sie komplett in eine unterirdische Welt mit großen, kirchenschiffähnlichen Hallen, die an Tempelräume und Königsgräber erinnern. Sie werden von einem Mitarbeiter des Museums geführt und lernen ausgewählte Exponate der Sammlungen kennen. Der neue Standort im Zentrum des Münchner Kunstareals unterstreicht durchaus seine Wertigkeit als ein Museum von Weltkunst. Außerhalb Ägyptens besitzt München nun den einzigen Museumsbau, der ausschließlich altägyptischer Kunst gewidmet ist.

Eintritt (1 € am Sonntag – Stand 28.11.18) ist in der Gebühr nicht enthalten.

Bitte seien Sie pünktlich. Kein Handyempfang in den Hallen!

3390 So, 17.03.19
14.00 – 15.30 Uhr
Führung aus dem Hause
Max. 25 Teilnehmer
München € 11,00

München, Museum Ägyptischer Kunst, Museumsportal, Gabelsbergerstraße |

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, 06.07.19 16.00 – 18.00 Uhr
So, 07.07.19 16.00 – 18.00 Uhr
Sa, 13.07.19 16.00 – 18.00 Uhr
So, 14.07.19 16.00 – 18.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Pahlke



Cajonworkshop

für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse!

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Seit 1970 hat die Cajon in Europa immer mehr an Popularität gewonnen und begeistert sowohl Anfänger als auch erfahrene Musiker. Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen „Warm-ups“ und „Cajonbasics“. In kleinen Übungsstücken lernen wir dann die drei Basis-Sounds Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns dann Rhythmen und einfache Arrangements. Neben traditionellen Rhythmen spielen wir auch moderne Grooves wie z.B. Rock, Funk, Hip Hop und Reggae. Für alle Rhythmusliebhaber, die Koordination und Konzentration steigern möchten. Wenn ein eigenes Instrument vorhanden ist, dies bitte mitbringen und bei der Anmeldung angeben.

3441 Sa, 16.03.19
9.30 – 12.30 Uhr € 30,00
Für reine Anfänger!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ewa Bross

GEMEINDEBÜCHEREI VATERSTETTEN



Öffnungszeiten:

Montag 15 – 19 Uhr
Dienstag 11 – 14 / 15 – 19 Uhr
Mittwoch 15 – 19 Uhr
Donnerstag 15 – 19 Uhr
Freitag 11 – 14 / 15 – 19 Uhr

Johann-Strauß-Straße 37

85598 Baldham

Tel.: 08106 383290

eMail: buecherei@vaterstetten.de

www.buecherei-vaterstetten.de

www.facebook.com/GemeindebuechereiVaterstetten

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, Schmökern oder zum Ausleihen sowie über die Onleihe 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.

De Stianghausratschn: „Oid weard ma hoid“

Bayerisches Musikkabarett

De Stianghausratschn ist wieder da! Diesmal mit einem Programm über das Alter(n), passend zum Semesterthema der vhs. Da geht es um den Rentenstress, die Faltenzählerei und das Vergessen. Aber auch die Sache mit dem Gewicht wird ein Thema sein. Die Schnarcherei und das Suchen und wo es überall zwick! Ja – und wie schnell die Zeit vergeht! Lustige Lieder, aber auch ein paar zum Nachdenken. Und jeder kann sich wiederfinden, denn Altern – das geht jeden an. Und natürlich alles in schönster bayerischer Mundart. U. a. Mundwerkpreis: 10/2015 Mundwerkpreis vom „Förderverein Bairische Sprache und Dialekte.e.V.“ Landschaftsverband zwischen Isar und Inn. Mehra über de Stianghausratschn gib'ts über www.stianghausratschn.bayern Karten im Vorverkauf über die vhs erhältlich. Einlass ab 18.30 Uhr. Bitte rechtzeitig da sein. Keine nummerierten Plätze.



3480 Fr, 22.03.19 19.00–21.30 Uhr € 16,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Konzertsaal | Rosi Spielberger

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 So, 30.06.19 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 So, 30.06.19 13.30–16.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Anja-Susann Huber

Gertraut Winkler – Ausflüge (7.2. – 28.6.19)

Frühjahrsausstellung im vhs-Bildungszentrum

Die Kunsterzieherin und Illustratorin Gertraut Winkler arbeitet seit 1992 mit Unterbrechungen an der vhs Vaterstetten. Wann immer es ihre Lehrtätigkeit an einer Realschule in München zulässt (und ihre Lebensenergie), unternimmt sie Ausflüge in die Zeichnerie und Malerei oder im wörtlichen Sinne: fliegt sie aus, um selber auf Reisen zu malen und zu zeichnen. Den Ausstellungsbesucher erwartet Kleines, Feines, Altes, Neues, Klassisches und Experimentelles, das während der letzten 15 Jahre entstanden ist.



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 28. Juni. Zur Vernissage am 6. Februar um 19.00 Uhr sind Sie recht herzlich eingeladen.

3910 ab Mi, 06.02.19 19.00–22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39, Foyer | Gertraut Winkler



Harthäuser Dorffest

vhs Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Wir organisieren für Sie:



Firmenfeiern | TEAM-Events | Betriebsausflüge | Familienfeiern | Geburtstage

Kurs	Programmtitel	Termin
1031	SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn	19.04.19
1032	SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn – Herbst 19	11.10.19
1187–1189	Familienyoga in den Ferien	04.03.19
1195	Wellness auf Bali – eine Yoga-Erlebnisreise	17.04.19
1229	Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga	ab 16.8.19
1383	Pilates	ab 7.8.19
1410S	Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik	ab 5.8.19
1553	Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs	06.03.19
2144	Helden gesucht – Ferienkurs (ganze Woche)	04.–08.03.2019
2156	Kanadierkurs auf der Amper 1	18.08.19
2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
3350	Ausfall: Kunst und Kunsthandwerk des Barock und Rokoko im Bayerischen Nationalmuseum	10.03.19
4204	„Hopfen und Malz. Gott erhalt's“ – Aus der Geschichte der Grafinger Brauereien	14.06.19
4216	Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“ – Ferienkurs	09.03.19
4250	Rund um den Nockherberg – Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben	18.06.19
4251	Frauenabend – Ausgehen in München für Damen ab 30	08.03.19
4252	Die Wasserspiele im Nymphenburger Park	02.08.19
4255	Biergartenradltour	05.08.19
4260KE	Mit Handykamera und Fotoapparat durch München	14.06.19
7725	Brasilianisch/Portugiesisch für den Urlaub (Anfängerkurs) – Osterferien	23.04.19
8166	Acryl – Step by Step – Ferienkurs	13.04.19
8187	Schnupperkurs Airbrush – Malen mit der Sprühpistole	06.08.19
8199K	Ferienprogramm – Ein Tag für dich. Malen und kreativ sein	15.04.19
8380K	Ferienworkshop Schmuck	24.04.19
8503K	Kinderferienworkshop – Leder	07.03.19
8715K	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Pfingstferien	15.04.19
9287K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	15.04.19
9288K	Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12	13.04.19
9333	Nähen in den Osterferien am Abend	ab 23.04.19
9340K	Nähen für 11–14-Jährige in den Osterferien!	ab 18.04.19
9343	Nähen für Jugendliche und junge Erwachsene in den Faschingsferien	ab 06.03.19

Weitere Informationen finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft.

BETREUTE KINDERFREIZEITEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN DEN BAYERISCHEN JUGENDHERBERGEN.

Mehr Infos unter www.kinderfreizeiten.jugendherbergen-bayern.de

Jetzt informieren und buchen!
 Deutsches Jugendherbergswerk
 Landesverband Bayern e.V.
 Service & Booking Center
 Tel. 089 922098-555
service-bayern@jugendherberge.de

SEI DABEI!

FERIEN OHNE ELTERN

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de DJH



Von wegen „schwaches Geschlecht“! – Starke Frauen in Grafing und Ebersberg

In der Geschichte von Ebersberg und Grafing gab es zu allen Zeiten genügend Frauen, die das durch die Jahrhunderte gängige Vorurteil vom „schwachen Geschlecht“ hinreichend widerlegt haben. Diese allgemeine Aussage findet ihre Bestätigung in einer langen Reihe von namhaften Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts, die von den sagenhaften Grafinger Ortsgründerinnen Herzogin Gisela von Burgund und Gräfin Richardis von Ebersberg über die Hofmarksherren Afra von Pienzenau auf Wildenholzen und Maria Franziska Wilhelmsecker auf Eisendorf dann über die Grafinger Brauherrin Magdalena Kleinmaier und die Elkofen Schlossherrin Josephine von Hazzi bis zu Maria Sarreiter, die im ersten Weltkrieg Pakete für die Frontsoldaten packte, der „Doktorbäuerin“ Franziska Zellner aus Öxing und zur Rotkreuz-Schwester Maria Aneder aus Grafing reicht und sich bis in die Gegenwart fortsetzen lässt.
Treffpunkt: Rathaus (Rückseite), Säule
Veranstalter: vhs Grafing

4203 So, 31.03.19
15.00 – 16.30 Uhr € 9,00
Grafing | Verena Spierer

„Hopfen und Malz. Gott erhalt's“ – Aus der Geschichte der Grafinger Brauereien

Ferienkurs
Die Geschichte des Brauwesens in Grafing reicht bis in die erste Hälfte des 16. Jahrhunderts, vermutlich aber noch weiter bis ins Mittelalter zurück. 1536 ließ Hildebrand von Kitscher, der damalige Inhaber des Grafinger Adelssitzes, die Braustätte im Gefreiten Haus, die einem Brand zum Opfer gefallen war, gründlich restaurieren. Noch in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts erwuchs dem herrschaftlichen Brauhaus in Grafing Konkurrenz durch



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.

drei bürgerliche Brauer namens Hans Dosch, Jörg Grandauer und Jakob Reiter. Die Führung zeigt nicht nur die wechselvolle Geschichte der Grafinger Brauereien. Sie gibt auch tiefe Einblicke in die Kunst des Bierbrauens durch einen Rundgang durch die Familienbrauerei Wildbräu-Grandauer (Gebühr inkl. Bierprobe).
Treffpunkt: Rathaus (Rückseite), Säule
Veranstalter: vhs Grafing

4204 Fr, 14.06.19
18.00 – 20.00 Uhr € 10,00
Grafing | Wolfgang Oppler

Bitte beachten Sie auch folgende Führungen im Fachbereich Ernährung, Mode

Kurs 9254:
Hofführung „Vom Heu zur Milch“

Kurs 9256:
Mühlenführung „Wolfmühle“

Die Hofwirtin zaubert

Regina Reis war 1655 die Wirtin der Unteren Hofstaverne am Ebersberger Marktplatz, das wir heute als Rathaus kennen. Im historischen Kostüm führt sie nicht nur durch ihre Zeit, erklärt, was in den Häusern rund um den Marktplatz geschah, erzählt amüsante Geschichten über ihre Nachbarn und wie man damals lebte und: sie zaubert auch! Denn Regina Reis alias Roswitha Hülser gehört dem Magischen Zirkel Deutschland an.
Treffpunkt: Rathaus, Eingang Bürgerbüro
Veranstalter: vhs Grafing

4205 Fr, 05.07.19
17.00 – 19.00 Uhr € 9,00
Ebersberg | Roswitha Hülser

Ebersberg im Ersten Weltkrieg

100 Jahre nach dem Ende des Ersten Weltkriegs versetzen wir uns mit Thomas Warg in die Zeit während des Krieges. Auf die anfängliche Kriegseuphorie folgte schnell Ernüchterung. Aus einem kurzen Krieg mit schnellem Sieg wurde nichts. Wie erging es den Menschen an der sogenannten Heimatfront und wer waren die 84 Soldaten, an die die einzigartige Heldenallee erinnert? Die Führung widmet sich den Menschen und deren Geschichten, an die die Heldenallee erinnert und führt bis zum Aussichtsturm, der ursprünglich als Siegesturm geplant war. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.
Für Rückfragen: Hr. Warg: 0151/275 75 603
Ebersberg, Marienplatz 1, Rathaus, Eingang Bürgerbüro
Veranstalter: vhs Grafing

4206 So, 12.05.19
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00
Ebersberg, Marienplatz 1, Rathaus | Thomas Warg



FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN



Ebersberger Zeitreisen – auf Italienisch



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 Marktplatz? Warum hat ein Italiener mit der Stadtgeschichte zu tun? Welches Kind der Stadt schaffte es in Rom ganz nach oben? Die Führung endet bei einem Ebersberger Italiener mit einem originalen italienischen Aperitif, mit köstlichem Finger Food und der Möglichkeit über Gott und die Welt sich auf Italienisch zu unterhalten. Die Führung eignet sich auch für Gäste, die nur „ein bisschen“ Italienisch verstehen oder die Sprache passiv können. Thomas Warg fasst punktuell die wichtigsten Inhalte auf Deutsch zusammen. Das Büfett und ein Getränk sind im Preis enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

4207 Sa, 13.07.19
16.00–19.00 Uhr € 18,00

Ebersberg, Marienplatz 1, Rathaus |
Thomas Warg und Stefania Scarabello

Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk: (Studio Unterföhring)

Vor mehr als 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, Rivastraße 1, 85774 Unterföhring

4209 Fr, 24.05.19
9.30–11.00 Uhr € 3,00

München | Führung aus dem Haus

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 Ausland arbeiten; der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt! Kinder in Begleitung Erwachsener erst ab 6 Jahren zugelassen. Bitte geschlossenes Schuhwerk und gedeckte Kleidung tragen. Gebühr deckt den Verwaltungsaufwand.

Treffpunkt: Haupteingang, Zamdorfer Straße 40 (S-Bahn Haltestelle „Berg am Laim“, dann ca. 7 Minuten zu Fuß oder ab U-Bahn-Haltestelle „Max-We-

ber-Platz“, von dort mit der Straßenbahn Linie 25 Haltestelle „Berg am Laim“, dann 5 Minuten zu Fuß) Führung aus dem Hause.

4210 Fr, 22.03.19
17.45–19.15 Uhr € 3,00

Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

4211 Fr, 17.05.19
17.45–19.15 Uhr € 3,00

Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

Die Messe München – Blick hinter die Kulissen

Die Messe München möchte mit einem geführten Geländerundgang den Einwohnern aus München und den Umlandgemeinden einen Blick vor und hinter die Kulissen gewähren. Ein ehemaliger Mitarbeiter gibt auf einer kurzweiligen Tour einen Rückblick in die Geschichte von Messen in München und in die einmalige Herausforderung, aus einem freiwerdenden Flughafen ein modernes Messegelände und ein ganzes Stadtviertel entstehen zu lassen. Auf den einzelnen Stationen bekommen die Besucher tiefe Einblicke in die Anlage des Geländes, die Architektur der Bauten und die komplexen Zusammenhänge zwischen Organisation, technischen Dienstleistungen und Logistik einer Messe. Highlights der Tour sind auch die Technik-katakomben und eines der größten Solardächer der Welt, ebenso wie der denkmalgeschützte ehemalige Flughafen-Tower und die Kunstwerke im Messe-See.

Treffpunkt: Messe-Eingang West

U2: Ausstieg Messestadt West

Handy: Nikolaus Wollmann: 0172/8612308

4213 Fr, 29.03.19
16.00–18.00 Uhr € 12,00

München | Nikolaus Wollmann



Markt Schwaben im Frühling

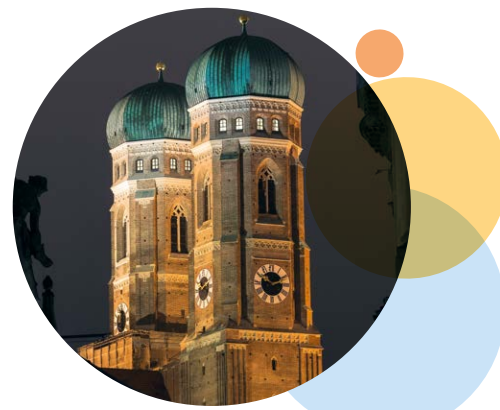
Bis ins 19. Jahrhundert war der Ort der Mittelpunkt des Gerichtsbezirks Schwaben, der etwa dem heutigen Landkreis Ebersberg entsprach. Das alte Schloss wurde in den Neubau des Rathauses integriert. Unverändert erhalten hat sich die barocke Kirche St. Margaretha, deren Vorbild die Münchner Michaelskirche war. Als Besonderheit ihrer Ausstattung können noch die Prozessionsstangen aus dem 18. und 19. Jahrhundert bewundert werden.

Treffpunkt: Vor der Kirche

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4214 So, 19.05.19
11.00–13.00 Uhr € 9,00

Markt Schwaben | Anneliese Döhring



Stadtbummel einmal anders – am Abend

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgene Innenhöfe, vergessene Denkmäler und schöne Bauten. Wussten Sie, dass es in der Stadt ein Denkmal des Dichters Clemens von Brentano gibt? Kennen Sie den modernen Kirchenbau des berühmten Architekten Alexander von Branca? Waren Sie schon einmal bei dem Brunnen in der Pacellipassage? Dies alles und vieles mehr erfahren und erlaufen wir bei diesem Rundgang.

Treffpunkt: am Karlstor

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4215 Mo, 20.05.19
18.00–20.00 Uhr € 9,00

München | Anneliese Döhring

Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“ – Ferienkurs

Nachdem Bayern ein Königreich geworden war, begannen die Planungen für die Erweiterung der rasch wachsenden Hauptstadt. Westlich der Sendlinger Haid sollte ein exklusives Villenviertel entstehen: die Ludwigsvorstadt. Heute können wir hier herrschaftliche Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Alten Anatomie von Max Littmann, einem richtungweisenden Bau der damaligen Zeit.

Treffpunkt: Sendlingertorplatz, Ecke Nußbaumstr.

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4216 Sa, 09.03.19
11.00–13.00 Uhr € 9,00

München | Anneliese Döhring

Neuhausen

Da schon früh im schnell wachsenden München Baugrund benötigt wurde, gemeindete man das Dorf Neuhausen 1890 ein. In der Nähe von Schloss Nymphenburg entstand ein „gesundes Quartier für Bemittelte“ mit prachtvollen Villen, die heute fast alle unter Denkmalschutz stehen. An das alte Dorf erinnert noch die sehenswerte Winthirkirche mit ihrem kleinen Friedhof, in dem viele berühmte Personen bestattet sind, z. B. Oskar von Miller und Sigi Sommer. Außerdem kann man den modernsten Kirchenbau Münchens bestaunen, der als Ersatz für die abgebrannte Herz-Jesu Kirche entstand.

Treffpunkt: Rotkreuzplatz, Brunnen vor dem Kaufhof

Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4217 Di, 04.06.19
14.00–16.00 Uhr € 9,00

München | Anneliese Döhring

Rund um das Nationaltheater – vom Hinterhof zur Flaniermeile

Der Auftakt zur Umgestaltung des ehemaligen Klosterareals am heutigen Max-Joseph-Platz war vor 200 Jahren der Bau der Hofoper. Sie bestimmte später den Verlauf der Maximilianstraße und bildete den Rahmen für die Neugestaltung des Marstallplatzes. Dieser hat nun, nach den Zerstörungen des 2. Weltkrieges, ein neues Gesicht erhalten: die Allerheiligenhofkirche ist restauriert, der Kabinetgarten renaturiert und die Häuser zur Maximilianstraße rekonstruiert.
Treffpunkt: Max-Joseph-Platz am Denkmal
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4218 Mi, 26.06.19
14.00 – 16.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Giesing und die Heilig-Kreuz-Kirche

Giesing ist besser als sein (uralter) Ruf. Liebevoll restaurierte Herbergen und Kleinhaussiedlungen sind heute begehrte Wohnobjekte und die neugotische Hl.-Kreuz-Kirche ist fast unangetastet geblieben. Erleben Sie Giesing in attraktivem Kleid!
Treffpunkt: Giesing U-Bahn-Station Kolumbusplatz Ausgang Humboldtstraße Süd
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4219 Mi, 15.05.19
15.00 – 17.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring



Münchner Kaffeehausgeschichten

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgetrunken. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés, heute gibt es Espresso-bars nach italienischem oder als neueste Idee – amerikanischer Art. Bei diesem Spaziergang beschäftigen wir uns mit der Geschichte von traditionsreichen noch bestehenden aber auch mit schon lange verschwundenen Kaffeehäusern. In einem kleinen „Hausmuseum“ sehen Sie die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre.
Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4220 Fr, 05.04.19
15.00 – 17.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring



Mit der Tram durch München

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch Vieles genauer besehen werden.
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 19 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4221 So, 31.03.19
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Die Residenz mit dem wiedereröffneten Königsbau

Die Münchner Residenz wuchs im Laufe mehrerer Jahrhunderte zur heutigen Größe. Jeder Herrscher ließ sich seine Repräsentationsräume im Stile der Zeit von den besten Künstlern gestalten. Nach langen Jahren der Restaurierung sind nun endlich die von Klenze geschaffenen Prunkräume König Ludwig I. wieder zu bestaunen.
Eintritt in die Residenz ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kassenraum
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4222 Sa, 23.03.19
11.00 – 13.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

Die Schatzkammer der Residenz

Diese bedeutende Sammlung umfasst Kunstwerke aus der Zeit des Mittelalters bis zum Klassizismus. Bereits 1565 legte Herzog Albrecht V. den Grundstock zur Schatzkammer. Seine Nachfolger erweiterten die Sammlung, die unter Karl Theodor durch Kleinodien aus der Kurpfalz vergrößert wurde. Die Säkularisation brachte dann viele Schätze aus Kirchen und Klöstern nach München wie z. B. das Arnulfcborium und das Giselakreuz. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kassenraum der Residenz
Handy Anne Döhring: 0172/4428082

4223 Sa, 04.05.19
14.00 – 16.00 Uhr € 9,00
München | Anneliese Döhring

München – eine österreichische Stadt?

Fürstinnen, Künstler, Geschichte(n)
Im Herzen Münchens prangt das österreichische Wappen, und das Rathaus ist das Meisterwerk eines österreichischen Architekten. Wir spüren mehreren aus dem Hause Habsburg stammenden Fürstinnen und österreichischen Künstlern nach, wir sehen die Zeugen ruhmreicher aber auch tragischer geschichtlicher und bemerkenswerter künstlerischer Parallelen. So wird deutlich, wie München vom kunstreichen Nachbarland und seinem Kaiserhaus geprägt wurde.
Treffpunkt: am Turm von St. Peter

4225 Mi, 26.06.19
14.30 – 16.30 Uhr € 12,00
München | Stefan Ellenrieder

Bitte eintreten! Verborgene Kostbarkeiten der Münchner Altstadt

Hier geht es nicht um touristische Ziele, sondern um Dinge, die nur Wenige kennen! Gerade sie sind Zeugnisse vom Münchner Leben durch die Jahrhunderte. Unser Weg führt von Bürgerhäusern und Künstler-Sitzen über verborgene Kirchen und klösterliche Räume bis hin zu Adelspalais. Die Begegnung mit den verborgenen Kostbarkeiten regt an, München mit neuen Augen zu sehen.
Treffpunkt: Stadtmuseum, Kassenhalle (St. Jakobs-Platz)
Wir gehen aber nicht durch das Museum!

4226 Di, 23.07.19
14.30 – 16.30 Uhr € 12,00
München | Stefan Ellenrieder



Biergartentour durch München

München ist voller Biergärten. Aber wann ist ein Biergarten ein Biergarten und wann ein Wirtsgarten?
Erfahren Sie den Unterschied und besuchen Sie die wohl schönsten Biergärten der bayerischen Landeshauptstadt. Danach geht es ab in den Keller: ein Bierkeller aus dem 19. Jahrhundert wartet auf uns. Eine Pause im schattigen Biergarten legen wir natürlich auch ein. (Innenraumticket erforderlich).
Treffpunkt: Isartor (Innenhof)

4227 So, 30.06.19
11.00 – 14.00 Uhr € 15,00
München | Martin Schega



Rund ums Bier in München

München ist die Bierhauptstadt der Welt. Jahrhunderte alte Braukunst und die einzigartigen Bierkeller und Bierpaläste und natürlich die Wiesn, das weltberühmte Oktoberfest, sind Zeugen von unserm köstlichen bayerischen Bier. Lernen sie die Geschichte und Entwicklung des Bieres in München kennen, auf einer privaten Führung durch das Münchner Bier- und Oktoberfestmuseum, in einem der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Häuser Münchens. Schmecken Sie den Unterschied auf der Bierprobe mit typischen bayerischen Bieren. Von den Proben gestärkt, geht es weiter zum traditionellen Hofbräuhaus. Dann geht es weiter zu einer Münchner Brauerei. Dort lernen Sie alles über das Brauen von Bier. Zum Abschluss der Brauereiführung genießen wir ein frisch gezapftes „Zwickl“ Bier. Wenn Sie wollen, können Sie den Abend bei einem herzhaften bayerischen Essen ausklingen lassen. Interessant auch für NICHT-Biertrinker! Gebühr nicht ermäßigbar. Inklusive Bierproben und Eintritt ins Museum, aber ohne Essen.
Treffpunkt: Innenhof des Isartores

4228 Sa, 11.05.19
16.00–20.00 Uhr € 29,00
München | Franz Schega

Führung durch die Privatbrauerei Aying



Seit über 140 Jahren wird in Aying Bier gebraut. Das Bier hat in Bayern seit alter Zeit einen besonders hohen Stellenwert. Es ist nicht nur das buch-

stäblich „flüssige Brot“, sondern gehört zu unserer Kultur wie die Tracht oder die Bräuche. Aber es ist auch ein Quell von Freude und Genuss. In sechster Generation betreibt die Familie Inselkammer die Brauerei, die wir an diesem Tag besuchen. Sie erfahren viel über Tradition, aber auch über moderne Braukunst und Getränketechnologie. In der Führung enthalten ist eine Bierverkostung der zahlreichen Aying Produkte.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Parkplätze sind auf dem Gelände vorhanden, die S-Bahnstation befindet sich in unmittelbarer Nähe (10 Minuten zu Fuß). Es empfiehlt sich, danach noch Zeit einzuplanen für einen Besuch im berühmten Aying Bräu- stüberl oder einen schönen Spaziergang rund um das Bierdorf Aying.

Weitere Infos: www.aying.de

Um Voranmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten!!!

9258 Sa, 01.06.19
11.00–13.00 Uhr € 10,00
85653 Aying, Münchener Straße 21 |
Dr. phil. Helmut Ertel

Sendling neu entdeckt und ein Atelierbesuch

Bedeutend älter als München hatte Sendling bereits bewegte Zeiten hinter sich, als die Stadt gegründet wurde. Wir starten am Kontorhaus bei der Großmarkthalle, wo wir das Atelier einer Künstlerin besuchen werden. Anschließend erkunden wir das Stadtviertel bei einem Spaziergang und lassen Geschichte wieder lebendig werden.
Treffpunkt: Kochelseestraße 13

4230 Mi, 10.04.19
11.00–12.30 Uhr € 10,00
München | Catrin Morschek

Der Leo von Klenze-Pfad

Ludwig I. schaltete sich schon als Kronprinz in die Planungen der neuen Vorstadt, der Maxvorstadt, ein. In Ludwigs Auftrag plante Leo von Klenze ab 1816 den Abriss des Schwabinger Tors, die Beseitigung der Reste der Wallanlagen, die Schaffung des Odeonsplatzes sowie die Ludwigstraße. Leo von Klenze prägte den architektonischen Charakter von München mit Monumentalplätzen, Palazzi und der Ludwigstraße. Die Alte Pinakothek und die Glyptothek mit den Propyläen am Königsplatz zählen zu den herausragenden Werken des 19. Jahrhunderts in Europa.
Treffpunkt: Odeonsplatz

4232 Sa, 18.05.19
14.00–15.30 Uhr € 9,00
München | Renate Gassenmeier



Prachtstraßen in München

Schon König Max I. Joseph (1756–1825) ließ den Fürstenweg (Briennerstraße) nach Nymphenburg ausbauen. Allerdings wurde diese Prachtstraße nur bis zum Königsplatz vollendet. Sein Sohn König Ludwig I. (1786–1868) ließ von Leo von Klenze (1784–1864) und später von Friedrich von Gärtner (1791–1847) die Schwabinger Landstraße zur Ludwigstraße als Prachtstraße im italienischen Stil planen vom Odeonsplatz mit der Feldherrnhalle und bis zum Siegestor. Ähnlich ließ dessen Sohn König Max II. Joseph (1811–1864) die Maximilianstraße mit dem Maximilianeum auf der Isarhöhe durch den Architekten Friedrich Bürklein (1813–1872) anlegen im sogenannten „Maximiliansstil“. Als letzte Prachtstraßen wurde die Prinzregentenstraße errichtet.
Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz

4233 Fr, 28.06.19
14.00–15.30 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 Di, 19.03.19
9.30–12.00 Uhr € 10,00
Max. 25 Personen
München | Dietmar Holzapfel

Frühling in Münchens Gärten

Wieviel Geschichte verbirgt sich in Münchens Gartenanlagen nördlich der Residenz? Was bedeutete die Schlacht bei Ampfing für die bayerische Geschichte? Wo begegnen sich Konfuzius und Chopin? Und wo treffen ausgelassene Surfer auf monumentale NS-Architektur? Bei einem Spaziergang durch die drei Gärten – Hofgarten – Finanzgarten – Englischer Garten – wollen wir uns mit zahlreichen Geschichten nicht nur aus der Münchner Geschichte befassen.

Treffpunkt: Klenzetur, Eingang zum Hofgarten (Odeonsplatz)

4242 So, 17.03.19
10.00–11.30 Uhr € 9,00
München | Joachim Schüller

Morgenstund hat Gold im Mund – München für Frühaufsteher

Wir beginnen unsere Tour mit einer kleinen Stärkung in der „Schmalznu-del“, schlendern dann über den Viktualienmarkt und erfahren Interessantes über das attraktive Marktangebot. Nachdem wir uns mit der Geschichte des Heiligeistpitals beschäftigt haben, geht es weiter über den Marienplatz und durch die Fußgängerzone bis zum Stachus. Auf unserem Weg durch die „erwachende“ Innenstadt begegnen uns amüsante Münchner Geschichten.

Treffpunkt: 8.15 Uhr vor der „Schmalznu-del“ (Café Frischhut, Prälat-Zisl-Str. 8) (Stärkung nicht im Preis enthalten).

4244 Sa, 13.07.19
8.15–9.45 Uhr € 9,00
München | Joachim Schüller



Von Badern und Heilern, von Scharlatanen und Koryphäen

Ein Stadtspaziergang zur Heilkunde in München vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Die Anfänge der Medizin und Heilkunst haben in fast allen Stadtvierteln Münchens ihre Spuren hinterlassen. Kommen Sie mit auf einen Stadtspaziergang durch das Hackenviertel und den ehemaligen Cordon Sanitaire hin zum Campus Innenstadt. Ziemssen, Nussbaum und Pettenkofer sind nur ein paar berühmte Namen, denen wir auf unserer Tour begegnen. Schauriges Operationstheater trifft auf modernste Rechtsmedizin, ein Streifzug quer durch das „Jahrhundert der Chirurgen“ sowie ein ehemaliger Tenor, der das Kunstszammeln der Operette vorzog ... Ein Vorgeschmack auf frühe Methoden der Anästhesie darf nicht fehlen!

Handy für Notfälle: 0163/7535249

Treffpunkt: Sendlinger Tor. Ende der Führung: Beethovenplatz, Nähe U-Bahn Goetheplatz

4246 Sa, 11.05.19
14.30 – 16.30 Uhr € 10,00
München | Martina Henrici

Rund um den Nockherberg – Bummeln, Ausgehen und Geschichte erleben

Ferienkurs

Der Nockherberg hat weit mehr zu bieten als das Starkbier und das politische Derblecken. Genießen Sie eine kleine Reise in die Vergangenheit: In der Gegend um den Nockherberg haben sich malerische und zauberhafte Ecken erhalten, die man erst auf den zweiten Blick entdeckt. Wir streifen durch die schönsten Straßenzüge, lernen die Geschichte dieses Viertels und seiner Bewohner kennen und genießen den Altmünchner Flair.

Treffpunkt: Kiosk am Nockherberg, Nockherstraße 15 in Obergiesing (erreichbar entweder über Kolombusplatz oder Straßenbahn Ostfriedhof und jeweils einem kleinen Spaziergang) (inkl. Prosecco)

4250 Di, 18.06.19
17.00 – 18.30 Uhr € 14,00
Max. 16 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

Frauenabend – Ausgehen in München für Damen ab 30

Ferienkurs

Waren Sie schon länger nicht mehr aus? Hätten Sie Lust, schöne Bars kennenzulernen? Wo kann frau am Abend schön ausgehen, etwas trinken, sich amüsieren? Und das alles gepflegt, elegant oder gemütlich leger? Auch wenn man keine 20 mehr ist? München bietet jede Menge schöner Lokale, Clubs, Cafés. Wir streifen durch die Altstadt und schnuppern nächtliche Ausgeh-Luft. (inkl. Prosecco)

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

4251 Fr, 08.03.19
17.00 – 18.30 Uhr € 14,00
Max. 16 Teilnehmer
München | Petra Rhinow



Die Wasserspiele im Nymphenburger Park

Ferienkurs

Die großen Fontänen des Schlossparks Nymphenburg und die mehr als 200 Jahre alten Pumpwerke sind Meisterwerke der Ingenieurskunst. Heute wandern wir zu diesen versteckten Anlagen, erforschen die Wasserwege im Park und genießen die malerischen Ausblicke und Springbrunnen. Natürlich gibt es das Ganze gewürzt mit schönen Geschichten aus alten Zeiten.

Treffpunkt vor dem Hauptschloss/ Eingang zum Museumshop

4252 Fr, 02.08.19
11.00 – 13.15 Uhr € 12,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

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

4253 Fr, 08.03.19
13.00 – 14.30 Uhr € 12,00
München | Petra Rhinow

Jugendstil und Multi-Kulti

Schmankerltour durchs westliche Schwabing

Das westliche Schwabing ist heute und war vor hundert Jahren die Heimat von Literaten und Künstlern, von weltoffenen Münchnern und Weltbürgern, von Forschern und Reisenden. Schwabing ist mehr ein Lebensgefühl als ein Ort – so haben es die Künstler/innen um 1900 empfunden, aber auch die Hippies in den 1970er Jahren. Heute machen wir uns auf, dieses Lebensgefühl mit allen Sinnen zu genießen, historisch, künstlerisch und kulinarisch!

Treffpunkt: Leopoldstraße 7, vor der Bar Giornale (am besten fahren Sie bis zur U-Bahn Giselastraße und gehen den Rest zu Fuß)
Veranstalter: vhs Grafing

4254 Fr, 17.05.19
18.45 – 20.15 Uhr € 37,00
München | Petra Rhinow und Claudia Zäch

Biergartenradtour

Ferienkurs

Bei dieser gemütlichen Sommerradtour geht es zünftig zu: Wir radeln durch München und schauen in die kleinen, großen, originellen, versteckten und besonders malerischen Biergärten. Bei dieser Tour erfahren Sie viel über die Geschichte der Münchner Vorstädte und so manchen Geheimtipp für künftige Ausflüge. Natürlich soll auch die Gemütlichkeit nicht zu kurz kommen: Wir kehren zweimal ein. (Speisen und Getränke sind nicht im Führungspreis enthalten). Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie mit einem verkehrstüchtigen Rad unterwegs sind. Nottelefon-Nummer: 0176/21305545 auch für Anfragen bei zweifelhaftem Wetter bezüglich der Durchführung.

Veranstalter: vhs Grafing

4255 Mo, 05.08.19
11.00 – 15.30 Uhr € 27,00
München | Petra Rhinow

Königliches München

Führung durch den neu eröffneten Königsbau der Residenz

München hat seine königlichen Räume zurück und ist um eine echte Attraktion reicher! Nach über zehn Jahren Renovierungszeit öffnet die Residenz den Königsbau mit den prunkvollen Wohnräumen König Ludwigs I. und Thereses. Wir schreiten durch prächtige Treppenhäuser, bestaunen fantastische 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: Residenzmuseum, Foyer

Veranstalter: vhs Grafing

4256 Fr, 15.03.19
12.30 – 14.00 Uhr € 12,00
München | Petra Rhinow

Mit Handykamera und Fotoapparat durch München

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Fotografierst du gerne? Heute erforschen wir München und seine schönsten Ansichten mit der Handykamera oder dem Fotoapparat. Während wir die besten Einstellungen und Blickwinkel suchen, erfährst du nebenbei etwas über Münchens Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte. Am Schluss bekommst du eine Liste mit unseren besuchten Orten als Gedankenstütze – vielleicht magst du dir ja ein Fotobuch machen oder ein Album anlegen? Treffpunkt: Haupteingang des Münchner Rathauses, Unter dem Rathausurm, Marienplatz. Kinder zahlen 8 €, Erwachsene 10 €. Kein Kind ohne Erw., max. 3 Kinder mit einem Erwachsenen.

4260KE Fr, 14.06.19
14.30 – 16.00 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow





Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Die Pinakothek der Moderne mit Kindern erleben

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

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. Eintritt nicht im Preis enthalten (1,00 €/Erwachsene am Sonntag, Stand 14.11.18). Die Kinder zahlen keinen Museumseintritt.

Treffpunkt im Foyer der Pinakothek der Moderne

4261KE So, 17.02.19
15.00–16.30 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München | Petra Rhinow

Festspielhäuser in der Altstadt – Teil I

Ende des 16. Jahrhunderts wurde in München Theatergeschichte geschrieben, als am großen Platz vor der Kirche St. Michael anlässlich der Kirchenweihe ein achtstündiges Jesuitendrama aufgeführt wurde. Bei diesem großen Weihespiel unter freiem Himmel wirkten 900 Schauspieler mit. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich in München eine Theaterkultur mit großartigen, traditionsreichen Häusern für Schauspiel, Konzert, Oper und Ballett entwickelt. Im 19. Jahrhundert mauserte sich München zu einer bedeutenden Musikstadt Europas und auf den Münchener Bühnen werden bis heute immer wieder Sternstunden bejubelt und gefeiert.

Bei dieser Altstadtführung gehen wir zu bedeutenden Theatergebäuden verschiedener Epochen, die auf ihre ganz eigene Art das Kulturleben und den Charakter der Stadt mitprägen.

Bitte Personalausweis mitbringen, wenn kurzfristig keine Sonderveranstaltung stattfindet, werden wir in den ehemaligen Konzertsaal des Odeons (heute Bayerisches Staatsministerium des Inneren) gehen.

Treffpunkt: Odeonsplatz vor dem Hofgartenor
Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521.

4270 Sa, 11.05.19
10.00–12.00 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Festspielhäuser südöstlich der Altstadt – Teil II mit der Tramlinie 16

Entlang der Tramlinie 16 befinden sich bemerkenswerte Theater, die mit ihrer Architektur das Stadtbild und das Leben der jeweiligen Stadtteile prägen. Aber vor allem bieten sie dem interessierten Publikum eine spartenreiche Theaterlandschaft vom Musiktheater, Tanztheater bis hin zum Figurantentheater. Die Führung gibt Einblicke in das Theaterleben Münchens ab der Mitte des 19. Jahrhunderts mit ihren facettenreichen Aspekten aus der Stadt-, Bau-, und Kulturgeschichte. Wir fahren mit der Tramlinie 16 zu den einzelnen Theatern, um dort dann das spannende Theatergeschehen, zu dem ja nicht nur das Bühnengeschehen mit seinen Künstlern, sondern auch das Publikum gehört, nachzuvollziehen.

Treffpunkt: Vor dem Prinzregententheater, voraussichtliches Ende: Marionettentheater in der Blumenstraße.

Benötigt wird ein Tagesticket für den Innenraum. Die Tramkosten sind in der Gebühr nicht enthalten. Bitte Personalausweis mitbringen.

Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521.

4271 Sa, 18.05.19
10.00–12.00 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Schloss Nymphenburg

Die weitläufige und anmutige Schlossanlage war vom frühen 18. Jahrhundert bis zum Ende der Monarchie 1918 die Sommerresidenz der Wittelsbacher.

Kurfürst Ferdinand Maria schenkte seiner savoyischen Gemahlin Henriette Adelaide zur Geburt des langersehten Thronfolgers den Baugrund für ein sommerliches Landschloss im Münchner Westen und setzte damit den Auftakt zur Entstehung einer der schönsten barocken Schlossanlagen Deutschlands. Im Laufe von etwa 200 Jahren entwickelte sich daraus unter sechs Wittelsbacher Herrschern, denen großartige Hofbaumeister und Künstler zur Seite standen, ein beeindruckendes Gesamtkunstwerk.

Schwerpunkt dieser Führung ist der Besuch der Museumsräume im Hauptbau, bei dem wir natürlich auch ein besonderes Augenmerk auf die Schönheitengalerie von König Ludwig I. legen.

Treffpunkt: Vor der Freitreppe am Mittelpavillon (Zugang zum Museumsladen)

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521.

4272 So, 26.05.19
10.00–12.00 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Der Nymphenburger Schlosspark – ein Entdeckungsspaziergang

In dem weitläufigen Nymphenburger Schlosspark, der ein Meisterstück europäischer Gartenkunst ist, gibt es so manch Erstaunliches und Eigentümliches zu entdecken.

Erstaunlich ist das erste beheizbare Hallenbad der Neuzeit, das vor ca. 300 Jahren entstand. Eigentümlich ist z.B. die kurz darauf bewusst künstlich gebaute Ruine der Magdalenenklause. Wir besuchen ein Hexenhäuschen sowie ein bäuerlich anmutendes Dörfchen und schauen uns unweit davon ein fernöstlich exotisches Kabinett an. Höhepunkt ist freilich das entzückende Jagdschlösschen Amalienburg, ein Juwel des süddeutschen Rokokos. Bei dieser Führung lassen wir die einzigartigen Kleinode der Parkanlage und die Lustarchitektur auf uns wirken. Dabei werden so manche spannende Hintergründe erläutert.

Treffpunkt: Vor der Freitreppe am Mittelpavillon (Zugang zum Museumsladen)

Der Eintritt in die Parkburgen ist nicht in der Gebühr enthalten.

Handy bei Unklarheiten: 0179/2263521.

4273 So, 26.05.19
14.00–16.00 Uhr € 9,00
München | Ina Pauli

Durch den Untergrund – mit der U3 vom Marienplatz bis nach Moosach

Königs Garten, Kaisers Tochter, Künstlers Können
Los geht's da, wo alles angefangen hat: am Marienplatz. Dann im Untergrund mit der U3 von Station zu Station in Richtung Norden bis Moosach. Endstation, bitte aussteigen! Es geht während der Fahrt um Kaiserin Sisis Tochter, um ein nicht immer sichtbares Labyrinth, um brutalen Beton, um eine der schönsten U-Bahnstationen der Welt, um einen pixeligen Forst und um Autobahn-Leitplanken an der Decke. Unter anderem. Da sag' noch einer: „Ach die sehen doch alle gleich aus, die Münchner U-Bahnstationen!“. Mitnichten! U-Bahnticket nicht im Preis enthalten.

Treffpunkt: Im U-Bahnsperrengeschoss vor dem MVV-Kundencenter. Ende der Führung: Moosach.
Handy für Notfälle: 0177/ 3371477

4280 So, 07.04.19
11.00–14.00 Uhr € 15,00
München | Cornelia Ziegler

Cornelia Ziegler



Cornelia Ziegler musste erst in die Fremde – nach Griechenland – ziehen, um ihre Heimat schätzen zu lernen. Die Wahlmünchnerin mit bayerischem Blut und badischen Wurzeln lebt in München und

auf Kreta. Ihre Inselentdeckungen schreibt sie auf der Insel auf, ihre Stadtentdeckungen gibt sie in München auf ihren Führungen weiter. Für den Emons Verlag war sie schon im Allgäu, auf Kreta, in Baden-Baden und nun im Münchner Umland an 111 Orten unterwegs. Ihre Bücher finden Sie unter www.cornelia-ziegler.de und ihre Stadtentdeckungen unter www.muenchen-stadtentdeckungen.de.



Schloss Nymphenburg

adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.

Technik,

Touren,

Verkehrspolitik

und mehr...

Dein Fahrradverein im Landkreis Ebersberg

www.adfc-ebersberg.de [@ADFCEbersberg](https://twitter.com/ADFCEbersberg)



Landshut – Die Residenzstadt der reichen Herzöge

Die Stadt ist berühmt durch die historischen Spiele der Landshuter Hochzeit. Landshut gehört zu den schönsten Städten Altbayerns. Rund um die monumentale gotische Pfarrkirche St. Martin stehen die prächtigen Bürgerhäuser, dazwischen das Rathaus und die italienisch anmutende Stadtresidenz. Über der Stadt thront die mächtige Burg, „des Landes Hut“, jahrhundertlang Residenz der niederbayerischen Herzöge.

Im Preis enthalten: Führung durch die Stadt und Reiseleitung. (Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem Bayerticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. (Ca.10,00 €). Die Fahrkarten hält die Dozentin bereit. Sie sind im Zug zu zahlen.

Abfahrt: München Hauptbahnhof: 8:43 Uhr
(Treffpunkt: 10 Minuten vorher auf dem Bahnsteig).
(Stand: 9.11.19)
Rückfahrt: 17:29 Uhr.
Ankunft in München ca. 18:16 Uhr. Beginn und Ende der Veranstaltung: Hauptbahnhof München.
Anmeldeschluss: 1.7.19
(Bei Stornierung nach Anmeldeschluss werden uns entstandene Kosten in Rechnung gestellt.)
Min. 14 Teilnehmer
Handynummer Anne Döhring: 0172/4428082
www.stadtfuehrungen-doehring.de

4320 Sa, 06.07.19
8.43–18.16 Uhr € 25,00
Landshut | Anneliese Döhring

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?

Kursleiterfahrung 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!

Verschränkte Arme, schützende Hände, allsehende Augen

Verborgene Symbole in München

Da kreuzen sich Arme, blicken strenge Augen und Überreste des Bösen sind auch noch da. Schiffe segeln, Hände segnen, Sterne stehen, Balken raunen. Für Carl Gustav Jung enthielten Symbole etwas Unbestimmtes, Unbekanntes oder für uns Unsichtbares. Auf dieser Tour geht es um Symbole auf der Straße, an den Wänden, in Gemälden, ach – einfach überall. Die Erkundung führt vom Stachus durch die Innenstadt zum Odeonsplatz, von dort Busfahrt mit der Museumslinie zum Bayerischen Nationalmuseum, weiter mit dem Bus zur Alten Pinakothek. Zum Schluss ein letzter Blick auf den Boden der U-Bahn-Station Königsplatz. Bus- und U-Bahnticket sowie Eintritt in die Alte Pinakothek nicht im Preis enthalten.

Treffpunkt: Vor dem Kaufhaus Oberpollinger in der Neuhauser Straße
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4282 So, 12.05.19
11.00–14.00 Uhr € 15,00
München | Cornelia Ziegler

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“ (das Eis ist nicht im Preis enthalten).

Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz
Handy für Notfälle: 0177/3371477

4283 So, 21.07.19
17.00–20.00 Uhr
€ 15,00
München |
Cornelia Ziegler



Auf zum Spargel! Schrobenshausen und seine Umgebung

Kunst, Kultur und gute Küche

Jedem Spargelliebhaber ist Schrobenshausen als Zentrum des Spargelanbaus bekannt. Wer aber kennt die großartigen Kunstschatze in und um Schrobenshausen?

Schrobenshausen, der Geburtsort des Porträtmalers Franz von Lenbach, hat durch die Jahrhunderte seinen mittelalterlichen Charakter bewahrt. Sehenswert sind die Reste der Stadtbefestigung, das Schloss und vor allem die Pfarrkirche mit ihren gotischen Fresken. Im nahen Sandzell überrascht den Besucher der Dorfkirche ein großartiger Altar, das letzte Werk des genialen Egid Quirin Asam. Ein weiterer Höhepunkt ist die Wallfahrtskirche St. Leonhard in Inchenhofen, Jahrhunderte lang einer der bedeutendsten Wallfahrtsorte Bayerns und auch heute noch Ziel eines Leonhardrittles.

Anmeldeschluss: 15.4.19

(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

4318 Sa, 11.05.19
7.25–19.00 Uhr € 49,00
Schrobenshausen | Anneliese Döhring





Kleine Auszeit: am königlichen See entlang von Starnberg zur Roseninsel

Ausflug an Christi Himmelfahrt

Mit der S-Bahn wollen wir nach Starnberg fahren, nicht zum Baden, sondern um die Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besichtigen. Das einstige Schloss, die Kirche mit ihrer großartigen Ausstattung und der von Bürklein erbaute Bahnhof wollen entdeckt werden. Nach dem Stadtrundgang fährt uns die Bahn nach Feldafing. Dort ist Zeit für eine Mittagspause und dann geht es durch die Villenkolonie hinunter zum See. Wir lassen uns mit der Fähre zur Roseninsel übersetzen, die mit ihrem von Lenné angelegten Garten zu einem der Lieblingsorte König Ludwig II. wurde. Am See entlang spazieren wir zurück nach Possenhofen. Wer möchte, hat dort die Möglichkeit das Sisi-Museum im Bahnhof zu besuchen. Alle anderen fahren schon heim.

Im Preis enthalten: Führungen, Fähregebühr, Eintritt in das Schloßchen und Reiseleitung. S-Bahnkarte und Eintritt für das Sisi-Museum nicht im Preis enthalten.

Anmeldeschluss: 23.05.2019

Min. 14 Teilnehmer

Beginn und Ende der Veranstaltung:

S-Bahnhof Starnberg

Ankunft: S6: 10.04 Uhr

Ende: ca. 17.00 Uhr

Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082

www.stadtfuehrungen-doehring.de

4325

Do, 30.05.19

10.00 – 17.00 Uhr

€ 25,00

Starnberg | Anneliese Döhring

Die Klöster des Isarwinkels

Wir erleben die uralte Kulturlandschaft vom Irschenberg bis zur Isar, in der auch drei Klöster ihre Pforten für uns öffnen. Von der hübschen Wilpartinger Wallfahrtskirche aus haben wir einen herrlichen Blick über unser Ausflugs-Gebiet. „Mutterpfarrkirche des Isarwinkels“ ist Königsdorf, das seine letzte Prägung in einem ungewöhnlichen späten Rokoko bekam. Die großen kirchlichen Kostbarkeiten der Gegend sind die drei Klöster Tegernsee (Sonderöffnung: die malerisch gelegene prachtvolle hochbarocke Klosterkirche mit den Fresken des Vaters der Brüder Asam) – Reutberg (Mittagessen in dem berühmten Bräustüberl – Sonderöffnung: ungewöhnliche marianische Klosterkirche) – Schäftlarn (in der Klosterkirche zogen so bedeutende Künstler wie F. Cuvillies und J. M. Fischer, J. B. Zimmermann und J. B. Straub alle Register kurfürstlich-bayerisch geförderter Kirchenkunst des 18. Jhrt.). Im Ausklang des Tages wird uns die Befestigungsanlage Birg über dem Isar-Hochufer, das beeindruckendste Bodendenkmal zwischen München und den Alpen, deutlich machen, dass menschliche Kultur an der Isar schon im frühen Mittelalter schützende Zuflucht fand.

Abfahrt: 8.30 Uhr, Eisenstraße in München, beim Neptunbrunnen (Alter Botanischer Garten)

auf der Nordseite vom Justizpalast

Rückkunft: Eisenstr. ca. 19 Uhr.

Beginn und Ende eben dort.

Anmeldeschluss: 14.3.19

Preis: 52,00 €

Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen,

Eintrittsgelder, Reiseleitung

Es fährt das Brannenburger Busunternehmen

Steinbrecher.

Handynummer (nur am Veranstaltungstag

eingeschaltet): 0175 / 96 28 485.

4350

Sa, 16.03.19

8.30 – 19.00 Uhr

€ 52,00

Isarwinkel | Stefan Ellenrieder

Ansbach und die Hohenzollern

Der Aufstieg der schwäbischen Dynastie der Hohenzollern, die Könige in Preußen und im 19. Jahrhundert deutsche Kaiser wurden, vollzieht sich im Mittelalter in Franken. Die ehemaligen Residenzstädte Bayreuth und Ansbach bleiben bis 1806 im Besitz dieser Familie. Ein Stadtrundgang in der mittelfränkischen Stadt Ansbach mit Besuch des Markgrafenschlosses, der Kirchen, u. a. St. Gumpert mit der Schwanenritterkapelle und der Fürstengruft, des Markgrafenmuseums und des Kaspar Hauser Denkmals lässt Geschichte lebendig werden.

Treffpunkt München Hbf 7.10 Uhr

am Kopf des Bahngleises

Abfahrt München 7.25 Uhr RB 59090

Umstieg in Treuchtlingen

Ankunft Ansbach 09.59 Uhr

Rückfahrt Ansbach ab 16.54 Uhr RB 58123,

Umstieg in Treuchtlingen,

Ankunft München 19.38 Uhr.

Beginn und Ende der Veranstaltung am Münchner Hauptbahnhof

Anmeldeschluss: 16.5.2019

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Im Preis enthalten: Führungen und Reiseleitung.

Eintrittsgelder. Nicht im Preis enthalten ist die

Bahnfahrt. Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit.

Die Fahrtkosten werden je nach Teilnehmerzahl

umgelegt (ca. 10 € pro Person) (Stand 19.11.2018).

Handynummer für Notfälle: 0157/ 32 29 24 52

4370

Sa, 25.05.19

7.10 – 19.38 Uhr

€ 32,00

Ansbach | Dr. Beatrice Trost

FÜHRUNGEN
EXKURSIONEN
KULTURREISEN



Impressionen aus unseren Mitgliedsgemeinden



Modernes Poing, Kath. Kirche, Foto: V. Baiert



Modernes Poing, Foto: V. Baiert



Modernes Poing, Evang. Kirche, Foto: V. Baiert

Kinderkurse

Kurs	Programmtitel	Termin
1184–1189	Kinderyoga für kleine Yogis	18.02.19
1390	Babylates – Pilates für Mütter	19.02.19
1391	Pilates mit Babys	22.02.19
1552	Zumba für Jugendliche ab 11 Jahren	20.02.19
1553	Zumba für 10–15-Jährige – Ferienkurs	06.03.19
1726	Kreativer Tanz 4–5-Jährige	07.01.19
1726A	Kreatives Ballett – 5–6-Jährige	12.01.19
1727	Schauspiel Intensiv – ab 15 Jahren	12.01.19
1732	Kreativer moderner Tanz/Ballett – 6–7-Jährige	12.01.19
1733	Kreatives Ballett – 7–8-Jährige	08.01.19
1734	Kreativer moderner Tanz – 7–8-Jährige	10.01.19
1735	Moderner Tanz – 9–12-Jährige	10.01.19
1736	Kreativer moderner Tanz – 5,5–7-Jährige	10.01.19
1737	Modern Jazzdance – 12–18-Jährige	09.01.19
1741	Kreatives Ballett – 8,5–9,5-Jährige	08.01.19
1742	Ballett – 9,5–11,5-Jährige	08.01.19
1746	Hip Hop – 10–12-Jährige	11.01.19
1747	HipHop Kids – 8–10-Jährige	11.01.19
1748	Breakdance Kids – 9–14-Jährige	11.01.19
1749	Mini Musical – 6–7,5-Jährige	11.01.19
1750	Musical Pre Teens – 11–14-Jährige	10.01.19
1752	Theater/Schauspiel – 11–14-Jährige	12.01.19
1753	Theater/Schauspiel – 12–14-Jährige	11.01.19
1754	Theater Kids – 8–10-Jährige	09.01.19
1755	Musical Performance – 8–11-Jährige	07.01.19
1756	Talentschuppen 3 – 10–12-Jährige	09.01.19
1758	Talentschuppen 4 – 13–16-Jährige	07.01.19
1758A	Talentschuppen 4 – 12–15-Jährige	10.01.19
1760	Teenieballett – 11,5–16-Jährige	09.01.19
1762	Talentschuppen 1 6–7-Jährige	07.01.19
1764	Jazzdance – 8–11-Jährige	10.01.19
1770	Musical Teenies – 13–18-Jährige	08.01.19
1774	Ballett/Spitze Fortgeschrittene	09.01.19
1779	HipHop – 13–14-Jährige	11.01.19
1780	HipHop – ab 14 Jahren	11.01.19
1781	HipHop Performance Class	11.01.19
1782	Breakdance Kids/Teenies – 10–18-Jährige	08.01.19
1784	HipHop Teenies	12.01.19
1790	Ballett Erwachsene ab 14 Jahren	07.01.19
1794	Jazzdance für Erwachsene	10.01.19
1795	Musical- & Popgesang ab 15 Jahren	09.01.19
1796	Singen: Pop & Musicalsongs – 9–11-Jährige	07.01.19
1797	Singen: Pop & Musicalsongs – 12–16-Jährige	09.01.19
1931–1948	AbenteuerKinderWelt	14.02.19
1987	Babymassage	22.02.19
1999	Spannerlanger Hansel, Nudel dicke Dirn	30.03.19

Kurs	Programmtitel	Termin
2130–2131	Leichter lernen mit Brain Gym	07.03.19
2140–2144	Frühes Forschen – Forscherkurs	16.01.19
2144	Helden gesucht! – Ferienkurs	04.03.19
2151EK	Ausflug in die Unterwelt – Höhlentour am Walchensee	24.05.19
2153EK	Familien Klettern, Kanufahren und Zelten im Altmühltal	28.06.19
2156	Kanadierkurs auf der Amper 1	18.08.19
2156K	Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt	10.02.19
2157K	Schneeschuhwanderung am Rosenmontag – für Einsteiger!	04.03.19
4261KE	Die Pinakothek der Moderne mit Kindern erleben	17.02.19
5510K	Lötkurs für Kinder (von 8 bis 11 Jahren)	06.04.19
6790	Kids-Days: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids	23.02.19
8191–8196	Malen für Kinder	09.03.19
8197K	Zeichnen für Kinder – 8–12 Jahre	07.04.19
8199K	Ferienprogramm – Ein Tag für dich. Malen und kreativ sein	15.04.19
8230–8231	Freies Töpfern für Kinder	30.03.19
8232–8233	Freies Töpfern für Kinder – Schönes für draußen	27.04.19
8234K	Es war einmal ... Märchenfiguren aus Ton	01.06.19
8235K	Freies Töpfern für Kinder – alles, was ich brauchen kann	01.06.19
8240–8242	Samstagsworkshop: Töpfern nach Herzenslust	10.05.19
8251K	Kerzenziehen aus Bienenwachs	17.03.19
8470K	Lustige Handpuppen aus Socken	06.04.19
8500	Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten	28.03.19
8501	Kindergeburtstage im Farbenrausch der Perlen – Frau Krebs	29.03.19
8503K	Kinderferienworkshop – Leder	07.03.19
8504K	Kinderkreativwerkstatt	15.03.19
8708K	Schnupperzaubern – Simsalabim	28.03.19
8710K	Zaubern mit dem Osterhasen	11.04.19
8715K	Manege frei! – Zirkusworkshop in den Pfingstferien	15.04.19
9283	Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten	07.01.19
9284KE	Ich koche mit Papa italienische Gerichte	04.05.19
9285K	Kinder kochen! (8–12 Jahre)	03.03.19
9286KE	Ich backe mit Papa Brot und Brötchen	18.05.19
9287K	Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12	15.04.19
9288K	Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12	13.04.19
9289K	Mia and me präsentiert: Backen wie in Centopia – für Kids von 8–12	01.06.19
9290K	Backkurs zum Muttertag	08.05.19
9340K	Nähen für 11–14-Jährige in den Osterferien!	18.04.19



Kurs 6790: Kids-Day:
Roboter programmieren



Kurs 8470K:
Lustige
Handpuppen
aus Socken



Kurse 9287K und 9289K
Kochen und Backen wie Centopia



Natur, Technik, Fotografie

NATUR
TECHNIK
FOTOGRAFIE

V Hongkong – Bilder einer asiatischen Metropole



Eine Woche Aufenthalt in Hongkong – nur, um zu fotografieren!

Hongkong, das ist eine Stadt voller Superlative: modernste Technologien, Architektur von den Top-Architekten Asiens und Europas, ein für die 7.5 Millionen Einwohner-Metropole geplantes modernes Nahverkehrssystem, ein Netz von über 800 Fußgängerbrücken, die 1888 gegründete Star Ferry-Organisation, deren Fähren noch immer zwischen Kowloon und Hongkong Island fahren – und nicht zu vergessen die Tramway, die seit 30.07.1904 durch Hongkong Island fährt!

Ich zeige in einer AV-Show Fotos, die bei meiner Fotoreise im letzten Jahr entstanden sind. Neben allgemeinen Eindrücken werden fotografisch die folgenden Schwerpunkte behandelt:

- Architektur
- Luxus
- Nachtaufnahmen
- Hongkong von oben
- Skyline Panoramen
- Mobilität
- Menschen

Ich gebe dazu Erläuterungen und natürlich auch Informationen zur Planung der Reise, den gewählten Aufnahmeorten und zur Auswahl der fotografischen Ausrüstung.

Eröffnet wird der Abend mit einem kurzen einführenden Vortrag zu den Großaufnahmen diverser Objekte Hongkongs.

5802 Fr, 15.02.19
19.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 |
Wolfgang Göbler

Wolfgang Göbler



Wolfgang Göbler fotografiert seit vielen Jahren schwerpunktmäßig Natur, Architektur, Makro, Menschen, Minimalismus und Technik. Sein Flickr Account enthält knapp 4000 Fotos, bei insgesamt über 27 Millionen Aufrufen via Web. Er ist Mitglied im Fotoclub Vaterstetten, leitet seit nunmehr 5 Jahren die AG Fotografie an der Grund- und Mittelschule in Vaterstetten und ist auch aktiv mit Fotokursen für Kinder im Ferienprogramm Zorneding.

V Auf den Spuren der Goldgräber

Kalifornien, der bevölkerungsreichste Bundesstaat der USA, ist uns heute bekannt durch Städte wie San Francisco und Los Angeles, durch Technologien aus dem Silicon Valley oder durch Film-Produktionen aus Hollywood. Zwar landete Juan Rodríguez Cabrillo bereits 1542 im heutigen Kalifornien, aber Spanier, Engländer und auch Russen, die folgten, sahen Kalifornien als nicht übermäßig interessant an und überließen es den Mexikanern. Als Kalifornien 1847 von Mexiko an die USA abgetreten wurde, ahnte noch niemand, dass nur ein Jahr später ergiebige Goldfunde einen wahren Ansturm auf Kalifornien auslösen sollten. Glücksritter aus aller Welt strömten herbei, Städte entstanden, Indianer wurden verfolgt und vertrieben.



In seinem Multimedia-Vortrag führt uns Dr. Jürgen Bochynek zunächst nach San Francisco und Monterey, von dort aus ins östliche Zentral- und Nordkalifornien. Vielerorts ist hier noch die Goldgräber-Vergangenheit sichtbar. Und kaum etwas erinnert an den Glanz und Reichtum der Küstenstädte. Dafür lockt die Region mit reichlich Natur und faszinierenden Landschaften.

5801 Do, 31.01.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Jürgen Bochynek

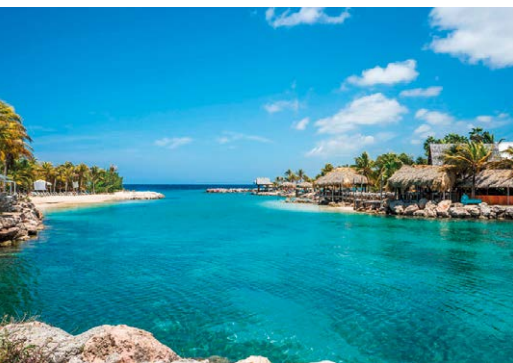
Bitte beachten Sie auch den **Kurs 5715**
Bilder und ihre Geschichte ...



V Karibischer Cocktail – Die ABC Inseln und ein Schuss Kuba

Absolut live präsentierte Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Schon die Namen „Aruba“, „Bonaire“ und „Curaçao“ versprechen karibisches Flair pur. Dabei sind die einst zu den Niederländischen Antillen zählenden Inseln doch eher untypische Vertreter. Ganz im Süden der Karibik gelegen – der Nordküste Venezuelas bereits vorgelagert – dominieren eher überraschende Kakteenwälder als überbordende Palmenhaine. In einer exotischen Mischung aus karibischer Lebensfreude, europäischem Komfort und idyllischen Naturlandschaften – mit Leguanen, freilaufenden Eseln und pinkfarbenen Flamingos – punkten die Inseln mit einer enormen kulturellen und kulinarischen Vielfalt, perlweißen Sandstränden und außergewöhnlich klarem Wasser von ganzjährig 28° C. Entdecken Sie mit uns die authentische holländische Architektur der vergangenen Jahrhunderte, die ihre schönste Form in Willemstad, der mit dem Titel „Unesco Weltkulturerbe“ ausgezeichneten Hauptstadt von Curacao erreicht. Tauchen Sie mit uns ein in eine farbenfrohe Unterwasserwelt, die Tauchern wie Schnorchlern gleichermaßen ein Potpourri aus bunt leuchtenden Fischen zwischen einladenden Korallenstöcken bietet. „Bón Biní!“ – herzlich Willkommen auf den ABC Inseln!



Noch einzigartiger ist Kuba, die Königin der Antillen mit ihrer überreichen Geschichte und dem widerstehlichen Charme seiner Menschen. Rum, Zigarren, klassische Oldtimer und Wirtschaftsdauerwisere im real existierenden Sozialismus – kein Land ist wie Kuba! Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour durch die Region rund um Cienfuegos. Übersetzt bedeutet das nichts anderes als „Hundert Feuer“, auch wenn die Stadt schon weit mehr Feuer entfacht hat – ganz tief im Herzen ihrer Besucher.

Geschichtliches, Informatives, Hintergründiges, Witziges und vor allem beste Reisetipps aus erster Hand – das und noch viel mehr erwartet sie am heutigen Vortragsabend. Das angenehme Sprachtempo, die authentische musikalische Untermalung und vor allem die informativ-unterhaltssamen Kommentare machen diese Veranstaltung zu einem außergewöhnlichen Event. Lassen Sie sich inspirieren von einer abwechslungsreichen Bilderreise mit abenteuerlichen Geschichten und faszinierenden Bildern!

5804 Di, 15.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke



V Vortrag in englischer Sprache: 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 begegneten uns lebenswerte 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.

5805 Mo, 27.05.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Antje Neßler

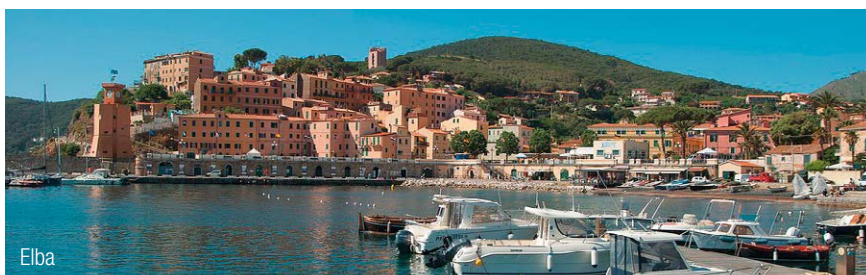
Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

V Elba – Die Inselperle der Toskana

Absolut live präsentierte Dia-Show mit dem Reisejournalisten Harald Mielke

Der Fläche nach ist Elba die drittgrößte italienische Insel und die größte im toskanischen Archipel. Die ideale Jahreszeit für einen Besuch ist der Frühling, wenn die Hitze noch nicht drückend ist, die Landschaft in all ihren Farben erblüht, und die Strände noch kaum besucht sind. Obwohl der Umfang der Küste nur 147 Kilometer beträgt, bietet Elba eine Vielfalt unterschiedlichster Landschaften: Romantische Fischerdörfer, kleine verträumte Ortschaften an Bergrücken geschmiegt, antike Villen und grüne Talebenen. Auch schroffe Klippen und idyllische Sand- und Kiesstrände bezaubern das Auge. Obendrein finden sich leuchtend rote Felsabbrüche – wie bei Cavo, die bis heute vom Eisenerzabbau vergangener Tage erzählen. Kein Wunder, dass die unterschiedlichsten Volksstämme diese Inseln besiedelt und hier ihre Spuren in Form von Festungen, Burgen und Ausgrabungsstätten hinterlassen haben. Am auffälligsten sind aber die Relikte des Korsen Napoleon, der seinen Aufenthalt hier – anders als wir – allerdings nicht freiwillig verbrachte. Der beeindruckende Granitberg „Monte Capanne“ krönt mit 1019 Metern Höhe das Bild der romantischen Insel. 15 Minuten schwebt man in einer skurrilen Korbseilbahn diesem höchsten Gipfel entgegen. Der Blick schweift von hier aus über dichte Mischwälder, die von Edelkastanien geprägt sind. Wer einen Aktivurlaub verbringen will, findet auf Elba sein kleines Paradies. Neben den Wanderern sind es vor allem auch die Badegäste und Taucher, die hier im kristallklaren und überraschend fischreichen Wasser voll auf ihre Kosten kommen – am besten auf einer kleinen Segel- und Tauchkreezfahrt durch die Gewässer des größten Meeresnationalparks Europas, der neben Elba auch die Inseln Giglio, Giannutri, Montecristo und Pianosa umfasst. Wir laden Sie ein zu einer nicht alltäglichen Dia-Reise, die mit außergewöhnlichen Bildern, einem angenehmen Sprachtempo und informativ-unterhaltssamen Kommentaren aber auch einigen italienischen Musik-Klassikern in ihren Bann zieht. Wie bei allen Vorträgen des Reisejournalisten Harald Mielke üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost.

5809 Do, 04.04.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Harald Mielke





V Myanmar – Im Land der Wunder – Teil I

Teil I / 2016

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 Stätten, 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.

Wir flogen in die Stadt Bagan und fuhren mit einem Ballon bei Sonnenaufgang über 3000 Pagoden. Besuchten goldene Tempel und Pagoden und sind beeindruckt von der Schönheit und Vielseitigkeit des Landes. Nicht umsonst gibt es viele Stätten und Landschaften die unter dem Schutz des Weltkultur- und Weltkulturerbes stehen.

Zuletzt sind wir noch für 2 Tage am 1000 Meter hoch liegenden Inle See, bei den Einbeinrudern. Eindrücke, die man nie vergisst.

Sie sehen einen Film in HD-Qualität, dessen Inhalt Sie verzaubern und in Erinnerung behalten werden. Tauchen Sie ein ins unvergessliche Land der Wunder!

5815 Mo, 14.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Myanmar – Im Land der Wunder – Teil II

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 Minuten. Die Zeitreise in die Vergangenheit von Myanmar ist eine Reise nach längst verborgenen Schätzen im Land der Wunder.

5816 Mo, 21.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Norwegen, die schönste Seereise der Welt

Filmvorführung

Diese Schiffsreise mit Hurtigruten gibt es auf der Welt nicht noch einmal!

Zu unserer 12-tägigen Schiffsreise mit dem Postschiff „Vesterålen“ treffen wir uns in Bergen. Vor uns liegen mehr als 4000 km Schiffsfahrt über das Nordkap – den nördlichsten Punkt Europas – nach Kirkenes, der Stadt an der russischen Grenze und zurück nach Bergen.

Nachdem wir uns am späten Nachmittag auf unserem Schiff und Kabine eingerichtet haben geht es nach dem Dinner auf die große Reise.

Schon am 2. Tag erleben wir die Perle unter den Fjorden Norwegens – den Geiranger Fjord, ein einmaliges Erlebnis- ein Naturschauspiel was man nie wieder vergisst.

Weiter geht es über Molde nach Trondheim, ehemals die Stadt der Wikinger und erste Hauptstadt Norwegens. Wir besuchen den weltberühmten Nidaros Dom, eines der größten und imposantesten Bauwerke Norwegens.

Früh am Morgen passieren wir den Polarkreis, die Grenze zum Land der Mitternachtssonne. Ab dem Polarkreis scheint die Sonne für 24 Stunden.

Wir erleben beeindruckende Landschaften, riesige Fjorde, schneedeckte Berge und bedeutende historische Städte, durchqueren die Inselgruppe der

Lofoten erreichen Tremsö – die Stadt wo einst die Polarexpeditionen unter Führung von Nansen, Amundsen, Andrèe u.a. begannen.

Am 6. Tag unserer Reise besuchen wir das Nordkap, im Mittelalter sagte man „hier ist das Ende der Welt“. Wir sind noch 2000 km vom Nordpol entfernt.

Nach Kirkenes geht es wieder mit vielen Erlebnissen zurück nach Bergen, der Stadt mit einem wunderschönen alten Stadtkern.

Sie sehen einen Film in HD-Qualität und einer Länge von 117 Min. Einen Film, den man nicht vergisst – für Naturfreunde ein Muss!

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5822 Mo, 28.01.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Kuba – Havanna ... im Paradies der Karibik

Kolumbus betrat 1492 erstmals Kuba und schwärmte: „Das ist das schönste Land, das menschliche Augen je gesehen haben!“

Wir erkunden Havanna, die Hauptstadt Kubas. „Ich bin schon das 17. Mal in Kuba, ich erliege jedes Jahr dem Charme von Havanna“, so sprach eine Touristin lächelnd zu mir.

Nicht umsonst zieht es die Touristen immer wieder nach Kuba, um Havanna kennenzulernen, mit all seinen Palästen, Barockkirchen, Villen, Patrizierfassaden, Museen, Oldtimer, Hemingway, live Salsa Musik in jedem Restaurant und natürlich die überaus freundlichen und hilfsbereiten Menschen – das ist Kuba – Lebensfreude pur.

Die alten Arkadenhäuser aus dem Mittelalter, viele noch im Original erhalten – Havanna wurde das Weltkulturerbe der UNESCO zugesprochen und die Stadt erstrahlt im neuen Glanz.

Wir besuchen das paradiesische Vinales-Tal mit einem 120m langen und 80m hohen Wandgemälde über die Entstehung des Lebens.

Die Höhle „Cueva del Indio“ ist 165 Mill. Jahre alt und 4,5 km lang. Hier lebten einst die Ureinwohner Kubas – die Indianer.

Die Sehenswürdigkeiten in und um Havanna sind endlos – wir sind begeistert – die Erlebnisse unvergesslich. Wer einmal in Kuba war, kommt immer wieder!

Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5823 Mi, 06.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lutz Neumann



V Dachstein – Auf Pfaden von Bibelschmugglern und Gletscherforschern

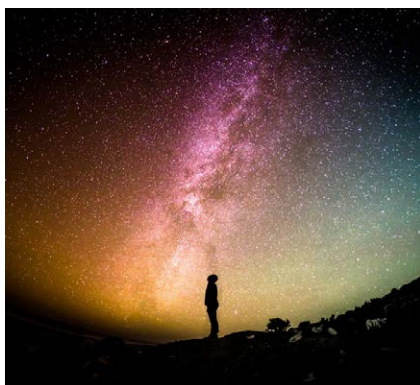
Mitten im Salzkammergut, im Herzen Österreichs, erheben sich das majestätische Dachsteingebirge und die unverwechselbare Kulisse des Gosaukammes. Das Gebiet nimmt nicht nur geologisch – aufgrund der Karstformationen und der schroffen Felsgrate – sondern auch geschichtlich eine Sonderstellung ein.

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

5869 Mi, 20.02.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Bettina Haas



Der Sternenhimmel im Frühjahr und Sommer

In den jetzt milderen Frühlings- und Sommernächten blickt man vielleicht öfter zum gestirnten Himmel. Ist das nun ein Stern oder ein Planet, oder vielleicht ein Ufo? In diesem allgemeinverständlichen Vortrag stellen wir Ihnen die schönsten Deep Sky Objekte und sichtbaren Planeten vor; erklären, warum sich der Himmelsanblick im Lauf eines Jahres ändert und beleuchten kurz die Mythen, welche unsere Vorfahren mit dem Sternenhimmel verbunden. Bei guter Witterung können wir an den Fernrohren das ein oder andere Objekt genauer betrachten. Außerdem zeigen wir Ihnen in unserem Planetarium einen Sternenhimmel, wie er in unseren lichtverschmutzten Städten selten geworden ist. 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

5881 Do, 04.04.19
18.00–21.00 Uhr € 10,00

Bayerische Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h | Oliver Winkler und André Motscha

5882 Do, 09.05.19
18.00–21.00 Uhr € 10,00

Bayerische Volkssternwarte München, Rosenheimer Str. 145 h | Oliver Winkler und André Motscha

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich Berufliche Bildung, Digitales

Kurs 6530:
GPS-Navigation

Kurs 6538:
Laptop-Navigation auf dem Wasser

Was ist Zeit? – Naturwissenschaft für Jedermann

PC-Großbildprojektion mit Animationen

Was ist Zeit? Man könnte meinen, das weiß doch jeder. Andererseits sagte schon der heilige Augustinus: „Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich's, will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht“. Und für den großen Physiker Albert Einstein gibt es keine Zeit allein, sondern nur eine Raumzeit.

Es gibt also doch einiges zu klären: • Bedeutung der Zeitmessung, die Sonnenuhr, was ist ein Tag, was ist ein Jahr? • Die Wasseruhr, die Kerzenuhr, die Pendeluhr, die Taschenuhr, die Quarzuhr und die Atomuhr • Altersbestimmung mit der Radiokarbon-Methode • Der Zeitbegriff bei Newton und Einstein. Ein Blick in das Universum bedeutet eine Reise in die Vergangenheit. Statt nur einer Diashow wird im Vortrag Beamer und Laptop benützt, um eine in Visual Basic programmierte Präsentation mit anschaulichen Animationen, interessanten Videos und Bildern zu bieten.

Das Ziel ist es, dem Zuhörer einen wichtigen Aspekt unserer Welt auf für jedermann verständliche Art zu erklären.

Keine Anmeldung erforderlich – Abendkasse.

Veranstalter: vhs Grafing

5883 Mi, 22.05.19
19.30–21.30 Uhr € 7,00

Ebersberg, Klosterbauhof, Saal „Unterm First“ | Dr. Peter Bammes

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich vhs auf dem Wasser

Kurs 1064:
Wetter auf See – Meteorologie

Kurs 1065:
Sprechfunk – SRC / UBI

NATUR
TECHNIK
FOTOGRAFIE



Filmvorführung „Power to change“

Deutschland steht zweifellos vor der größten strukturellen Veränderung seit Beginn des Industriezeitalters. Mit **POWER TO CHANGE – Die EnergieRebellion** wird das Jahrhundertprojekt Energiewende filmisch erlebbar.

Dies ist die Geschichte einer Suche – einer Reise, auf der Fragen aufgeworfen und Antworten gefunden werden.



- Was bedeutet die Energiewende für uns konkret?
- Wo liegen die wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Chancen?
- Wo die Probleme und Risiken?
- Was können wir gewinnen, um welchen Preis?

Der Film wird die Auseinandersetzung um eine Energiewende darstellen, die von unten erfolgt – dezentral und regional. Er greift die persönlichen Geschichten von Menschen auf, die die Erhaltung ihrer natürlichen Lebensgrundlage selbst in die Hand nehmen, und verwebt dabei Personen und Schauplätze zu einem authentischen Zeitdokument.

Mit journalistisch-analytischem Blick, untermauert von einer tiefreichenden Recherche zeigt **POWER TO CHANGE – Die EnergieRebellion** Aktivisten, Unternehmer, Zweifler und Kritiker – ihr alltäglicher Kampf um die Energiewende wird auf die mediale Weltbühne projiziert. Ein Film, der einen Punkt hinter die Weltuntergangsszenarien und abgehobenen Diskussionen um die Machbarkeit der Energiewende setzt: Kurzweilig, spannend, faszinierend und ohne moralischen Zeigefinger. Trotzdem unversöhnlich da, wo Versöhnung nicht möglich ist.

Nachdem die Energiewende Vaterstetten im vergangenen Sommer Carl Fechner zu der beeindruckenden Vorstellung seines Buches zum Film eingeladen hatte, möchte sie jetzt auch noch die Gelegenheit dazu geben, die Quelle zum Buch, den Film selbst, zu präsentieren. Ein Mitglied der „Energiewende Vaterstetten“ wird in den Film einführen und anschließend Fragen beantworten und mit Ihnen diskutieren.

5170 Mi, 30.01.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Energiewende Vaterstetten



NATUR
TECHNIK
FOTOGRAFIE

17 Ziele für nachhaltige Entwicklung



Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals) sind politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen, die der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene dienen sollen. Die Ziele wurden in Anlehnung an den Entwicklungsprozess der Millenniums-Entwicklungsziele entworfen und traten am 1. Januar 2016 mit einer Laufzeit von 15 Jahren (bis 2030) in Kraft. Im Unterschied zu den MDGs, die insbesondere Entwicklungsländern galten, gelten die SDGs für alle Staaten.

Die vhs Vaterstetten wird ab diesem Semester alle 17 Ziele der UN in einer Vortragsreihe vorstellen, beginnend mit den Themen „Armut“, „Hunger“ und „Gesundheit / Wohlergehen“.

Dr. Anne Bartelsmeier



Frau Dr. Anne Bartelsmeier ist Pastoralistin, lebt und arbeitet seit vielen Jahren in Afrika; sie ist Beraterin, Trainerin und Referentin in der Entwicklungszusammenarbeit und der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit.

Die Referenten sind Fachleute mit authentischem Erfahrungshintergrund aus verschiedenen Ländern (z. B. aus der Entwicklungshilfe), in denen sich die Probleme, auf die die UN-Ziele ausgerichtet sind, besonders deutlich zeigen. Die vhs Vaterstetten möchte mit dieser Reihe ermöglichen, Informationen „aus erster Hand“ zu erhalten und die Schwierigkeiten und Lösungsansätze, die mit der Umsetzung der Ziele verbunden sind, vor dem Hintergrund der persönlichen Wahrnehmung der Referenten zu beurteilen.

SDG I – „Keine Armut“

Armut in jeder Form und überall beseitigen ist Ziel #1 in der Agenda 2030 der UN Generalversammlung von 2015.

Armut hat viele Gesichter und Geschichten: Unsicherheit an Nahrungsmitteln und Wasser; unangepasste und zerstörte Wirtschaftsformen; mangelnde Gesundheitsversorgung; kein Bildungszugang; Rechtsunsicherheit (Menschenrechte; Landnutzungsrechte etc.); fragile Staaten; Konflikte und Kriege – um nur einige Stichworte zu nennen. Exemplarisch wollen wir das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und fallweise diskutieren.

5100 Di, 14.05.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Anne Bartelsmeier

SDG II – „Kein Hunger“

- Weltverteilungsspiel mit den Einheiten Bevölkerung, Einkommen, Hunger
- Begriffsklärung: Was ist Hunger (Unterernährung, Mangelernährung), Ernährung als Grundbedürfnis und Menschenrecht
- Bilderreihe: Wie ernährt sich die Welt
- Ursachen der Hungerproblematik mit Schwerpunkt: Wechselwirkungen zwischen unserem „westlichen Lebensstil“ & dem globalem Hunger, z. B. Lebensmittelverschwendung, Fleischkonsum, Biosprit, Klimawandel
- Was kann ich tun? Individuelle Handlungsmöglichkeiten für ein verantwortungsbewusstes Konsumverhalten im Bereich Ernährung
- Ausblick: Aktuelle Herausforderungen im Kampf gegen den Hunger

5101 Fr, 22.03.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Alexander Fischer

SDG III – „Gesundheit und Wohlergehen“

Gesundheit nachhaltig entwickeln – weltweit: Was steckt hinter dem „Sustainable Development Goal/SDG 3“ und was geht mich das an? In einem Rundumschlag geht es zunächst durch SDGs und Wirtschaftliche / Soziale / Kulturelle WSK-Rechte: Wer ist für meine Gesundheit verantwortlich, der Staat oder ich?

Am Beispiel der Mutter-Kind-Gesundheit und Basisgesundheitsversorgung in Westafrika werden Rechte und Chancen für ein gesundes Leben veranschaulicht.

Dem gegenüber werden Eckpunkte der kommunalen Gesundheitsförderung in Deutschland gestellt (ausgehend von der WHO-Initiative 1986). Der Bogen von global zu lokal schließt sich dann mit einem Blick auf gesundheitsrelevante soziale Ungleichheit bei uns, nachvollziehbar in der Münchner Gesundheitsberichterstattung. Ziel des Abends ist eine erste Informationsvermittlung, die zum weiteren Diskutieren, Recherchieren und zu „glokal“ bewusstem Handeln anregt.

Die Dozentin ist Soziologin und war im Rahmen eines Entwicklungshilfeprojekts in Burkina Faso beschäftigt.

5102 Mi, 26.06.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Irmtraud Lechner

Quellgebiet der Ammer

Von Quelltöpfen und Eiszeitrelikten

Im Stammbecken des ehemaligen Ammergletsches liegt das Ettaler Weidmoos. Es wird von Regen und Grundwasser gespeist, das in faszinierenden Quelltöpfen mit verspielt aufsteigenden Luftperlen an die Oberfläche tritt. Hier vereinigt sich die Linder mit diesen starken Quellen, und trägt von nun an den keltischen Namen „Ammer“.

100 Millionen Jahre alte Felsblöcke, fleischfresende Pflanzen, Romantik einer scheinbar unbe-

rührten Landschaft – das ist die Vielfalt, wie sie nur im Quellgebiet der Ammer anzutreffen ist.

Die Themen: Landschaftsgeschichte, Ökologie und landwirtschaftliche Nutzung von Streuwiesen, botanische Raritäten und Eiszeitrelikte.

Die Exkursion wird von dem Biologen Dr. Helmut Hermann geführt.

Treffpunkt vor dem Gasthaus „Ettaler Mühle“ (Straße zum Schloss Linderhof)

5140 Mi, 03.07.19
14.00–16.30 Uhr € 8,00

Bauerbach | Hermann Helmut

Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

Endmoränenwälle bei Leutstetten

Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-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 wärmezeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.



Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen
Die Exkursion wird von der Diplom-Geologin Maria Hermann geleitet.

Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

5141 Fr, 31.05.19
14.00–17.00 Uhr € 8,00
Leutstetten | Maria Herrmann

Hardtwiesen

Blumenzauber zwischen feucht und trocken

Durch das kleinräumige Relief einer eiszeitlichen Drumlinlandschaft entstanden eng benachbarte Feucht- und Trockenbiotop. Auf engstem Raum finden sich hier erstaunlich viele Vegetationstypen des Alpenvorlandes – Halbtrockenrasen, Niedermoore und Hochmoore in verschiedenen Entwicklungsstufen. Deshalb gibt es hier eine außergewöhnliche Artenfülle mit vielen botanischen Raritäten.

„Blumesuch“ wurde im Mittelalter der Weidegang des Viehs bezeichnet. Die Reste dieses Blütenmeeres ehemaliger traditioneller Landwirtschaft haben sich hier dank intensiver Naturschutzbemühungen erhalten.

Die Themen: Eiszeitliche Entstehungsgeschichte
• Ökologie von Hoch- und Niedermooren • Landwirtschaftliche Nutzung damals und heute • Streuwiesen und Halbtrockenrasen • Renaturierung von Magerrasen • Landschaft als Spiegel der Kulturgeschichte.

Die Exkursion wird von dem Biologen Dr. Helmut Hermann geführt.

Treffpunkt vor der Kirche (Gaststätte Steidl) in Bauerbach (5 km westlich Bernried).

5142 Fr, 28.06.19
14.15–17.00 Uhr € 8,00
Bauerbach | Hermann Helmut

Kajaktour auf dem Inn: von Wasserburg nach Gars

Anmeldeschluss: 21.06.19

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 ein völliges 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!

2150 Sa, 29.06.19
13.30–19.15 Uhr € 38,00
Wasserburg, Parkplatz „Am Gries“ | Stefan Schowalter



Kanadierkurs auf der Amper 1

Kanadierkurs auf der Amper 1 (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre)

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 Wiesenuffern 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.

Preis: € 58 pro Person / € 36 Kinder (6–13 Jahre)

2156 So, 18.08.19
9.00–16.00 Uhr € 58,00
Stegen, Ammersee, Michael Becking | Rivertours

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich Medizin, Pädagogik, Psychologie

Kurs 2152, 2155, 2156, 2157: Schneeschuhwandern

Wie geht Energiewende (bei uns)?

Einstieg mit spannendem und sachlich fundiertem Video-Beitrag von Prof. Volker Quaschnig zu Dringlichkeit und Machbarkeit einer schnellen Energiewende. Anschließend „Runder Tisch“ mit ökologisch und wirtschaftlich attraktiven Anregun-

gen und Beispielen zur Umsetzung der Energiewende in unserer Region.

Teilnehmer: Mitglieder der „Energiewende Vaterstetten“ und wichtige Akteure der Energiewende wie der Klimaschutzmanager der Gemeinde Tobias Aschwer und ein Vorstandsmitglied der 3E-Genossenschaft Vaterstetten-Zorneding.

Anregungen und Diskussionsbeiträge aus der Zuhörerschaft erwünscht.

Gemeinschaftsveranstaltung mit „Energiewende Vaterstetten“.

Volker Quaschnig ist Professor für Regenerative Energiesysteme an der Hochschule für Technik und Wirtschaft in Berlin und Buchautor, u. a. „Erneuerbare Energien und Klimaschutz“.

Mehr Info über ihn bei Wikipedia und auf seiner Homepage www.volker-quaschnig.de

5175 Mi, 22.05.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Energiewende Vaterstetten

Exkursion zum Windrad in Hamberg am Brucker Moos

Exkursion zum Windrad in Hamberg am Brucker Moos. Besichtigung der Windkraftanlage. Vortrag und Führung durch ein Vorstandsmitglied der Anlagenbetreiber-Gemeinschaft: Windenergie-Technik; Planung, Genehmigung und Bau der Anlage; Betriebserfahrung. Anschließend Diskussion mit dem Anlagenbetreiber und Mitgliedern der Energiewende Vaterstetten.

Eigene Anfahrt nach Hamberg, Gemeinde Bruck. Treffpunkt vor dem Windrad.

Anmeldung erforderlich.

5177 Sa, 29.06.19
16.00–18.30 Uhr gebührenfrei
Hamberg, Gemeinde Bruck | Energiewende Vaterstetten

Klimakatastrophe – in der Arktis, aber keine Bedrohung für Europa?

Das Klima ändert sich auch in Europa schon längst und wies bereits 2018 auf nicht erwünschte „Nebeneffekte“ wie tropische Viren tragende Stechmücken in Italien und Heidelberg oder Riesenzecken auf hessischen Wiesen hin. Auch andere Flüchtlinge werden den Weg nach Europa suchen und finden. Aber die europäische Vielfalt ist unsere Mitgift für den ganzen Planeten: in Europa werden die notwendigen Lösungen der Energiewende entwickelt, erprobt und wirtschaftlich gemacht: solare Fernwärme in Marstal, Fahrrad-schnellwege bei Amsterdam, Elektromobilität in Oslo, Offshore-Windparks vor London, Energie-Plus-Häuser aus Darmstadt usw.. Und das am lebendigen Wesen moderner Industriegesellschaften. Doch ohne die Akteure – UNS – bleiben politische Strategien nur Brüsseler oder Berliner Schubladenpapier und Technologien zerfleddern in den Diskussionen mit Bremsern. Wo also steht Europa? Was können wir lernen? Reichen die Impulse? Der Vortrag versucht eine Bestandsaufnahme und Einschätzung.

Veranstalter: vhs Grafing

5180 Di, 19.02.19
19.30–21.00 Uhr € 7,00
Grafing, Seniorenhaus, Hans-Eham-Platz 2 | Uwe Dankert



V Faszination Wald

Zu jeder Jahreszeit zeigt sich der Wald in seiner Faszination als ein wahres Wunder.

Seit tausenden von Jahren sind die Bäume ein treuer Begleiter des Menschen. Holz ist langlebig, nachhaltig und der Mensch verdankt ihm sehr viel mehr als saubere Atemluft und gefiltertes Trinkwasser.

Es gilt, das Wissen der Generationen über das uralte und neue Leben mit Holz, Wald und Mond wieder und neu zu entdecken.

Erfahren Sie, auf welcher vielfältige Weise die Natur durch ihre Bäume jedem von uns großartige Möglichkeiten eröffnet.

Es wird der Frage nachgegangen, was Nachhaltigkeit in seinem Ursprung einer abfallfreien Kreislaufwirtschaft des Waldes bedeutet.

Interessant ist, dass der scheinbar so moderne und gerade in heutiger Zeit vielfach missbrauchte Begriff „Nachhaltigkeit“ bereits vor über 300 Jahren erstmals in Zusammenhang mit der Forstwirtschaft eingeführt wurde.

Der Vortrag möchte darüber hinaus Anregungen geben für das tägliche Leben in der Familie als Wissens- und Inspirationsquelle, Erholungs- und Gesundheitssuchender, Naturliebhaber und -schützer sowie Waldbesitzer und Häuslebauer.

5195 Do, 21.03.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Deisting

Gartenräume – Gartenträume

Wie lege ich meinen Garten an?

Wollen Sie einen Garten neu anlegen oder sind Sie mit Ihrem jetzigen Garten unzufrieden? Vielleicht spüren Sie ja, dass irgendetwas nicht passt, nur wissen Sie nicht was.

Der 1. Abend gilt der Theorie – Grundprinzipien der Gartengestaltung werden aufgezeigt, verschiedene Gartentypen vorgestellt, Ansprüche an den Garten hinterfragt, Größe und Perspektive betrachtet und nicht zuletzt die Pflege angesprochen.

Der 2. Abend dient dem Vorstellen der eigenen Gärten mit Hilfe von Bildern (jetzt schon machen!) oder Plänen und dem gemeinsamen Überlegen, was wie wirkt, was eventuell fehlt und warum. Wünsche sollen geäußert werden, Möglichkeiten der Umsetzung diskutiert werden.

Am 3. Abend sollen die „Hausaufgaben“, das Erstellen eines Gartenplanes, besprochen werden und Vorschläge zur Verwirklichung gemacht werden, damit Ihr Traum vom Garten Wirklichkeit wird.

Veranstalter: vhs Grafing

5181 ab Mi, 20.03.19
3 x 19.00–21.30 Uhr € 50,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Burgzimmer | Elke Kressirer



Imkern als Hobby

Einsteigerkurs für Interessierte

Wer glaubt, zur Rettung der Bienen beizutragen, indem er einem Bienenvolk nur einen Platz in seinem Garten gibt, der wird bald enttäuscht sein. Bienen sind das älteste Nutztier der Menschen, das seit Jahrtausenden gezüchtet wird – noch vor Rind und Schwein. Ein Bienenvolk bedarf der Pflege eines kundigen und gewissenhaften Imkers. Bienen, die nicht betreut werden, haben keine Überlebenschance.

Wenn Sie mehr über die Imkerei erfahren oder dies als Hobby betreiben wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Am 23. Februar findet der Theorie teil statt, der Praxistag ist am 30. März (Ausweichtermin 6. April), je nach Wetter, denn die Bienen müssen fliegen können.

Der Theorietag findet im Georgenhof, Bahnhofstr. 39 statt. Treffpunkt für den Praxistag ist ebenfalls der Georgenhof. Gemeinsam gehen wir dann zum nahegelegenen Bienenhaus.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Imker-Verband und dem örtlichen Bienenzuchtverein Markt Schwaben statt. Der Bienenzuchtverein gibt Ihnen gerne Starthilfe und stellt Ihnen einen erfahrenen Imkerpaten zur Seite.

Veranstalter: vhs Grafing

5191 € 3,00
Sa, 23.02.19 13.00–15.00 Uhr
Sa, 30.03.19 13.00–15.00 Uhr
Markt Schwaben, Georgenhof, Bahnhofstr. 39 |
Balduin Koczynski

Bienenfreundlich gärtnern

Bienen gehören aufgrund ihrer Bestäubungsleistungen zu den drei wichtigsten Nutztieren für uns Menschen. An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt dieser Insektenart kennen und Sie bekommen einen Überblick, welchen Beitrag jeder Einzelne zum Wohle von Honig- und vor allem auch Wildbienen leisten kann. Die Pflanzmöglichkeiten für ein vielseitiges Nahrungsangebot reichen von Blumentöpfen auf dem Balkon über Gärten und Sonnenäckern bis hin zu Firmengeländen. Darüber hinaus erfahren Sie, welche weiteren Möglichkeiten es für uns Gärtner gibt, Lebensräume für diese bedrohten Tiere zu erhalten, zu schützen und zu erschaffen.

Abendkasse – keine Anmeldung erforderlich.

Veranstalter: vhs Grafing

5196 Di, 12.03.19
19.30–21.00 Uhr € 7,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 504 | Sabine Kirchner

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.

5197 ab Do, 14.03.19
5 x 19.00–21.00 Uhr € 65,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 |
Dr. Eva Heidenberger

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 was muss dabei beachtet werden? Anhand verschiedener Lötübungen, z.B. Erstellen eines Lötgitters und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigen wir eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfahrt ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren. Materialkosten von 20,00 € sind inklusive.

5510K Sa, 06.04.19
10.00–16.00 Uhr € 44,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Herbert Herz

Bitte beachten Sie auch folgenden Kurs im Fachbereich Berufliche Bildung, Digitales

Kurs 6790:

Kids-Day: Roboter programmieren – Computerkurs für Kids

Fahrradwerkstatt

So machen Sie Ihr Bike fit fürs Frühjahr

Die neue Radsaison steht bevor und da lohnt es sich, vorab nochmal einen genaueren Blick auf sein Fahrrad zu werfen. Denn: Sicherheit geht vor. In dieser Fahrradwerkstatt zeigt Ihnen der Kursleiter – ein erfahrener Zweiradmechaniker – die häufigsten Mängel am Fahrrad auf und erklärt deren Ursache und natürlich die Behebung. Dabei erschließen sich die unterschiedlichen Bauarten von Fahrrädern und deren Eigenheiten. Unter Anleitung und Hilfe können kleinere Reparaturen, wie z.B. der Ausbau des Hinterrades, das Wechseln von Reifen und Schlauch oder das Einstellen verschiedener Schaltungsarten ausgeführt werden. Tipps zur Pflege und Instandhaltung sowie allerhand Wissenswertes zur Fahrradgeschichte runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, unempfindliche Kleidung und ggf. Ersatzteile



5512 Do, 09.05.19
18.00–21.00 Uhr € 20,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3 |
Heinz Gsottberger

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse
im Fachbereich vhs auf dem Wasser

Kurs 1086:

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

Kurs 1088, 1089:

U.S.-Amateurfunk-Prüfungen

Kreativprogramme • Zeit- und Blendenautomatik
• Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmög-
lichkeiten • was ist Tiefenschärfe und wie kann
man sie beeinflussen • Tages- und Kunstlicht
• Weissabgleich • ISO-Einstellung • Belichtungs-
messung • Blitzlicht • Speicherformate • sinnvol-
les Zubehör und vieles mehr.
Bitte mitbringen: die eigene Kamera, aufgeladener
Akku, Speicherkarte und die Gebrauchsanweisung
Ihrer Kamera.

5720 Sa, 01.06.19
10.00–17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christian Dersch



Fotografie

Einzelcoaching Kamera und Bildbearbeitung

Unser Service für Ihre Fragen!

Sie haben eine Spiegelreflex-System- oder Bridge-
kamera und fotografieren bereits damit. Bei der
Anwendung treten aber immer wieder Fragen auf,
die Sie alleine nicht beantworten können. Sie sind
unzufrieden mit Ihren Bildergebnissen oder haben
noch einmal grundsätzliche Fragen zu speziellen
Programmen und Werkzeugen während der Bild-
bearbeitung. Diese Fragen möchten Sie gezielt an
einen Fachmann richten, der Sie dann begleitet,
Sie anleitet und weitere Tipps gibt. Der Besuch
eines kompletten Fotografie- oder Bildbearbei-
tungs-Kurses kommt für Sie nicht in Frage?

Dann ist dieses Angebot für Sie optimal. Unsere
Fotografie-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 die-
sen Arbeitsplan verlängern oder verkürzen.

Pro Termin (45 Minuten) berechnen wir 30,00 €.
Zu den Treffen sollten Sie Ihre Kamera mitbringen,
zur Bildbearbeitung können auch Rechner der vhs
benutzt werden, sofern diese über die entsprechen-
den Programme verfügen. Auf Wunsch kommen wir
nach der ersten Sitzung auch zu Ihnen nach Hause,
um an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zu arbeiten.

Wir beraten Sie gerne.

Kosten: 30,00 € je 45 Min.

Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder
08106/3590-35 oder -21,

Ihr Ansprechpartner und Berater: Holger Oesterling

5712 ab Fr, 01.03.19
Termin nach Vereinbarung gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Holger Oesterling

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen

Sie besitzen eine Digitalkamera, vielleicht sogar eine
digitale Spiegelreflexkamera und haben Schwierig-
keiten 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 Blen-
de und Verschlusszeit • Motivprogramme und

Fotografieren statt knipsen – Grundlagenkurs Fotografie

Für Jugendliche im Alter von 12–17 Jahren

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das
Smartphone rauszuholen und abzdrukken.

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 (Han-
dys ausgenommen ;-)) bieten zahlreiche Möglich-
keiten, die entsprechenden Einstellungen vorzu-

nehmen – 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 dazu-
gehörige Gebrauchsanweisung) ruhig mit –
Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen
können.

5722 Sa, 18.05.19
10.00–15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christian Dersch

Bilder und ihre Geschichte ...



... so nennt Josef Pfiffer vom Fotoclub Vaterstet-
ten seinen kurzweiligen Vortrag über einige sei-
ner interessantesten Aufnahmen. Zu den Foto-
graphien gibt es einiges von ihm zu erzählen, was
vor, während oder nach der Aufnahme passierte,
er liefert vertiefende Erklärungen, weniger tech-
nische Einzelheiten, er beschreibt vielmehr das
Umfeld, in dem diese Aufnahmen entstanden
sind.

Die Fotos vermitteln Eindrücke und Szenen von
seinen Nah- und Fernreisen sowie aus der nähe-
ren Umgebung, sind teils geplant und teils spon-
tan, organisiert und improvisiert.

Nehmen Sie gemeinsam mit Josef Pfiffer die
Perspektive eines Fotografen ein und lernen Sie
die Freuden und Nöte kennen, mit denen man
sich auf der Suche nach dem besonderen Bild
konfrontiert sieht ...

Ein Abend für erfahrene Fotografen und Men-
schen, die sich einfach gerne besondere Bilder

ansehen und endlich eine Antwort auf die Frage:
„Wie hat er das gemacht?“ erhalten möchten ...

5715 Mo, 11.03.19
19.30–21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Josef Pfiffer

Josef Pfiffer



Josef Pfiffer erlebte
die Fotografie, als der
Auslöser noch ein roter
Punkt war. Er entdeckte
bei vielen Reisen den
Reiz Stimmungen und
Situationen einzufangen.
Er ist aktiv im Fotoclub
der vhs Vaterstetten.



Fotokurs für Senioren

Mit einer digitalen Kamera sind schnell Bilder gemacht. Vieles funktioniert automatisch, aber es gibt durchaus interessante Funktionen, die manuell einzustellen sind.

In diesem Kurs machen wir mit unserem Fotoapparat gemeinsam Aufnahmen, um mit Funktion und Bildgestaltung vertraut zu werden. Dann werden wir die Bilder auf den PC spielen, speichern und etwas bearbeiten. Hier geht es vor allem um Zuschneiden und Helligkeit regulieren, aber wir probieren auch gemeinsam ein paar Effekte aus oder geben dem Bild einen Rahmen. Schließlich lassen wir die Bilder ausbelichten – online und bei einem Händler vor Ort. Bitte Kamera mit Betriebsanleitung mitbringen, ggf. das Übertragungskabel (USB-Kabel), bei einer Kamera mit Mikrochip den Adapter für den Kartenleser. Der letzte Kurstag findet im EDV-Raum in Ebersberg statt.

Veranstalter: vhs Grafing

5726 ab Do, 17.01.19
3 x 9.30 – 11.30 Uhr € 40,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Dr. Cornelia Schmiege

Bitte beachten Sie auch folgenden Kurs

Kurs 5802:
Hongkong – Bilder einer asiatischen Metropole

Bildbesprechung – meine fünf besten Urlaubsbilder

Bilder sind Ansichtssache, das hat wahrscheinlich jeder schon mal festgestellt – was dem Einen gefällt sagt dem Anderen gar nicht zu. Doch gibt es Bilder, die vielen Menschen gefallen. Woran liegt das? Der Austausch und die Kritik zwischen Fotograf und Betrachter kann – wenn sie anonym im Netz erfolgt – sehr negativ ausfallen. Kritik ist wichtig – nur wenn ich weiß, warum mein Bild als „schön“ gilt, kann ich mich verbessern. Wir wollen anhand von Kriterien versuchen herauszufinden, welche Bilder allgemeingültig als „Gut“ beurteilt werden und wie man dies mit seinen eigenen Bildern erreicht. Wir werden aus konstruktiver Kritik in der Gruppe lernen wie das eigene Bild besser werden kann. Bitte bringen Sie fünf Urlaubsbilder auf einem Stick mit.



Lambert Heil

5717
Do, 21.03.19
18.00 – 21.00 Uhr
€ 19,50
Vaterstetten,
vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Lambert Heil

Produktfotografie für Ebay & Co.

Ein Produkt, das gut aussieht, verkauft sich besser. Das gilt auch auf Online-Plattformen wie Ebay und anderen, wo der Käufer das Produkt nicht anfassen kann. Hier vermitteln Fotos den mit entscheidenden Eindruck. Je besser die Fotos, desto höher der Verkaufspreis bzw. desto eher wird das Produkt verkauft. Wie Sie gute Fotos für Ebay & Co. machen, erfahren Sie in diesem praxisorientierten Kurs. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und die Bedienungsanleitung mit.

Veranstalter: vhs Grafing

5728 Sa, 02.02.19
10.00 – 14.30 Uhr € 30,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Thomas Hümmler

Tierfotografie im Stadtpark

Sie fotografieren gerne in der Natur und sind auch interessiert „vor der Haustür“ neue Sichtweisen zu entdecken. Gerade zu Beginn des Sommers ist der Nymphenburger Park ein sehr lohnenswertes fotografisches Ziel – denn diese Jahreszeit bietet Naturfotografen ein breites Spektrum an Möglichkeiten – vor allem zur Tierfotografie. Verschiedenste Vögel wie Waldkauz, Gänsesäger, Grau- und Kanadagans sowie andere Tiere wie Eichhörnchen, Reh und Co. lassen grüßen. Erkunden Sie unter Anleitung der ortskundigen Fotografin die weitläufigen Wege und die Tierwelt des Münchner Stadtparks. Der Fotokurs richtet sich an alle Interessierten, vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, die Spaß an der Natur- und Tierfotografie haben und ihre fotografischen Sichtweisen weiter entwickeln möchten.

Treffpunkt: Samstag, 01.06.2019 um 7.00 Uhr vor dem Haupteingang des Nymphenburger Schlosses (www.schloss-nymphenburg.de)
Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera (mit Brennweiten von leichten Weitwinkel bis zum Teleobjektiv), Stativ, Pol- oder Grauverlaufsfilter (optional), festes Schuhwerk, kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien, kleine Brotzeit und Getränk mitbringen (Pause nach Absprache)
Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5730 Sa, 01.06.19
7.00 – 13.00 Uhr € 35,00
Nymphenburger Schloss | Bettina Haas

Fotokurs „Wilde Wasser im Werdenfeler Land“

Die tief in den Fels eingeschnittene Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen bietet ein imposantes Naturschauspiel, da knapp unterhalb des Weges die blaugrüne schimmernde Partnach hindurch rauscht. Selbst im Sommer kommt hier nur wenig Tageslicht an, was oft zu interessanten Lichtstimmungen führt. Nachdem wir fotografierend durch die Klamm „spaziert“ sind, genießen wir am Ausgang noch einen Blick von oben auf die Klamm. In der Mittagspause in einem nahe gelegenen Restaurant findet dann eine kurze Bildbesprechung statt. Nachmittags fahren wir zum unterhalb der Zugspitze gelegenen Eibsee, welcher zu den schönsten und saubersten Seen Bayerns gehört. Eingebettet in eine atemberaubende Alpenlandschaft bieten sich am Eibsee an einigen Standpunkten traumhafte Landschaftsperspektiven. Ziel des Fotokurses ist es, mit verschiedenen Brennweiten sowie unterschiedlichen Belichtungszeiten

und anhand von Bildgestaltung die Schönheit der Landschaft herauszuarbeiten.

Treffpunkt: Sonntag, 30.06.2019 um 08.00 Uhr am Parkplatz Skistadion Garmisch-Partenkirchen (bei der Sprungschanze)

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel bis zum Tele (200 mm), Stativ, Pol-, Grau- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und evtl. kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien
Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5731 So, 30.06.19
8.00 – 15.00 Uhr € 40,00
Garmisch-Partenkirchen | Bettina Haas



Streetfotografie auf dem Frühlingsfest

Das Münchner Frühlingsfest ist die kleine Schwester des „Oktoberfests“ und auch als kleine Wies'n bekannt. Gerade auf Volksfesten kann man die verschiedensten Spielarten vom Schnappschuss bis zur Langzeitaufnahme ausprobieren. Sie lernen interessante Situationen zu erkennen und entsprechend in Szene zu setzen, entweder von einem festen Fotostandort o. einfach nur aus der Situation heraus. Speziell durch den Einsatz von längeren Brennweiten können verschiedenste Bildausschnitte herausgearbeitet werden, welche man mit bloßem Auge nicht erkennen würde. Gleichzeitig lernen Sie Personen (Standbesitzer, Security, Bedienungen, usw.) anzusprechen, um eine Fotoerlaubnis für Ihre Fotoideen einzuholen.

Treffpunkt: Samstag um 13.00 Uhr beim Haupteingang der Theresienwiese.
Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera (vom der Kompaktkamera bis zur Spiegelreflexkamera), max. 1-2 Objektive (evtl. Weitwinkel- und mittleres Teleobjektiv bis 200 mm) in KLEINER FOTOTASCHE (bitte keinen Rucksack oder größere Tasche wegen evtl. Eingangskontrolle !!).
Voraussetzung: Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind gewünscht.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5732 Sa, 04.05.19
14.00 – 19.00 Uhr € 26,00
Frühlingsfest München | Bettina Haas

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Fotografieren rund ums Münchner Rathaus

Das Münchner Rathaus und die Münchner Altstadt bietet eine große Auswahl an verschiedensten historischen und modernen Fotomöglichkeiten. Entdecken Sie bei diesem kreativen Fotorundgang die verschiedensten Fabelwesen, Wasserspeier und Brunnen zwischen dem Rathaus und dem nahegelegenen Viktualienmarkt. Schwerpunkt des Kurses ist es, bekannte Plätze in spannende Bilder zu verwandeln und das Auge für neue Blickwinkel zu schulen. Sie lernen die Grundlagen der Fotografie, wie z.B. die richtige Belichtung mit Hilfe des Histogramms, usw., kennen. Zum Abschluss des Fotokurses widmen wir uns dann noch der Fotografie in der Dämmerung.

Treffpunkt: Sonntag um 14.30 Uhr beim Fischbrunnen am Münchner Rathaus

Benötigtes fotografisches Equipment: Digitalkamera (geeignet ist jede Kamera, die das Histogramm vor oder nach der Aufnahme anzeigen kann), Objektiv von Weitwinkel- bis zum mittleren Tele, Stativ und bequemes Schuhwerk.

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5733 So, 31.03.19
14.30 – 19.30 Uhr € 26,00
Rathaus München | Bettina Haas

Frühlingsspaziergang im Botanischen Garten

Dieser Fotokurs bietet viel praktische Möglichkeiten für alle Fotografen, die gerne draußen Details und Nahaufnahmen fotografieren. Aber es geht nicht um die extreme Nahfotografie, sondern Sie lernen neben den fotografischen Grundlagen auch Tipps und Tricks mit dem vorhandenen Equipment stimmungsvolle Nah- und Detailaufnahmen zu machen. Zwischen dem bergigen Alpinum und dem nahegelegenen See gibt es genügend Möglichkeiten auf Fotopirsch zu gehen und dort die verschiedenen Alpenblumen sowie den sonnenliebenden Bewohnern (Reptilien, Fröschen und Libellen) zu fotografieren.

Treffpunkt: Samstag um 9.00 Uhr vor dem Haupteingang des Botanischen Garten München

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Eintritt in den Botanischen Garten ist gesondert zu entrichten.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5734 Sa, 13.04.19
9.00 – 15.00 Uhr € 35,00
Botanischer Garten München | Bettina Haas



Fotokurs „Sonnenuntergang am Ammersee“

Sonnenuntergangsfotos sind ein sehr beliebtes Motiv, aber oft enttäuscht das Ergebnis, weil es nicht dem entspricht, was man mit dem Auge wahr genommen hat. Beim Fotokurs lernen Sie welche Kameraeinstellungen für die richtige Belichtung wichtig ist, welchen Filter man einsetzen kann sowie Tipps für noch interessantere Fotos. Unsere Fotolocation, der Ammersee mit seinem Alpblick und den zahlreichen Bootshütten sowie Stegen, bietet die ideale Kulisse für solche stimmungsvollen Landschaftsfotos und einen hoffentlich fotografischen Sonnenuntergang.

Treffpunkt: Sonntag, 07.07.2019 um 18.00 Uhr am Bootssteg Steegen

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel bis zum leichten Tele (120 mm), Stativ, Pol-, Grau- und Grauverlaufsfilter (optional), bequeme Schuhe.

Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5735 So, 07.07.19
18.00 – 22.00 Uhr € 20,00
Steegen | Bettina Haas

„Fotospaziergang Regensburg“

Die mittelalterliche Altstadt Regensburgs bietet eine großen Zahl an Motiven: die historischen Altstadt mit den alten Patrizierhäuser, den Geschlechtertürmen, dem Dom sowie die Donau mit der Steinernen Brücke. Zuerst spazieren wir durch die romantische Altstadt und versuchen dort die schönsten Ansichten und vers. Straßenszenen festzuhalten. Um eine weitere Übersicht über die historische Altstadt zu bekommen, besteigen wir einen einen nahegelegenen Kirchturm. Nach einer Mittagspause mit kurzer Bildbesprechung gehen wir dann zurück zur Donau und weiter zur Steinernen Brücke, um die interessanten Stadtansichten im Nachmittagslicht zu fotografieren.

Treffpunkt bei individueller Anreise: Sonntag, 21.07.2019 um 9.30 Uhr am Hauptbahnhof Regensburg (Bahnhofsvorplatz, unter der Uhr) oder 9:50 am Haupteingang des Regensburger Doms.

Es ist auch eine gemeinsame Anreise mit dem Zug möglich (ab München HBF), Bayernticket: Treffpunkt um 7.30 Uhr beim Yormas Laden (links neben der Rolltreppe in der Bahnhofshalle). Setzen Sie sich bitte im Vorfeld mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 0173/8798272.

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel bis zum Tele (200 mm), Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), bequeme Schuhe und evtl. kleines Getränk

Voraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet bei dem jeweiligen Treffpunkt in Regensburg, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5736 So, 21.07.19
9.00 – 15.00 Uhr € 35,00
Regensburg | Bettina Haas

„Landschaftsfotografie im Berchtesgadener Land“

Berge – Seen – Klammern – das sind die Stichwörter, welche am besten für die Landschaft rund um den Nationalpark Berchtesgaden sprechen. Der fjordartige Königsee mit dem darüber thronenden Watzmann, der Hintersee mit dem angrenzenden Zauberwald und die tief eingeschnittene Wimbachklamm sind einige der Fotohotspots, die bei der Fotoexkursion erwandert werden. Schwerpunkt des Fotokurses sind die Grundlagen und Besonderheiten der Landschaftsfotografie wie z.B. der Blick für das richtige Motiv, die richtige Gestaltung, usw.

Treffpunkt: Sonntag, 22.09.2019 um 8.00 Uhr am Parkplatz der Gemeindeverwaltung Ramsau (Im Tal 2, 83468 Ramsau)

Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden, setzen Sie sich bitte im Vorfeld mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 0173/8798272. Treffpunkt für die Fahrgemeinschaften – vor dem Vaterstetter Rathaus.

Benötigtes fotografisches Equipment: Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Objektiv vom Weitwinkel- bis zum leichten Teleobjektiv (200 mm), leichtes Stativ, Pol- und Grauverlaufsfilter (optional), Trekkingschuhe und bequeme Kleidung, kleine Isomatte oder Unterlage zum Hinknien, Getränk für mehrstündige Wanderung

Empfehlung: Nutzen Sie einen Rucksack (keine Kameratasche), um Ihre Kameraausrüstung mit Stativ sowie Ihre sonstige Ausrüstung bequem zu transportieren.

Der Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene in der Naturfotografie geeignet.

Homepage der Referentin: www.gratschnecke.de
Der Kurs beginnt und endet vor Ort, für Hin- und Rückfahrt übernimmt die vhs keine Haftung.

5737 So, 22.09.19
8.00 – 14.00 Uhr € 35,00
Ramsau | Bettina Haas





Tier- und Wildlife-Fotografie im Winter

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 ...

5741 € 36,00
 Sa, 02.02.19 9.30–15.30 Uhr
 Sa, 09.02.19 11.00–15.00 Uhr
 Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

Tier- und Wildlife-Fotografie im Sommer

5740 € 36,00
 Sa, 11.05.19 9.30–15.30 Uhr
 So, 12.05.19 11.00–15.00 Uhr
 Poing, Wildpark, Osterfeldweg 20 | Lambert Heil

Der Weg zum guten Bild

Warum sind Katzenbilder süß und warum sind Architekturbilder kalt? Welche Sprache kann ein Bild sprechen und warum versteht das ein Dritter anders? Welche formalen Aspekte in der Bildsprache gibt es und warum sollte man sich nicht unbedingt daran halten? Und was kann jeder Teilnehmer machen, damit er „bessere“ Bilder machen kann? Neben Bildgestaltung, Bildbesprechung wird auch auf mögliche technische Hilfsmittel eingegangen.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Fotografen, die mehr über die Bildsprache lernen möchten.

Mitzubringen: Je Abend max. 3 Bilder auf Papierabzügen (keine USB-Sticks)

5767 € 75,00
 Di, 14.05.19 18.00–22.00 Uhr
 Di, 21.05.19 18.00–22.00 Uhr
 Di, 28.05.19 18.00–22.00 Uhr
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

10 effektive Tipps für bessere Familienfotos

Inzwischen hat jeder von uns eine tolle Kamera immer dabei. Moderne Smartphones können unglaublich gute Bilder machen. Trotzdem sind die Bilder der Kinder, von Freunden oder der letzten Geburtstagsparty nicht zufriedenstellend. Egal mit welcher Kamera Sie fotografieren – in diesen Kurs erhalten sie eine Reihe von ganz einfachen und praktischen Tipps, wie Sie mit Ihrer Kamera bei der nächsten Familienfeier, Kindergeburtstag oder Spaziergang mit der Familie bessere Bilder machen können.

Dieser Kurs richtet sich an alle die bessere Bilder ihrer Liebsten machen möchten.

Mitzubringen: Gerne Bilder als Beispiele für Verbesserungen, optional Kamera mit Handbuch für Fragen.

5769 Do, 28.02.19 € 25,00
 18.00–22.00 Uhr
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

Weitwinkel-Fotografie

Die Fotografie mit dem Weitwinkel- oder Ultraweitwinkel-Objektiv ist eine besondere Herausforderung. Hier gelten andere Regeln im Vergleich zu einer Normalbrennweite oder einem Teleobjektiv. Wohin mit dem Fokus? Was tun, wenn das Bild „zu voll“ ist? Wie bringe ich das Wichtige in den Mittelpunkt?

Lernen Sie in Theorie und Praxis die Regeln der Weitwinkel-Fotografie. Ergänzen Sie Ihre bestehende Erfahrung mit weiteren Impulsen. In einem praktischen Teil darf das neu erlernte in einer WW-Fotosafari umgesetzt werden, die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen.



Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene in der Weitwinkel-Fotografie.
 Mitzubringen: Kamera, Weitwinkel-Objektiv oder Ultra-Weitwinkel-Objektiv, ggf. auch Fisheye, Kamerahandbuch, Stativ, optional Laptop zur Bildentwicklung.

5771 So, 31.03.19 € 48,00
 9.00–18.00 Uhr
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

Gear&GAS – Von nützlichem bis unsinnigem Zubehör für jede Kamera

Was braucht ein Fotograf wirklich in seiner Fototasche? Was ist tolles Zubehör – das aber vielleicht nicht für jeden wichtig/richtig ist? Welches Zubehör in der Fototasche kann man getrost wieder verkaufen? Oder welches sinnvolle Zubehör könnte ich für ein spezielles Projekt oder Bildidee ggf. noch benötigen und wo bekomme ich es her?

Ein entspannter Abend unter fortgeschrittenen Fotografen zum Thema sinnvolles und gutes Zubehör für die (digitale) Fotografie unabhängig von Herstellern. (Achtung: Keine Kamera-Kauf-Beratung) Mitzubringen: Gerne das eigene Equipment als Basis für den Austausch in der Gruppe. Konkrete Fragen zu Equipment im Rahmen der nächsten Projekte.

5773 Di, 02.04.19 € 25,00
 18.00–22.00 Uhr
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

Reisefotografie

Die Reisefotografie ist eines der spannendsten und umfangreichsten Themen in der Fotografie. Sie umfasst Porträt-, Landschaft-, Architektur-, Fotografie und Dokumentation. Wir werden uns mit den Vorbereitungen, der Equipmentauswahl, der eigentlichen Reise und der Nachbereitung beschäftigen. Welche Apps sind auf Reisen sinnvoll? Wie finde ich die richtigen Foto-Spots auf den Reisen? Wie transportiere ich meine Fotoausrüstung? Was nehme ich auf die Reise mit? Wie entstehen beeindruckende Bilder der Reise? Was muss ich in den unterschiedlichen Ländern und Kulturen beachten? Wie sichere ich unterwegs meine Bilder? Was sollte ich nach der Reise noch weiter beachten?

Dieses Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene in der Reisefotografie.
 Mitzubringen: Eigene Reisebilder

5775 So, 05.05.19 € 48,00
 9.00–18.00 Uhr
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht



Kamera-Beratung

Sie möchten in absehbarer Zeit eine neue Kamera kaufen, wissen aber nicht so richtig welche Kamera für Sie geeignet ist? Sie haben wenig Vertrauen in die Beratung in den Fachgeschäften und den Elektronikmärkten?

Finden Sie zusammen mit den anderen Teilnehmern heraus, was für eine konkrete Anforderung Sie an eine neue Kamera haben und erhalten Sie produktunabhängige Ideen und Vorschläge mit denen Sie sich weiter beschäftigen können. Das Ziel des Kurses ist im Fachgeschäft die Kameras die für Sie nun in eine engere Auswahl kommen besser vergleichen zu können und zu einer guten Entscheidung zu kommen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in absehbarer Zeit eine neue Kamera kaufen möchten.

Mitzubringen: Bisherige Fotos/Alben, aktuelle Kamera

5777 Di, 04.06.19
18.00–22.00 Uhr € 25,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Oliver Schlecht

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, 17.03.19
10.00–16.00 Uhr € 55,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Lightroom: Bildverwaltung

Lightroom ist ein ideales Werkzeug um kleine und große Fotosammlungen zu verwalten, zu organisieren und ihre Fotos mit den intuitiv zu nutzenden Werkzeugen perfekt zu entwickeln.

Ideal für Fotografen, die ihre Bildersammlung optimal organisieren und verwalten möchten.

Die Inhalte:

Grundlegendes zur Philosophie von Lightroom, was unterscheidet Lightroom von anderen Verwaltungsprogrammen

Import und Export:

- Fotos auf dem PC einbinden und synchronisieren
- Import vom SD Karten
- automatischer Import
- der Export Dialog im Detail
- Vorgaben für Import und Export anlegen und nutzen Oberfläche
- Welche Elemente gibt es und wie passe ich sie an meine Bedürfnisse an
- Navigation in der Fotosammlung

Organisation:

- Dateistruktur
Ordner anlegen, löschen, Ordner/Bilder verschieben
- Sammlungen
Sammlungen anlegen, Sammlung Hierarchien, Schnell Sammlungen, Smart Sammlungen
- Lightroom Mobile Synchronisation

Workflow:

- Suchen, Filtern, Bewerten, Verschlagwortung,
- Tipps zur Optimierung Ihres persönlichen Workflows

In diesem Kurs werden Sie spielerisch in vielen Beispielen lernen, Lightroom ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend zu nutzen. Damit Sie das Erlernte auch zu Hause nachspielen und vertiefen können, erhalten Sie eine Liste kostenloser Videotrainings im Internet.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

5783 So, 28.04.19
10.00–17.00 Uhr € 45,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski

Lightroom-Bildbearbeitung

Lightroom bietet Ihnen einen mächtigen Werkzeugkasten zum Entwickeln Ihrer Bilder. Nutzen Sie die Möglichkeiten, um Ihre kreativen Ideen für Ihre Fotos spielerisch umzusetzen.

Ideal für ambitionierte Fotografen, welche die Möglichkeiten von Lightroom voll ausreizen wollen um Fotos ihren individuellen Look zu geben.

Vorkenntnisse: Der Kurs Lightroom: Bildverwaltung ist empfehlenswert, da der Verwaltungsteil von Lightroom nur am Rande behandelt wird. Vorkenntnisse in Bildbearbeitung sind nützlich.

Lerninhalt:

Die Bildbearbeitungselemente

- Entwicklungseinstellungen für mehrere Fotos mit einem Klick



- RAW (DNG) versus JPEG, Panoramen, HDR

Globale Bildkorrekturen:

Freistellung, Perspektive, Licht und Kontrast, Sättigung, gezielte Farbkorrekturen, Teiltonung, Vignetten, Rauschen und Schärfen, Gradationskurven

Korrekturen von Bildbereichen:

Reparaturpinsel, rote Augen,

Verlaufs- und Radialfilter, Korrekturpinsel

Optimieren von Fotos:

Landschaft, Architektur, Porträt, Hochzeit, Nachtaufnahmen

Eigene Farblooks erzeugen:

SW Umwandlung, Soft Look, Color Key, High Key ...

Erstellen eigener Entwicklungs- und Pinselvorgaben, Presets aus dem Internet nutzen

Grenzen von Lightroom, Plug-Ins
Wann nutze ich Photoshop, NIK Filter u. a.

Anhand praktischer Übungen werden Sie spielerisch lernen, alle Elemente der Entwicklungsumgebung zu nutzen, um Ihre Fotos Ihren individuellen Vorstellungen entsprechend zu bearbeiten. Damit Sie das Erlernte auch zu Hause nachspielen und vertiefen können, erhalten Sie eine Liste kostenloser Videotrainings im Internet.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

5784 So, 12.05.19
10.00–17.00 Uhr € 45,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski

Bitte beachten Sie auch folgende Kurse im Fachbereich Berufliche Bildung, Digitales

Kurs 6740:

Adobe Photoshop für Einsteiger

Kurs 6741:

Adobe InDesign für Einsteiger

Kurs 6742:

Adobe InDesign für Fortgeschrittene

Bitte beachten Sie auch folgenden Kurs im Fachbereich Berufliche Bildung, Digitales

Kurs 6750:

3D-Drucker – Was kann was?

“Wer sich’s im Garten gemütlich machen will, will nicht erst nach einem sonnigen Plätzchen suchen”

Sie sollten deshalb Ihre Bäume und Sträucher rechtzeitig zurückschneiden! Wie man’s richtig macht, erfahren Sie bei

**Martin Bayer’s
traditionellem Schnittkurs**

am Samstag, 23.2.2019, 14 Uhr

Dazu gibt’s das Referat “Rasenpflege”

Kostenlose Veranstaltung, Anmeldung nicht nötig

Baumschule Bayer
Garten- u. Landschaftsbau
Paul-Keller-Weg 4, Haar-Ottendichl



www.bayer-martin.de



Berufliche Bildung, Digitales

Die vhs Vaterstetten: Ihr Partner für Firmenschulungen

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:

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 erweitern 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 kennenzulernen!



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

6502 € 65,00

Mo, 18.03.19 14.00–17.00 Uhr

Mi, 20.03.19 14.00–17.00 Uhr

Für Senioren

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,

EG 235 | Markus Bartsch

6503 € 65,00

Di, 04.06.19 18.00–21.00 Uhr

Mi, 05.06.19 18.00–21.00 Uhr

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,

EG 235 | Markus Bartsch

6504 € 65,00

Di, 04.06.19 14.00–17.00 Uhr

Mi, 05.06.19 14.00–17.00 Uhr

Erste Schritte für Senioren

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,

EG 235 | Markus Bartsch

Apple Watch

Wir stellen Ihnen die Apple Watch vor, besprechen interessante Apps, Telefonie, Erste Hilfe und andere spannende Themen und erklären, wie Sie Ihre sehr persönlichen Daten schützen und verwalten können, darüber hinaus bietet dieser Kurs eine Kaufberatung und einen Austausch zwischen erfahrenen Nutzern.

Veranstalter: vhs-Südost

6506 Do, 11.04.19

18.00–21.00 Uhr € 34,00

Erste Schritte für Senioren

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,

UG 142 | Dimitri Danilkin

WhatsApp für Einsteiger

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“:

Versenden von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Handhabung von Kommunikationsgruppen (z. B. für Familie, Freunde, Vereine), Profileinrichtung uvm. Der Workshop richtet sich an neugierige Interessenten ohne „WhatsApp“-Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Smartphone, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

Veranstalter: vhs-Südost

6507 Di, 28.05.19

18.00–21.00 Uhr € 34,00

Erste Schritte für Senioren

Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,

UG 142 | Dimitri Danilkin



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



Handy-, iPhone-, Tablet-Treff für Senioren

Die Volkshochschule Vaterstetten bietet erneut im Frühjahr 2019 in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Grasbrunn und der Gruppe SeniorenAktiv einen Kurs zum Thema Smartphone / iPhone / Tablet für Senioren bzw. „die besten Jahre – BestAger“ an. Inhalt:

Vor kurzem haben Sie sich einen Tablet-PC, ein Handy oder ein iPhone/Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen. Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden, E-Mails schreiben, mit Skype telefonieren 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 Gebühr in Höhe von 10,- € ist vor Ort in bar zu entrichten.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen) sowie das Zubehör und die Bedienungsanleitung mit.

In Kooperation mit Schülern des Humboldt-Gymnasiums Vaterstetten und den Handycoaches aus Zorneding.

6510 Do, 14.03.19
14.00–15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510A Do, 11.04.19
14.00–15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510B Do, 16.05.19
14.00–15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510C Do, 27.06.19
14.00–15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6510D Do, 18.07.19
14.00–15.30 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511 Mo, 11.03.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel



6511A Mo, 25.03.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511B Mo, 08.04.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511C Mo, 29.04.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511D Mo, 13.05.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511E Mo, 27.05.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511F Mo, 24.06.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel

6511G Mo, 15.07.19
16.00–17.30 Uhr
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dr. phil. Helmut Ertel



Aktionstag: Handy, iPhone, Tablet-Beratung für ältere Lernende

Unsere Handycoaches beraten Sie in der Bedienung Ihres Smartphone, iPhones, Handys, Tablets, usw. Die Veranstaltung ist Teil des Aktionstages „Alter(n)“. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Gerät (aufgeladen) sowie das Zubehör mit.

6512 Sa, 23.03.19
12.00–14.00 Uhr
gebührenfrei

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel, Simon Dichtl, Christoph Springl, Sebastian Langner und Maximilian Liepold

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.

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 € 35,00. 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.

Kontakt: service@vhs-vaterstetten.de oder 08106/3590-35 oder -20
Ihr Ansprechpartner und Berater:
Hubert Schierl

6500 ab Mo, 11.02.19

Termin nach Vereinbarung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hubert Schierl

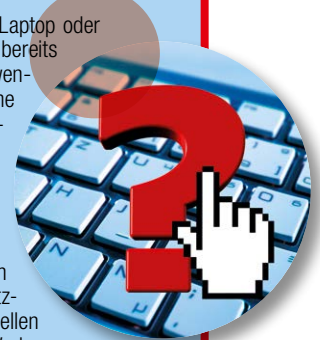
Kursinhalte:

- Einstellungen • Menüs • Desktop • Apps und Widgets installieren und deinstallieren • WLAN und Internet • E-Mails • 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.

6526 € 85,00
Mo, 06.05.19 18.00–21.00 Uhr
Mo, 13.05.19 18.00–21.00 Uhr
Mo, 20.05.19 18.00–21.00 Uhr
Kleingruppe

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 aufgegliederten 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

GPS-Navigation mit PC, Outdoorgerät, Smartphone oder Tablet mittels „TwoNav“ von CompeGPS

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 u.s.w. kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen.

Ein PC, Outdoorgerät, Tablet oder Smartphone mit GPS-Empfang und geeigneter 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 der GPS-Software (CompeGPS-TwoNav) für PC, Outdoorgerät, Tablet und Smartphone • Kartenkunde: Formate der Vektor- und Rasterkarten • Verwenden von Karten, Routen, Tracks und Waypoints aus Internetquellen und Shop, deren herstellerspezifische Formate und Austauschformate. Erstellen von eigenen Routen, Tracks und Waypoints. • Anleitung zur Nutzung und Gebrauch für die Praxis.

Im vhs-Kursraum werden keine Handgeräte und PC 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
Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer

6530 € 69,00
Mo, 01.04.19 18.30–22.00 Uhr
Mo, 08.04.19 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
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

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

6538 Sa, 02.02.19 € 69,00
10.00–17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Hubert Schierl

Steuererklärung ohne Belege über ELSTER

Sie wollen neben dem klassischen Einkommensteuerkurs Know-how zur Abgabe der elektronischen Steuererklärung über die Finanzamtsplattform ELSTER? In diesem Workshop registrieren Sie sich unter Anleitung eines Steuerexperten bei ELSTER und erhalten einen Überblick über die Plattform sowie häufig auftretende Fehler. Zudem werden die Grundsystematik und typische Themen der Einkommensteuer vermittelt, damit Sie Schritt für Schritt Ihre Steuererklärung selbst und über ELSTER erstellen können. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit WLAN-Zugang mit.
Veranstalter: vhs-Grafing

6540 € 85,00
Mo, 06.05.19 18.15–21.15 Uhr
So, 02.06.19 10.15–17.15 Uhr
max. 9 Teilnehmer
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Markus Maier

Senioren lernen anders!

Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerelementar-seminaren.

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 Berührungspunkte mit dem Computer abzubauen.
Die Kleingruppe findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6552 ab Mi, 13.03.19 € 169,00
4 x 14.00–17.00 Uhr
Der Kurs findet 2 x wöchentlich mittwochs und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

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!
Die Kleingruppe findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6562 ab Mi, 27.03.19 € 169,00
4 x 14.00–17.00 Uhr
Der Kurs findet 2 x wöchentlich mittwochs und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler





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; Programminstallation, Sicherungen) • Sowie weitere Wünsche

Voraussetzung: Teilnahme Kurs „Erste und zweite Schritte ...“ oder gleichwertige Kenntnisse.

Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

Die Kleingruppe findet bereits ab 3 Teilnehmer statt.

6565 € 76,00
 Mi, 10.04.19 14.00–17.00 Uhr
 Do, 11.04.19 14.00–17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

Ordnung halten auf dem PC

Sie haben das Gefühl, auf Ihrem PC ist nur Chaos? Sie wollen dies nun endlich beseitigen und Ihre Daten strukturiert verwalten? Dann eignet sich dieser Kurs. Sie lernen im Windows Explorer die wesentlichen Funktionen der Dateiverwaltung (Ordner und Dateien) kennen und arbeiten effektiv und zeitsparend. Kursinhalte: • Funktionsweise des Windows Explorers • Ordner und Dateien anlegen, sichern, löschen • Ordner und Dateien kopieren, umbenennen verschieben • Ordner und Dateien suchen • Wohin speichern Word & Co? • Speichermedien.

6572 Sa, 04.05.19 € 25,00
 8.30–11.30 Uhr
 Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
 Raum 203 | Margit Schmölzl

6573 Sa, 20.07.19 € 25,00
 8.30–11.30 Uhr
 Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
 Raum 203 | Margit Schmölzl

Umstieg auf Windows 10

Das neue Microsoft Windows 10 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Neben der neuen Oberfläche sollen Themen wie Systemanpassung, Dateimanagement, Drucksteuerung und Datensicherung eine Übersicht über die neuen Funktionen des Betriebssystems verschaffen und den Umstieg erleichtern. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (11,50 €) enthalten.

6575 Do, 06.06.19 € 36,50
 18.00–21.00 Uhr
 Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
 Raum 203 | Michael Fuchs-Haubelt

Fit für Office

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen, Ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen und auf den neuesten Stand bringen?

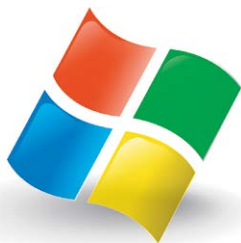
In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft-Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zur Datenorganisation und zu Outlook aufgegriffen.

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!

6581 ab Fr, 22.02.19 € 245,00
 5 x 9.00–12.30 Uhr
 Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).
 Professionelles Lernbuch inklusive.
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger



Fit für Office – AufbauSeminar

Das AufbauSeminar 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 Excel-datenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, 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 Seminarunterlage aus vorausgehendem Kurs mitbringen.)

Kleingruppenseminar!

6585 € 152,00
 Fr, 10.05.19 9.00–12.00 Uhr
 Fr, 17.05.19 9.00–12.00 Uhr
 Fr, 24.05.19 9.00–12.00 Uhr
 Fr, 07.06.19 9.00–12.00 Uhr
 Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer)
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 drei verschiedenen 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 erworben werden.

6607 ab Mo, 25.02.19 € 127,00
 4 x 18.30–21.00 Uhr
 Der Kurs findet 2 x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

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 erworben werden.

6618 So, 02.06.19 € 48,00
 10.00–14.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

Word 2016: Seriendokumente

Mit der Serienbrief-Funktion werden Schreiben oder E-Mails mit ausgewählten Adressen personalisiert und mittels Feldfunktionen individualisiert. Der Einsatz ist vielfältig und reicht von der Erstellung von Adressetiketten über Briefumschläge bis hin zu Werbe- oder Einladungsschreiben oder Serien-E-Mails.

Veranstalter: vhs-Grafiing

6620 Di, 16.07.19 € 29,00
 18.00–20.30 Uhr
 max. 9 Teilnehmer
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
 Raum 203 | Monika Zeevaert-Senger





Geschichten in Wort und Bild

Ob einen Jahresrückblick, eine Familiengeschichte, ein zurückliegender Urlaub oder ein besonderer Anlass – ein selbst erstelltes Buch mit Bild und Text stellt ein wunderbares Highlight als Geschenk für jemand anders, oder für sich selbst dar.

Auch wenn PC-Programme immer leichter zu bedienen sind, ist es ohne jegliche Anleitung manchmal doch ein wenig mühsam das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Die Kursleitung wird in der Kleingruppe sie dabei unterstützen, Ihr individuelles Projekt zu realisieren. Neben dem technischen Rüstzeug, wie z.B.: dem Umgang mit dem kostenlosen PC-Programm „MyPhotoBook“ wird ein effektiver Umgang mit einem Scanner eingeübt. Falls erforderlich kann eine Bildbearbeitung mit windowseigenen Programmen vorgenommen werden.

Sie können sich als Chronist(in) betätigen, um alleine oder zu zweit (z.B. Oma/Opa mit Enkelkind) Ihr persönliches Buch in gedruckter Form, oder als ein versandbares PDF zu erstellen.

Die Kurstermine sind 14-tägig angesetzt, so dass dazwischen Zeit bleibt, Materialien zu sichten und ggf. auch alleine zu Hause daran zu arbeiten.

Bei paarweiser Anmeldung erhält die 2. Person (Kind oder Jugendlicher) 50% Ermäßigung. Eine Anmeldung alleine ist selbstverständlich auch möglich.

6623 ab Di, 26.02.19
4 x 18.30–20.30 Uhr € 95,00
Termine 14-tägig: 26.2./12.3./26.3./9.4.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler

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 erworben werden!

6631 ab Di, 30.04.19
4 x 18.30–21.00 Uhr € 112,00

Der Kurs findet 2 x wöchentlich mittwochs und donnerstags in der Kleingruppe statt.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

Excel-Formeln und -Funktionen clever nutzen

Das Kursseminar 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 empfohlene professionelle Kursunterlage (Buch vom Herdt-Verlag) kann im Seminar erworben werden.

6634 Fr, 17.05.19
15.00–21.00 Uhr € 92,00

Workshop max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Werner Weickert

Excel 2016 Spezial: Kalender und (Arbeits)zeittabellen

Datumsfunktionen und Zeitberechnungen werden oft benötigt. Arbeitszeittabellen mit Berechnung der Urlaubstage, Berechnungen von Fälligkeiten oder auch Projektpläne kommen ohne Kalenderfunktionen nicht aus. Mit den richtigen Tricks und Funktionen verwenden Sie diese Tabellen jedes Jahr neu, ohne Feiertage manuell einzutragen oder Wochenenden grau zu hinterlegen.

Veranstalter: vhs-Südost

6636 Sa, 25.05.19
13.00–16.00 Uhr € 32,00

Für Senioren
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2,
UG 131 | Monika Zeevaert-Senger

Datenverwaltung Access – Workshop

Access Workshop – Probleme und Lösungen

Zielgruppe:

Access-Anwender mit ungelösten, unzureichend gelösten oder scheinbar unlösbaren Problemen Voraussetzungen:

Grund-, fortgeschrittene oder auch Programmierkenntnisse

Geplanter Ablauf:

Jeder Teilnehmer bekommt Gelegenheit, in einer Arbeitsrunde 1 Problem zu benennen.

Alle in der Runde genannten Probleme werden gemeinsam priorisiert und anschließend nach Priorität bearbeitet und gemeinsam, so weit wie möglich gelöst.

Solange Zeit zur Verfügung steht, werden weitere Arbeitsrunden durchgeführt.

Vorbereitung:

Möglichst exakte am besten schriftliche Formulierung einer Problemstellung evtl. auch mit Beispiel und eigenen aber anonymen/abgewandelten Daten (Bitte Datenschutz und Virenprüfung beachten) Im Seminarraum ist Access 2016 installiert.

6651 So, 07.04.19
10.00–17.00 Uhr € 100,00

Vaterstetten, 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 Lehrbuch des Herdt-Verlages kann für 17,00 € erworben werden.

6655 € 63,00
Mo, 27.05.19 18.30–21.00 Uhr

Mo, 03.06.19 18.30–21.00 Uhr

Kleingruppenseminar
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriele Wappler



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.

6660 Fr, 22.03.19
14.00–18.00 Uhr € 68,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger





Office 365 – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud

Mit Office online und im Team zusammenarbeiten Vertiefen Sie Ihr digitales Grundwissen und lernen Sie mit zeitgemäßen digitalen Tools zu arbeiten. Die Verzahnung von altbewährten Office-Anwendungen mit modernen Online-Tools ist mehr als ein Trend. Effektive Teamarbeit, verschiedene Kommunikationskanäle und mobiles Arbeiten werden durch die neuen Office-Funktionen effektiv unterstützt. Machen Sie sich vertraut mit den Office-Online-Apps von Office 365 (Office 2016). Voraussetzung: sicheres Beherrschen von Maus und Tastatur, Windows- und Office-Grundkenntnisse

Veranstalter: vhs-Südost

6666 Sa, 08.06.19
9.00–16.00 Uhr € 175,00
Für Senioren
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, UG 131 | Monika Zeevaert-Senger

OpenOffice – die kostenlose Alternative zu Microsoft Office

Texte, Tabellen, Präsentationen

Dieses Programm kann aus dem Internet heruntergeladen werden und bietet – vor allem für private Anwender – eine kostenlose Nutzung von Text-, Tabellen- und Präsentationsmöglichkeiten. Der Kurs vermittelt die Arbeit mit OpenOffice in den Bereichen Textverarbeitung (z. B. Briefherstellung und -Gestaltung), Tabellen (Formeln, Funktionen) und Präsentation (Folienerstellung, Vorführung). Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

6670 ab Di, 07.05.19
3 x 18.00–21.00 Uhr € 75,00
Intensive Kleingruppe (3 bis 6 Teilnehmer).
Professionelles Lernbuch inklusive.
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Sabine Brinkmann

Digital Netzwerken – XING und LinkedIn nutzen

Sie möchten ein Profil bei XING und/oder LinkedIn aufbauen und damit Ihre berufliche Perspektive steigern? Die eigene Sichtbarkeit in beruflichen Netzwerken spielt eine immer wichtigere Rolle, egal ob angestellt, Job-suchend oder selbstständig. Erfahren Sie in dem Kurs, wie die beruflichen Netzwerke „ticken“, was beim Aufbau des Profils und den Aktivitäten zu beachten ist und wie XING und/oder LinkedIn Sie bei der beruflichen oder persönlichen Weiterentwicklung unterstützt. Sie können im Kurs direkt am eigenen Profil feilen oder die praktischen Übungen mit Hilfe eines Testprofils ausprobieren.

Inhalte: • Überblick über XING und LinkedIn
• XING oder LinkedIn – was ist für wen geeignet?
• Warum sind online-Netzwerke und Personal Branding im Netz so wichtig?
• Die verschiedenen Funktionen und Aktivitäten auf XING und LinkedIn
• Aufbau eines Profils, worauf kommt es an?

Veranstalter: vhs-Grafring

6680 € 50,00
Fr, 05.04.19 18.00–21.00 Uhr
Fr, 12.04.19 18.00–21.00 Uhr
max. 9 Teilnehmer
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Monika Zeevaert-Senger

Wo sind meine Wurzeln? Familie finden mit digitaler Ahnenforschung

Sie interessieren sich für Ihre Vorfahren, denn diese waren vielleicht ja bedeutende Personen der Geschichte? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen, mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen.

Kursinhalt: Grundbegriffe der Familienforschung
• Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung
• Vorbereitung und Erstellen eines Suchplans
• Aufbau und Pflege einer Ahnentafel
• Recherche-Quellen im Internet
• Erforschen von Familienzusammenhängen
• Namenskunde
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

6720 Sa, 04.05.19
10.00–17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Wiedemann

6721 Sa, 23.03.19
12.15–12.45 Uhr gebührenfrei
Kurzvortrag im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Wiedemann



6722 Sa, 23.03.19
13.15–13.45 Uhr gebührenfrei
Kurzvortrag im Rahmen des Aktionstages „Alter(n)“
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Martin Wiedemann

Online-Marketing im Überblick – NEU

Der Schritt in die Selbstständigkeit

Heute ist es einfacher als jemals zuvor, mit Online-Marketing Kunden zu gewinnen. Man kann sein eigenes Wissen über digitale Informationsprodukte anbieten oder seine Produkte bzw. Dienstleistungen sehr effektiv vermarkten. Heilpraktiker, Bäcker, eBook-Autoren, Fußpfleger, Coaches usw. können ihre Auslastung und Gewinne mit Online-Marketing deutlich steigern. Dazu braucht man keine teure Agentur. Aber wie so oft ist der Einstieg eine große mentale Hürde. Was braucht man dazu? Welche Fähigkeiten, welche Programme benötigt man? Sie bekommen einen Überblick über alle Schritte des Online-Marketings. Zusätzlich wird die Erstellung eigener digitaler Informationsprodukte beschrieben: Was vermarkte ich? Was ist mein Thema? Erstellung digitaler Produkte Online-Werbung in sozialen Medien Lead-Generierung und E-Mail-Marketing Sales und Marketing im Internet Alle Tools für ein Online-Business Ausblick: Weitere Möglichkeiten, im Internet Geld zu verdienen.

6685 Do, 14.03.19
18.30–21.30 Uhr € 34,00
max. 9 Teilnehmer
Haar, Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30 Medianraum | Helmut Schiller

Fit und kompetent fürs Internet

Wie Sie mit Ihren Kindern gemeinsam das Internet entdecken

Das Internet ist allgegenwärtig. Sei es in mobilen Endgeräten, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Gerade Kinder und Jugendliche sind dabei auch Gefahren ausgesetzt. Kompetentes Handeln und andauernde Reflexion sind notwendig, um im Internet nicht Betrügereien ausgesetzt zu sein.

6713 Di, 26.03.19
18.00–21.00 Uhr gebührenfrei
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, UG 131 | Markus Bartsch

SilverSurfer

Silver Surfer – Sicher online im Alter

Vertrauenswürdige Informationen aus dem Internet – wie können eigene Daten geschützt werden, und worauf ist beim Onlinekauf zu achten. Diese und viele weitere Themen werden in den Silver-Surfer-Kursen behandelt. Zudem werden einige zentrale Entwicklungen der letzten Jahre aufgegriffen: Smartphones und Tablets. In den Kursen wird gelernt, wie man mit mobilen Endgeräten sicher und souverän umgehen kann, wie man Apps installiert, und welche Chancen und Risiken mit der Nutzung des mobilen Internets verbunden sind.

6715 Di, 11.06.19
14.00–16.30 Uhr gebührenfrei
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, UG 131 | Markus Bartsch



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de



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, 31.03.19 € 63,00
10.00–15.00 Uhr
Kleingruppenseminar: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

Adobe Photoshop für Einsteiger

Kompakter Schnelleinstieg in die digitale Bildbearbeitung

Adobe Photoshop ist das marktführende Programm zur Bearbeitung von digitalen Bildern. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms Photoshop. In praktischen Übungen erlernen Sie wie digitale Bilder, Print und non-Print, bearbeitet werden. Inhalte: • Farbmanagement von RGB/CMYK/Volltonfarben • Ausgabemanagement von Rasterweite, Interpolation, wichtigste Abspeicherformate • Freistellen von Bildern in allen Variablen • Grundlagen der Bildmontage • Bilder optimieren und kreativ bearbeiten • Bildretusche, Fotomontage, Portrait • Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung bestimmen • Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske • Workshops. Voraussetzung: Windows- oder Mac-Erfahrung. Bitte eigenen Stick (8- oder 16-Giga-Speicher) mitbringen.

6740 € 155,00
Sa, 23.03.19 10.00–17.00 Uhr
So, 24.03.19 10.00–17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Susanne Rüber

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 enthalten.

Veranstalter: vhs-Grafring

6741 € 175,00
Sa, 16.03.19 10.00–17.00 Uhr
So, 17.03.19 10.00–17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Susanne Rüber

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, 27.04.19 10.00–17.00 Uhr
So, 28.04.19 10.00–17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 203 | Susanne Rüber

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, 17.03.19
10.00–16.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Brasch

Lightroom: Bildverwaltung

Lightroom ist ein ideales Werkzeug um kleine und große Fotosammlungen zu verwalten, zu organisieren und ihre Fotos mit den intuitiv zu nutzenden Werkzeugen perfekt zu entwickeln.

Ideal für Fotografen, die ihre Bildersammlung optimal organisieren und verwalten möchten.

Die Inhalte:

Grundlegendes zur Philosophie von Lightroom, was unterscheidet Lightroom von anderen Verwaltungsprogrammen

Import und Export:

- Fotos auf dem PC einbinden und synchronisieren
- Import vom SD Karten
- automatischer Import
- der Export Dialog im Detail
- Vorgaben für Import und Export anlegen und nutzen Oberfläche
- Welche Elemente gibt es und wie passe ich sie an meine Bedürfnisse an
- Navigation in der Fotosammlung.

Organisation:

- Dateistruktur
- Ordner anlegen, löschen, Ordner/Bilder verschieben,





- Sammlungen
Sammlungen anlegen, Sammlung Hierarchien, Schnell Sammlungen, Smart Sammlungen
 - Lightroom Mobile Synchronisation
- Workflow:**
- Suchen, Filtern, Bewerten, Verschlagwortung,
 - Tipps zur Optimierung Ihres persönlichen Workflows

In diesem Kurs werden Sie spielerisch in vielen Beispielen lernen, Lightroom ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend zu nutzen. Damit sie das Erlernte auch zu Hause nachspielen und vertiefen können, erhalten Sie eine Liste kostenloser Videotrainings im Internet. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

5783 So, 28.04.19 10.00–17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski

Lightroom-Bildbearbeitung

Lightroom bietet Ihnen einen mächtigen Werkzeugkasten zum Entwickeln Ihrer Bilder. Nutzen Sie die Möglichkeiten, um Ihre kreativen Ideen für Ihre Fotos spielerisch umzusetzen. Ideal für ambitionierte Fotografen, welche die Möglichkeiten von Lightroom voll ausreizen wollen um Fotos ihren individuellen Look zu geben. Vorkenntnisse: Der Kurs Lightroom: Bildverwaltung ist empfehlenswert, da der Verwaltungsteil von Lightroom nur am Rande behandelt wird. Vorkenntnisse in Bildbearbeitung sind nützlich.

Lerninhalt:

- Die Bildbearbeitungselemente
- Entwicklungseinstellungen für mehrere Fotos mit einem Klick
 - RAW (DNG) versus JPEG, Panoramen, HDR
- Globale Bildkorrekturen:**
 Freistellung, Perspektive, Licht und Kontrast, Sättigung, gezielte Farbkorrekturen, Teiltonung, Vignetten, Rauschen und Schärpen, Gradationskurven
- Korrekturen von Bildbereichen:**
 Reparaturpinsel, rote Augen, Verlaufs- und Radialfilter, Korrekturpinsel
- Optimieren von Fotos:**
 Landschaft, Architektur, Porträt, Hochzeit, Nachtaufnahmen
- Eigene Farblooks erzeugen:**
 SW Umwandlung, Soft Look, Color Key, High Key ... Erstellen eigener Entwicklungs- und Pinselvorgaben, Presets aus dem Internet nutzen
 Grenzen von Lightroom, Plug-Ins
 Wann nutze ich Photoshop, NIK Filter u. a.

Anhand praktischer Übungen werden Sie spielerisch lernen, alle Elemente der Entwicklungsumgebung zu nutzen, um Ihre Fotos Ihren individuellen Vorstellungen entsprechend zu bearbeiten. Damit Sie das Erlernte auch zu Hause nachspielen und vertiefen können, erhalten Sie eine Liste kostenloser Videotrainings im Internet. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

5784 So, 12.05.19 10.00–17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Klaus Krolikowski

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, 11.04.19 18.00–19.30 Uhr € 19,00
 Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Michael Jonischkeit

Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe – Grundkurs

Aus selbst gedrehtem Filmmaterial können auch Sie am PC mehr machen. In diesem Kurs werden dazu die Grundlagen systematisch erklärt und Schritt für Schritt geübt, wie sich aus den eigenen Aufnahmen ein attraktives Video machen lässt. Kursthemen sind: Szenenisolierung, präziser Filmschnitt, Szenenüberblendung, Aufbereitung mit Effekten, Betitelung, musikalische Nachvertonung und ‚Veröffentlichung‘ als eigener Film zur Vorführung an PC oder TV-Gerät.

Als Software wird das preisgekrönte und kostengünstige „Video Deluxe“ von Magix benutzt.
Veranstalter: vhs-Südost

6765 € 116,00
 Mo, 08.04.19 18.00–21.30 Uhr
 Di, 09.04.19 18.00–21.30 Uhr
 Mi, 10.04.19 18.00–21.30 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, UG 131 | Bernd Mielke

Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe – Aufbaukurs

In diesem Fortsetzungskurs können Sie die bisherigen Grundkenntnisse zur Videobearbeitung vertiefen. Mit Demos und Übungen lernen Sie, mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) durchzuführen. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und die Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements werden gezeigt. Zusätzlich zu einer hilfreichen Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man verwendete Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben einer fortgeschrittenen Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, Green-Screen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.

Voraussetzung: Grundkurs „Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe“ oder vergleichbare Kenntnisse
Veranstalter: vhs-Südost

6766 € 116,00
 Mo, 22.07.19 18.00–21.30 Uhr
 Di, 23.07.19 18.00–21.30 Uhr
 Mi, 24.07.19 18.00–21.30 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplatz 2, UG 131 | Bernd Mielke



Schnupperkurs Programmieren

Nach einem Überblick erhalten Sie eine erste Einführung in zwei aktuelle Sprachen:

„C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen, mit der auch hardwarenahe Programmierung möglich ist. Damit werden Betriebssysteme, Maschinensteuerungen und Anwendungen programmiert. C ist auch die Mutter zahlreicher anderer aktueller Sprachen, wie C++, Visual C, C#, Java, usw.

„VBA“, die Sprache, die auch jede Sekretärin beherrschen muss und alle anderen, die mit den MS Office-Programmen arbeiteten. Mit ihr kann man die Arbeit erheblich rationalisieren und ganz neue Arbeitsabläufe werden möglich. Voraussetzung: einfache Windows-Kenntnisse.

6771 Fr, 26.04.19 10.00–17.00 Uhr € 65,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203 | Erich Niering





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, selbständig 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 • beschreiben und lesen von Dateien. Alles wird praktisch geübt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV. Ein Begleittext kann im Kurs erworben werden. Zudem werden tabellarische Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.

Veranstalter: vhs-Grafring

6772 € 169,00
 Fr, 26.07.19 10.00–17.00 Uhr
 Sa, 27.07.19 10.00–17.00 Uhr
 So, 28.07.19 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 Funktionsweise einer FritzBox als Router vorgestellt und wie diese konfiguriert wird.

Kursinhalte: • Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis • Datenaustausch zwischen den PCs • gemeinsame Nutzung von Netzwerkdruckern • Internetzugang • Sicheres WLAN • Router anschließen und einrichten • Zugriffsschutz • Konfiguration sichern • Tipps & Tricks mit der FritzBox

6774 Sa, 30.03.19
 10.00–17.00 Uhr € 82,00
 Workshop max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Franz Hein

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 So, 24.03.19
 10.00–17.00 Uhr € 95,00
 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 ein sicheres Betriebssystem (TAILS) auf einen USB-Stick installieren, dass ein weitgehend anonymes Surfen im Netz ermöglicht und welche Maßnahmen Sie selbst noch ergreifen sollten, um Ihre Spuren im Netz zu minimieren.

6784 Sa, 16.03.19
 14.00–16.30 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 bitte mitbringen. Die Software ist kostenlos. Voraussetzung: Spaß am Lernen

6790 € 60,00
 Sa, 23.02.19 10.00–13.00 Uhr
 Sa, 02.03.19 10.00–13.00 Uhr
 Für Kinder & Jugendliche von 12 – 15 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Nina Eichinger

BERUFLICHE
 BILDUNG
 DIGITALES

We are the internet





Tastschreiben am PC – Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastenschreibens, 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, 19.02.19
10 x 16.30–18.00 Uhr € 100,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Carmen Zimmermann

6797 ab Di, 15.01.19
10 x 14.00–15.30 Uhr € 70,00

In Kooperation mit dem Elternbeirat des
Humboldtgymnasiums Vaterstetten
Vaterstetten, Gymnasium, Johann Strauss-Str. |
Carmen Zimmermann

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, Antiregression, 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, 06.04.19
10.00–17.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans-Peter Rosinski

Reden, Vortragen, Präsentieren: Die Kunst der freien Rede

Inhalte präsentieren, eine kurze Ansprache halten oder vor einer größeren Gruppe reden ist eine Aufgabe, die in vielen Berufen oder auch in privaten Situationen auf uns zukommen kann. Auch hier gilt: Übung macht den Meister!

Dieses praxisorientierte Seminar hilft Ihnen dabei, diese Situationen erfolgreich zu bewältigen.

Ziele:
Sie optimieren Ihr Auftreten und Ihr Erscheinungsbild vor Publikum durch einen verbesserten Einsatz von Körpersprache und Stimme sowie der Anwendung rhetorischer Grundlagen.

Weiterhin lernen Sie, Ihre Beiträge sinnvoll zu gliedern und interessant und kurzweilig zu gestalten. Am Ende des Trainingstages hat jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin mindestens zweimal vor der Gruppe gesprochen und ein entsprechendes Feedback durch die Gruppe erhalten.

Die Teilnehmenden werden gebeten, eigenes Material (Redemanuskripte, Powerpointpräsentationen ...), die schon in Vorbereitung sind, zum Seminar mitzubringen.

Lehr/Lernmethode: Angeleitetes Lernen und Vertiefen von bereits vorhandenem Wissen und Können + Feedback durch die Kursleitung und andere Teilnehmende.

6850 Sa, 04.05.19
10.00–17.00 Uhr € 39,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel

V Souverän durch berufliche und private Neuorientierungen

Viele Menschen erleben gerade berufliche oder private Neuorientierungen, egal ob Scheidung, Kündigung, beruflicher Wechsel, Sprung in die Selbstständigkeit oder der Wunsch nach der Verwirklichung des Lebenstraumes.

Viele fühlen sich davon verunsichert, gestresst, überfordert und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen.

Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Veränderungen voller Selbstvertrauen erleben können. Wie Sie Ihren Weg mutig und selbstbestimmt gehen und mit Begeisterung Ihr Ziel erreichen können.

Die Referentin ist Rechtsanwältin, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

6860 Mo, 08.04.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Heike Schatz



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, 05.07.19 18.00–21.00 Uhr

Sa, 06.07.19 10.00–17.00 Uhr

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, 23.05.19
18.00–21.00 Uhr € 22,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Kaiser

Stressbewältigung und Burnoutprävention

Kleingruppe

Aufgrund des immer höher werdenden Leistungs- und Erreichbarkeitsanspruchs im beruflichen und privaten Alltag nehmen die körperlichen und psychischen Belastungen ebenso deutlich zu. In diesem Kurs erfahren Sie, was Stress ist, wie er entstehen kann, welche Rolle wir selbst dabei spielen, wie wir mit Stress umgehen und ein Burnout vermeiden können. Anhand von Übungen werden wir Stressoren ermitteln, Ressourcen mobilisieren, Stressbewältigungsstrategien erarbeiten, evtl. auftretende Widerstände besprechen und Zielsetzungen überlegen. Mitzubringen sind: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke. Der Kurs ist keine therapeutische Maßnahme und ersetzt eine solche nicht. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Veranstalter: vhs Grafing

6897 So, 07.04.19
9.30–16.30 Uhr € 47,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403 | Romana Rupp





Sprachen

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.



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

7102 ab Mi, 20.02.19
 15 x 18.30–20.00 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, Schule Wendelsteinstr. 8,
 Haupteingang links | Gabriela Cate

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 Di, 19.02.19
 15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
 OUP (Oxford University Press)
 Lehrbuch: „Headway English A1“,
 Lehr- und Arbeitsbuch
 ISBN: 978-0-19-474123-1, ab L. 5
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupt-
 eingang links, Angelica Zeller-Michaelson

7104 ab Di, 19.02.19
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
 OUP (Oxford University Press)
 Lehrbuch: „Headway English A.2“
 (ISBN: 978-0-19-474131-6), ca. ab L. 3
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupt-
 eingang links, Angelica Zeller-Michaelson

7105 ab Mo, 18.02.19
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
 OUP (Oxford University Press)
 Headway English A2, Lehr- und Arbeitsbuch
 ISBN: 978-0-19-474131-6, ab L. 8
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 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

Englisch Mittelstufe

7109 ab Mo, 18.02.19
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
 Lehrbuch: „Headway B1 Part One“
 (Gesamtpaket), ab Unit 9
 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, 18.02.19
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
 Lehrbuch: „A New Start“, Refreher B2,
 Cornelsen Verlag, ab Unit 5
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
 Heike Stephan-Koblizek

7111 ab Mo, 18.02.19
 15 x 18.00–19.30 Uhr € 105,00
 Lehrbuch: „Headway B1, Part 1“, ab L. 9-10
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Cornelia Ott

7112 ab Do, 21.02.19
 15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
 Lehrbuch: „New Headway B1, Part 2“
 (Gesamtpaket), ab L. 4
 ISBN 978-0-19-464708-3
 Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Heidemarie Webinger

7113 ab Mi, 20.02.19
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
 Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
 Heike Stephan-Koblizek

7114 ab Mi, 20.02.19
 15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00
 Lehrbuch: „face 2 face B1“, Klett Verlag,
 ca. ab Unit 11
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Kate Courts

7118 ab Mo, 18.02.19
 15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
 Seniorenkurs, Unterrichtsmaterial nach
 Absprache, Niveau B1
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
 Heike Stephan-Koblizek

7122 ab Di, 19.02.19
 15 x 11.00–12.30 Uhr € 135,00
 Lehrbuch: „Headway B1, Part 2“, ca. ab L. 10
 Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Mary Merker

Englisch Mittelstufe

7125 ab Di, 19.02.19
 15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
 Lehrbuch: „Headway B1 Part One“
 (Gesamtpaket), ab Unit 9
 ISBN 978-0-19-471652-9
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Heidemarie Webinger

Fit für die Mittlere Reife in Englisch

Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung
 Kleingruppe, max. 6 Plätze

Wir bauen unser Wissen systematisch auf. In der 10. Klasse der Realschule werden einige Themen der Grammatik wiederholt, es kommt aber auch Neues hinzu. Im Kurs werden Texte gelesen und damit alles behandelt, was wichtig ist für das Bestehen der Abschlussprüfung: Textverständnis, Wortfamilien, Einsetzen von Key Words, etc. Gearbeitet wird mit dem Buch „Go ahead 10“ und dem dazugehörigen Workbook (Cornelsen Verlag). Wenn in der Realschule ein anderes Buch verwendet wird, kann dieses gerne mitgebracht werden. Bei Bedarf gibt es auch Hilfestellung bei den Hausaufgaben. Zur Abwechslung werden zusätzliche Texte verwendet (z.B. Krimi, Gruselgeschichte). Mit dem Buch „Realschulabschlussprüfung Englisch“ des Stark Verlags, das die Prüfungsaufgaben der letzten Jahre enthält, machen wir uns mit dem Aufbau und den speziellen Anforderungen der Abschlussprüfung vertraut. Kopierkosten von 4,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen falls vorhanden: Lehrwerk „Go ahead 10“ und dazu gehörendes Workbook (Bestellnr.: 978-3-464-20452-8). Die Dozentin verfügt über langjährige Erfahrung im Nachhilfebereich.

7126 ab Do, 21.03.19
 9 x 17.30–19.00 Uhr € 121,00
Grafring, Kirchenplatz 3, Raum 2 |
 Ruth Ehrensberger





Fit für die Mittlere Reife in Englisch – Wochenendkurs

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung – Schwerpunkt Speaking Test

Kleingruppe, max. 6 Plätze

Dieser Kurs wendet sich an Schüler, die sich an zwei Samstagen auf die schriftliche Realschulabschlussprüfung im Fach Englisch vorbereiten wollen. Wir nehmen uns Zeit für die Wiederholung der Grammatik, zwei von jeweils drei Unterrichtsstunden sind für die Vorbereitung des mündlichen Teils der Abschlussprüfung (Speaking Test) vorgesehen. Alle Fragen zu Grammatik und Wortschatz sind willkommen! Im Laufe der Jahre sind möglicherweise Lücken entstanden, bei einigen Themen der Grammatik war vielleicht nie ganz klar, wie das eigentlich funktionieren soll. Hier gibt es Antworten auf alle Fragen. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Abschlussprüfung Realschule Bayern Englisch Stark Verlag (Bestellnr.: 978-3-8490-0586-3). Die Dozentin verfügt über langjährige Erfahrung im Nachhilfebereich.

7127 ab Sa, 30.03.19
2 x 10.00–12.15 Uhr € 39,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 | Ruth Ehrensberger

AUFBAUSTUFE

Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen 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

7138 ab Mo, 18.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs, Niveau B2
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Stephan-Koblizek



ENGLISCH FÜR DEN BERUF

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 englischsprechende 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, 18.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 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, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

7139 ab Mi, 20.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
Konversation und Übungen zur Grammatik
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 18.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG | Cornelia Ott

7142 ab Do, 21.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00
Konversation und Übungen zur Grammatik
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Heidemarie Webinger

Englisch Konversation

7155 ab Mi, 20.02.19
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, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

7158 ab Di, 19.02.19
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, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriela Cate

7160 ab Do, 21.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 135,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gail Zelinski

7164 ab Do, 21.02.19
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, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon

7166 ab Do, 21.02.19
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, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maria Gordon





GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

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: Anna Burns, "The Milkman"

7193 ab Do, 14.03.19
5 x 19.30–21.30 Uhr € 47,50
1 x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel linker Aufgang | Sonja Hauser

7194 ab Do, 21.03.19
5 x 19.30–21.30 Uhr € 47,50
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, 28.03.19
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

7196B Do, 23.05.19
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sonja Hauser

Bavarian Tapas – Kochkurs auf Englisch

Starters, snacks and finger food from the south of Germany
Come and explore the food of Bavaria in traditional and new ways. In this class we will focus on small tapas-style plates. We'll be taking some classic starters, some new interpretations and traditional main courses and breaking them down into convenient finger food. Get some ideas for a Bavarian inspired picnic or for the next time you'll visit a Biergarten and want to take your own food.

We'll cook and enjoy hearty delights such as pretzel dumpling salad; cheesy spätzle rolls with peach salsa; crispy schnitzel nuggets; chicken legs Octoberfest style, and sweat treats like weiss beer tiramisu with strawberry and rhubarb compote and pumpnickel breadcrumbs.
The class will be held in English.
Please bring along: apron, dish towel, sharp knife, own drinks, plastic containers and any beverages you'd like to enjoy as you cook.
Money for all ingredients (20,00 €) is included in the course fee.

9244 So, 24.02.19
11.00–15.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Sarah Fischer

The American art of Pizza – pizza four ways

Kochkurs in amerikanischem Englisch!
Italy may have invented pizza, but America has taken it to new dimensions, from slices at Ray's Pizza in New York to California Cuisine pies at Spago and Chez Panisse. This course, given in American English, will look at and make four of them – New York (thin-crust) style, Chicago (deep-dish) style, and two offspring – the Calzone and the Stromboli, that are easily made at home, and do not need the aid of a pizza stone (though one can be used, of course). As man cannot live by pizza alone (and many have tried), we'll also prepare some side salads to accompany the red-sauced wonders. Recipes will be included with the class.
Please bring with you: an apron, a dish towel, a sharp knife, a rolling pin, libation(s) to quaff while cooking, and re-sealable containers.
Money for all ingredients (18,00 €) is included in the course fee.

9249 Sa, 25.05.19
16.00–20.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

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

7202 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „On y va, A1“, Hueber Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Therese Wallach

Französisch Grundstufe

7203 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „On y va, A1“, Hueber Verlag, ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Therese Wallach

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, 19.02.19
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, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Gespräche über aktuelle Themen, (Nachrichten, Zeitungsartikel), gelegentlich auch literarische Texte, (kurze Geschichten, Gedichte) ... aber auch Grammatikwiederholung
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41, Westflügel, linker Aufgang | Martine Wortlitzer



SPRACHEN



7217 ab Do, 14.03.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
max. 10 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Genevieve Paye

7243 ab Do, 21.02.19
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

Fit für die Mittlere Reife in Französisch

Wochenendkurs
**Vorbereitung auf die mündliche und schriftliche
Abschlussprüfung**

Minigruppe, max. 3 Plätze
Wir bereiten uns auf die mündliche und schriftliche
Realschulabschlussprüfung im Fach Französisch
vor. Eine Auswahl der Kursinhalte: • Unbetonte und
betonte Personalpronomen • Possessivpronomen
• Direkte und indirekte Objektpronomen • Verän-
derlichkeit des Partizips • Anwendung der Zeitstufen
etc. Alle Fragen zu Grammatik und Wortschatz
sind willkommen, wobei die Teilnehmer die Themen-
schwerpunkte mitbestimmen. Wir arbeiten mit
dem Buch „Abschlussprüfung Realschule Bayern
Französisch“ des Stark Verlags (Bestellnr.: 978-3-
8490-1936-5), das die Originalprüfungsaufgaben
der letzten Jahre enthält. Die Dozentin verfügt über
langjährige Erfahrung im Nachhilfebereich.

7249 ab Sa, 25.05.19
2 x 10.00–12.15 Uhr € 59,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 2 |
Ruth Ehrensberger

KONVERSATION

Französisch Konversation

7260 ab Do, 21.02.19
15 x 8.50–10.20 Uhr € 135,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins
français? Nous discuterons d'événements de l'ac-
tualité d'après vos intérêts, de personnalités con-
nues en France et nous lirons des articles de jour-
naux 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, 14.03.19
15 x 10.35–12.05 Uhr € 135,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins fran-
çais? 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,
Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Genevieve Paye

7265 ab Do, 14.03.19
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 discute-
rons ... Nous ferons des jeux de rôles (situations
quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous révi-
serons 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:
(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

Italienisch Anfänger

7300 ab Di, 19.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

7301 ab Di, 26.02.19
15 x 18.20–19.50 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Renate Merklingshaus

7301B ab Di, 19.02.19
15 x 19.45–21.15 Uhr € 135,00
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Detaillierte Besprechung im Kurs.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Nicola Salerno

7302 ab Di, 26.02.19
15 x 16.40–18.10 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Renate Merklingshaus

Italienisch Anfänger am Wochenende

7303 € 80,00
Sa, 16.03.19 9.30–16.00 Uhr
So, 17.03.19 9.30–16.00 Uhr
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“, Klett Verlag
Bei Besuch dieses und des Fortsetzungskurses
absolvieren Sie das Programm eines Semesterkur-
ses. (Mittagspause ca. eine halbe Stunde.)
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Merklingshaus

Italienisch am Wochenende Fortsetzung

7304 € 80,00
Sa, 13.04.19 10.00–16.30 Uhr
So, 14.04.19 10.00–16.30 Uhr
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“,
Klett Verlag, ab L. 3
Dieser Kurs kann auch von TeilnehmerInnen be-
sucht werden, die am Wochenendkurs für Anfän-
ger nicht teilgenommen haben, aber schon über
geringe Vorkenntnisse verfügen.
(Mittagspause ca. eine halbe Stunde.)
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Renate Merklingshaus

Italienisch Anfängerkurs mit Superlearning

Italienisch mit (fast) allen Sinnen
An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzwei-
ligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pen-
sum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben,
phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmo-
mente, Bewegungslernen und kulturelle Informati-
on fördern einen schnellen Einstieg in die gespro-
chene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Grup-
pendynamik, Lernklima und sich an touristischen
Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken
Motivation, verhindern Monotonie und sorgen da-
für, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören
noch Sehen noch Fühlen vergeht.
Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jog-
ging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen!
Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis ent-
halten.

7305 € 140,00
Do, 10.01.19 18.30–21.30 Uhr
Fr, 11.01.19 18.30–21.30 Uhr
Sa, 12.01.19 9.00–18.00 Uhr
So, 13.01.19 9.00–16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider

Italienisch Superlearning Fortsetzung 1

7306 € 140,00
Do, 07.02.19 18.30–21.30 Uhr
Fr, 08.02.19 18.30–21.30 Uhr
Sa, 09.02.19 9.00–18.00 Uhr
So, 10.02.19 9.00–16.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Alexander Haider





GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A1, A2

Italienisch Grundstufe

7307 ab Mo, 18.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Niveau A1, zweites Semester (vergleichbar zum
Lehrbuch A1, ca. L. 3)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 59 | Egle Salerno

7308 ab Do, 21.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“,
Klett Verlag, ab L. 3
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | N.N.

7309 ab Di, 19.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00
Der Dozent arbeitet mit selbst erstellten Unterlagen.
Niveau A1, zweites Semester (vergleichbar zum
Lehrbuch A1, ca. L. 3)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Nicola Salerno

7310 ab Do, 21.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“,
Klett Verlag, ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7311 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo A2“,
Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Isabella Bernardin

7316 ab Di, 19.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A1“,
Klett Verlag, ca ab L. 8
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang |
Christina Bäuml-Nicolardi

7318 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A2“,
Klett Verlag, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Isabella Bernardin

7319 ab Do, 21.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con piacere, A2“, Klett Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | N.N.

7320 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A2“,
Klett Verlag, ab L. 1

Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Giancarla Taborelli-Ruther

7321 ab Di, 19.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A2“,
Klett Verlag, ca. ab L. 4
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang |
Christina Bäuml-Nicolardi

7322 ab Di, 19.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, A2“,
Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 |
Giancarla Taborelli-Ruther

7323 ab Mo, 04.02.19
8 x 20.00–21.30 Uhr € 120,00

Lehrbuch: „Con piacere, A2“, Klett Verlag, ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str. | Michela Barthelmeus

7324 ab Do, 21.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere, A2“, Klett Verlag, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7326 ab Mo, 18.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con piacere, A1“,
Klett Verlag, ca. ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christina Bäuml-Nicolardi

7332 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00

Wir lesen derzeit im Buch „Italienisch für Lemmufel“
und sind hier bei Lektion 13. Dabei ist das Lernziel,
dass wir die Grammatik allgemein wiederholen
anhand der im Buch vorliegenden Aufgaben und
Texte. Und die letzte 1/2 Stunde gilt freies Reden.
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Egle Salerno

7334 ab Do, 21.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: Con piacere, A2, Klett Verlag, ab L.7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Michela Barthelmeus

7335 ab Di, 19.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
In diesem Kurs lesen wir Krimis, wiederholen be-
reits gelernte Grammatik und üben gezielt die
mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

7337 ab Di, 19.02.19
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

Italienisch Mittelstufe

7338 ab Di, 19.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Italiano: Pronti, Via“,
Klett Verlag, ab L. 33
ISBN: 978-3-12-525612-5
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

7339 ab Mi, 20.02.19
10 x 19.30–21.00 Uhr € 90,00

Lehrbuch: „Con Piacere, B1“, ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Dagmar Jung

7340 ab Mo, 18.02.19
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, 20.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Italiano: Pronti Via B1-B2/C1“,
Unità 26, Lezione 52
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Michela Barthelmeus

7342 ab Mi, 20.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00

Lehrbuch: „Con Piacere B1“ ab Lektion 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str. | Claudia Palumbo

7343 ab Di, 26.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00

Lehrbuch: „Con piacere nuovo, B1“, Klett Verlag
Das Buch erscheint erst im März 2019. Für die
ersten Termine werden Kopien bereitgestellt.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Renate Merklinghaus

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



Italienisch Aufbaustufe

7353 ab Di, 19.02.19
15 x 8.45–10.15 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

7354 ab Mo, 18.02.19
15 x 8.45–10.15 Uhr € 135,00
Wir lesen aktuelle Texte aus „Adesso“, und sprechen über politische und gesellschaftliche Themen Italiens.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Margit Fischer

Italienisch Konversation

7356 ab Mo, 18.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Wir lesen aktuelle Artikel, diskutieren über politische und gesellschaftliche Themen Italiens und wiederholen bei Bedarf 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, 21.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 135,00
„Nuovo Edpresso, C1“, Hueber Verlag, ab L. 6
ISBN: 978-3-19-355466-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Claudia Palumbo

7358 ab Di, 19.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11,
Filmraum 1. OG | Rita Lick

7360 ab Mo, 18.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00
Vogliamo migliorare soprattutto l'italiano parlato, prendiamo spunto da libri, articoli di giornale, testi di vario genere e temi di attualità per discutere. Vediamo anche film e leggiamo libri di autori contemporanei. Finiamo di leggere il libro di Carofiglio e poi decideremo a che cosa dedicarci.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str. | Maria Poggi-Reber

7361 ab Mi, 20.02.19
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

7364 € 56,00
Fr, 01.03.19 15.00–18.00 Uhr
Sa, 02.03.19 9.00–12.00 Uhr
Fr, 10.05.19 15.00–18.00 Uhr
Sa, 11.05.19 9.00–12.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

7366 ab Mi, 20.02.19
15 x 8.45–10.15 Uhr € 135,00
Wir lesen „Zia Antonia sapeva di menta“ von Andrea Vitali, diskutieren über politische und ge-

sellschaftliche Themen Italiens und wiederholen auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Margit Fischer

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.

7396A Fr, 01.03.19
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. Alexandra Krause

Cineclub italiano

7396B Fr, 10.05.19
19.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, 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.

7397 Fr, 05.04.19
18.00–21.00 Uhr € 20,40
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3 |
Wilhelm Straub

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 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.

7403 € 108,00
Fr, 22.03.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 23.03.19 10.00–17.00 Uhr
Fr, 29.03.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 30.03.19 10.00–17.00 Uhr
Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Dr. Gladys Raetsch

Spanisch Anfänger

7404 ab Di, 19.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“,
Klett Verlag, ab L. 1
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maria Motilla

7405 ab Mi, 20.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“,
Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang
Nord, Richtung Bergfeldstraße | Maria Motilla

7406 ab Mo, 18.02.19
15 x 9.00–10.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“,
Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Francisca Muñoz-Palacios

GRUNDSTUFE

(Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2

Spanisch Grundstufe

7407 ab Mo, 18.02.19
15 x 11.00–12.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo, A1“,
Klett Verlag, ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG |
Patricia Mühlbach-Pardo

7408 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A1“, Klett Verlag, ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Eva Maria Lopez Agudo

7409 ab Do, 28.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A1“, Klett Verlag, ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7411 ab Do, 21.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A1“, Klett Verlag, ab L. 4
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Dr. Gladys Raetsch

Spanisch Grundstufe

7413 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A2“, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Eva Maria Lopez Agudo

7414 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A1“, Klett Verlag, ab L.7/8
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7419 ab Mo, 18.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A1“, Klett Verlag, ab L. 10
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7420 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A1“, Klett Verlag, ca. ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Carolin Wagner

7422 ab Do, 21.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 105,00
Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag, ca. ab L. 10
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Dr. Gladys Raetsch

7426 ab Mo, 18.02.19
15 x 19.45–21.15 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A2“, Klett Verlag, ab L. 1
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Carolin Wagner

7429 ab Mo, 18.02.19
15 x 9.30–11.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, A2“,
Klett Verlag, ca. ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1. OG |
Patricia Mühlbach-Pardo

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 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

Spanisch Mittelstufe

7431 ab Di, 19.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 105,00
Lehrbuch: „Perspectivas Ya, B1“,
Cornelsen Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stella Carta-Schumann

7432 ab Mo, 18.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, B1“, Klett Verlag, ab L. 8
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Carolina Keller-Meléndez

7433 ab Mo, 25.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, B1“, Klett Verlag, ab L. 8
Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Miriam Maida de Herr

7434 ab Do, 28.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Niveau B2, Unterrichtsmaterial nach
Absprache im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Miriam Maida de Herr

7437 ab Di, 19.02.19
15 x 10.35–12.05 Uhr € 135,00
Niveau B2. Unterrichtsmaterial nach
Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Francisca Muñoz-Palacios

7439 ab Mo, 18.02.19
15 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch: „Con Gusto, B1“, Klett Verlag, ab L. 11
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 1, Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Francisca Muñoz-Palacios

7442 ab Mo, 01.04.19
12 x 10.30–12.00 Uhr € 135,00
Niveau B2. Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Eingang über Pausenhof (2. Tür).
Bitte direkt im Unterrichtsraum läuten! |
Carolina Santana

KONVERSATION

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 19.02.19
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
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

7461 ab Di, 19.02.19
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. (Niveau C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Francisca Muñoz-Palacios

Tacos en español

La gastronomía de México ha sido declarada Patrimonio Mundial por la diversidad de sus regiones. Brinda a sus comensales una fiesta de colores y sabores, ofreciendo una divertida y dinámica forma de comer y pasar con amigos. En el curso prepararemos Tacos dorados, Burritos de carne y Quesadillas, todo acompañado por las tradicionales salsas como la Salsa verde, Salsa mexicana, Guacamole, Frijoles refritos y Chile poblano relleno. Para cerrar la noche degustaremos Flan de Caramelo con Chile y Tequila.

Observación: Los platillos han sido elegidos para que puedan ser fácilmente repetidos por los participantes en sus casas.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von 20,00 € ist inklusive.

9216 Do, 07.02.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

9216A Do, 28.03.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

www.vhs-vaterstetten.de



Vegetarische Reise durch Lateinamerika

Von Mexiko bis nach Patagonien entdecken wir in dieser Ausgabe neue Möglichkeiten einer vielfältigen, vegetarischen lateinamerikanischen Küche. Wir genießen dieses Mal kalte Vorspeisen wie Quinoa-Salat aus Peru, gefüllte Salat-Röllchen mit Chili und Gemüse aus Ecuador und warme Gerichte wie Feijoada vegetariana aus Brasilien mit Koriander-Limette-Reis aus Mexiko oder Süßkartoffel-Patties und Quesadillas mit Gemüse aus Guatemala. Zum süßen Abschluss Passionsfrüchte-Creme aus Paraguay/Argentinien und Brigadeiros aus Brasilien.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9218 Do, 14.03.19
17.30–21.30 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

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 charaktervollen und individuellen Kreationen. Ich werde meine Teilnehmer mit einem guten Tropfen Rioja, aber auch mit einem nicht-alkoholischen Getränk (Erfrischungsgetränk aus Wassermelone – Limette – Honig) verwöhnen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9220 Fr, 31.05.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten,
vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Larissa Deubzer

GRIECHISCH



Griechisch Grundstufe A2, Fortsetzung

7503 ab Do, 21.02.19
15 x 18.15–19.45 Uhr € 130,50
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Stufe A1.
Kursbuch: 978-3-19-005404-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0
Pame A2, Lektion 2, Hueber Verlag
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 |
Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe A2

7504 ab Do, 21.02.19
15 x 19.45–20.45 Uhr € 156,00
Kursbuch: 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0
Pame A2, Lektion 9, Hueber Verlag
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Ebersberg, Realschule, Dr.-Wintrich-Str. 64 |
Kleo Skordou-Zehentleitner

CHINESISCH



Chinesisch Grundstufe 2. Sem.

7716 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.30–21.00 Uhr € 135,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Sie lernen diese Sprache kennen: die Aussprache, die einzigartige Schreibweise, Basiskenntnisse über einige Alltagssituationen. Die Grundkenntnisse werden weiter aufgebaut. 100–200 Schriftzeichen soll man beherrschen.
Lehrbuch: „Das neue praktische Chinesisch“, Band 1, ab Lektion 6
ISBN: 978-3-905816-00-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

Chinesisch Grundstufe Fortsetzung (6. Semester)

7717 ab Do, 21.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird weiter aufgebaut: Vokabular, Redewendungen und Schriftzeichen für unterschiedliche Alltagssituationen. Die Teilnehmer sollten min. 300 Schriftzeichen beherrschen und über eine einfache mündliche Ausdrucksfähigkeit verfügen.
Das Lehrbuch: „Das neue praktische Chinesisch“, Band 2, ab Lektion 1
ISBN-10: 978-3-905816-02-0
ISBN-13: 978-3-905816-02-0
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

Chinesisch 9. Semester

7719 ab Mi, 20.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
In dieser Stufe wird Ihr Chinesisch vertieft. Thematisiert wird auch kultureller Hintergrund, die schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit wird weiter ausgebaut. Die Teilnehmer sollten mindestens 500–850 Schriftzeichen kennen und über eine relativ fließende mündliche Ausdrucksfähigkeit verfügen.
Lehrbuch: „Das neue praktische Chinesisch“, Band 3, ab Lektion 8,
ISBN: 978-3-905816-39-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links | Jing Liu

In Englisch – 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 Nebler 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 begegneten 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 Nebler 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.

5805 Mo, 06.05.19
19.30–21.00 Uhr € 10,00–
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Antje Nebler

BRASILIANISCH / PORTUGIESISCH



Brasilianisch / Portugiesisch für den Urlaub (Anfängerkurs) – Osterferien

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.
Die Dozentin ist Brasilianerin und unterrichtet in erster Linie ihre Muttersprache. Es wird jedoch auch europäisches Portugiesisch thematisiert. Unterrichtsmaterial ist in der Gebühr inbegriffen.

7725 € 100,00
Di, 23.04.19 18.00–21.00 Uhr
Mi, 24.04.19 18.00–21.00 Uhr
Do, 25.04.19 18.00–21.00 Uhr
Fr, 26.04.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 27.04.19 18.00–21.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Eliane Santos

KROATISCH



Kroatisch Grundstufe A1, Fortsetzung

7739 ab Mi, 20.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 153,00
Für Teilnehmende mit ein paar Vorkenntnissen.
Kein Kurs am 3.4.
„Kroatisch lernen? Nema problema!“ Band 1, Lektion 5, Hubig-Verlag, ISBN: 978-3-9810940-0-8
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier



Kroatisch A2, Grundstufe Fortsetzung

7740 ab Di, 19.02.19
15 x 19.00–20.30 Uhr € 153,00
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Stufe A1.
Kein Kurs am 9.4.
„Kroatisch lernen? Nema problema!“ Band 2, Lektion 4, ISBN: 978-3981094039
Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17 | Iva Niedermaier

TSSCHECHISCH



Tschechisch Mittelstufe

7760 ab Do, 14.03.19
10 x 19.00–20.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt 2“ (B1), L. Holá, ab. L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links | Anezka Salvetová

RUSSISCH



Russisch Grundstufe A1, 2. Sem.

7766 ab Mi, 20.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Lehrbuch Jasno! A1-A2, Klett,
ISBN 978-3-12-527590-4, Lektion 4
Arbeitsbuch Jasno! A1-A2,
ISBN 978-3-12-527591-1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova

Russisch Grundstufe A2

7767 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Lehrbuch Privat! Cornelsen,
ISBN 978-3-06-120127-2, Lektion 4
Arbeitsbuch Privat! Cornelsen,
ISBN 978-3-06-120129-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova

Russisch Mittelstufe B1

7768 ab Mo, 18.02.19
15 x 18.30–20.00 Uhr € 135,00
Jasno B1, Klett, ISBN 978-3-12-527593-5,
Lektion 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Natalia Klevova

ARABISCH



Arabisch Grundstufe 2. Sem.

7775 ab Mo, 18.02.19
15 x 20.00–21.30 Uhr € 135,00
Unterrichtsmaterialien: „Modernes Hocharabisch“, L. 2 und „Salam“, A1-A2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Mohamed Ramadan

Arabisch Mittelstufe

7778 ab Mi, 20.02.19
15 x 18.00–19.30 Uhr € 135,00
Für fortgeschrittene Lerner, ca. 4 Jahre
Unterrichtsmaterialien: „Modernes Hocharabisch“, L. 12 und „Salam“, L. 13
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Mohamed Ramadan

DEUTSCH



Deutsch A1.1, Anfängerkurs

7804 ab Mo, 11.03.19
30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, A1,1“, Hueber Verlag, ab L. 1
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Kerstin Rudat

Deutsch A1.1/ A 1.2 Grundstufe Fortsetzung

7805 ab Mo, 25.02.19
30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, A1,1“, Hueber Verlag, ab L. 6
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

Deutsch A1.2

7806 ab Mo, 25.02.19
30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, A1,2“, Hueber Verlag, ca. ab L. 11
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Montag und Donnerstag statt, ab. L. 7
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Kerstin Rudat

Deutsch A2.1

7807 ab Mo, 25.02.19
30 x 19.30–21.00 Uhr € 180,00
Lehrbuch: „Schritte Plus Neu 3, A2.1“, Hueber Verlag, ab L. 4
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Annette Lölkes

Deutsch A2. 2 / B1.1

7808 ab Mo, 25.02.19
30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: „Schritte Plus Neu, 4“, Hueber Verlag, ab L. 11
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium,
Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang |
Mechthild Weiß-Lechleitner

EUROPA ...

... lautet das Semester- thema der vhs Grafing/ Ebersberg im Frühjahr 2019.

Im Bereich Fremdsprachen bietet die vhs dazu Schnupper-Nachmittage zum ersten Kennenlernen eher selten unterrichteter Sprachen (Gälisch, Estnisch, Bulgarisch, Schwedisch, Niederländisch, Finnisch, Griechisch, Kroatisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Ungarisch).

**Bei Interesse wenden Sie sich
bitte direkt an die
vhs Grafing/Ebersberg.**

Deutsch B1,1

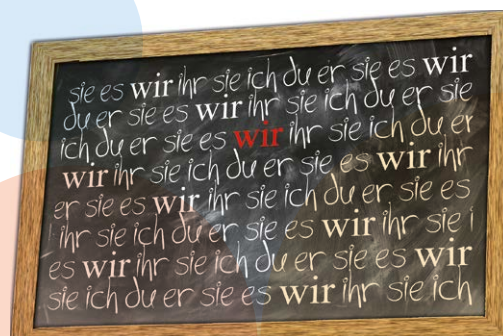
7809 ab Mo, 25.02.19
30 x 18.00–19.30 Uhr € 180,00
Lehrbuch: „Schritte Plus Neu B1, 1, Hueber Verlag,
Der Kurs findet 2 x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41,
Westflügel, linker Aufgang | Ute Lantelme

Deutsch B1.2

7822 ab Mo, 25.02.19
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 B2.2

7825 ab Di, 26.02.19
15 x 18.00–21.00 Uhr € 180,00
Aspekte neu, Lehr- und Arbeitsbuch Teil 2, B 2,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605028-9, ab L. 8
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





Kreativ-manuelles Gestalten

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 teurer, 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.

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 oder 0173 8822235. Keine Kursgebührenermäßigung.

8102 Fr, 17.05.19 € 75,00
18.00–24.00 Uhr
Pausen individuell. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

Akademieseminar

Die 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, wobei diesmal die Sandgrundierung und Ölfarben auf Acryl im Fokus stehen.

Die Materialliste geht den Teilnehmer rechtzeitig per Mail zu.

8103 € 99,00
Fr, 26.04.19 17.00–19.30 Uhr
Sa, 27.04.19 9.00–17.00 Uhr
So, 28.04.19 9.00–15.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

Flower Power – Tulpen

Voller Elan greifen wir in die Farben und malen große oder kleine Bilder, inspiriert von Blumen. Dabei können ganz gegenständliche Kompositionen entstehen, aber gerne dürfen sich die Vorbilder auflösen und als abstrakte Farbpracht von der Leinwand leuchten.

Ich erkläre unterschiedliche Arbeitsschritte, die zu immer wieder anderen Bild-Ergebnissen führen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3 (zur Konzept-Entwicklung), 1 Reißkohle, Bleistift, Knetgummi, Acrylfarben/Pinsel, Leinwände (zw. 40 x 50 – 80 x 80 cm, nach Selbsteinschätzung), Pinsel – min. einer ca. 2,5 bis 3 Zoll, gerne auch ein Flächenstreicher aus dem Baumarkt, Blumen/Tulpen.

8106 € 100,00
Sa, 09.02.19 10.00–17.00 Uhr
So, 10.02.19 9.00–16.00 Uhr
Max. 8 Teilnehmer. Eine Stunde Mittagspause
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gerhard Marquard



„Tulpen“, Foto und Bild von Gerhard Marquard

Sehschule für Erwachsene – Zeichnen

Bestens für Anfänger und Nicht-Zeichnen-Köner geeignet

Zeichnen ist nicht nur eine großartige Sehschule, es fördert kreatives Denken und kann auf problemorientiertes Handeln übertragen werden.

In diesem Kurs geht es nicht nur darum, das Zeichnen zu erlernen, sondern die Wahrnehmung zu trainieren. Anhand von praktischen Übungen werden die Grundfähigkeiten des Zeichnens, die Wahrnehmung von Randlinien, Räumlichkeit, Pers-

pektiven und Proportionen, Licht und Schatten sowie die Wahrnehmung des Gesamtbildes entdeckt und weiter entwickelt.

Bitte in die erste Stunde mitbringen: Bleistift (am besten 2B), A3 Papier 120 g, Radiergummi, Spiegel zum Hinstellen 13 x 18 cm. Über weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

Kleingruppe: 5–8 Teilnehmer

8107 ab Mo, 11.03.19
5 x 19.30–21.00 Uhr € 45,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

8108 € 45,00
Fr, 10.05.19 19.00–20.30 Uhr
Sa, 11.05.19 10.00–16.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Natalja Herdt

Zeichnen am Vormittag für Senioren

Zeichnen ist nicht nur eine großartige Sehschule, es fördert kreatives Denken und bereichert den Alltag. In diesem Kurs werden die Grundfähigkeiten des Zeichnens vermittelt. Gerne können die Teilnehmer ihre Zeichenmotive und Themen selbst wählen.

Bitte in die erste Stunde mitbringen: Bleistift (am besten 2B), A3 Papier 120 g, Radiergummi, Spiegel zum Hinstellen 13 x 18 cm. Über weitere Zeichenausstattung sprechen wir in der ersten Zeichenstunde.

Kleingruppe: 5–8 Teilnehmer

8109 ab Do, 14.03.19
5 x 10.00–11.30 Uhr € 45,00
Poing, Gemeinderaum rechts,
Anzinger Str. 1 | Natalja Herdt

Zeichnen – ein Seminar für fortgeschrittene Maler

Ein Kurs für diejenigen, die bereits schon eine Weile malen, Erfahrung mit Farben und Formen haben! Ein Kurs für diejenigen, die ihren Blick für die perspektivische Gestaltung schärfen wollen.

Manchmal fehlt nicht viel, um das eine oder andere kleine, aber wichtige Detail in seinem Bild zu verbessern. Passt der Standort zu der Sicht auf die Dinge? Liegt der Horizont tief oder hoch und ist die Linienführung stimmig?

Wir überprüfen an diesem Wochenende mit Hilfe von Fotografien unserer eigenen Bilder, was gut gelungen ist, was aber in Bezug auf die Perspektive verbessert werden könnte.

Das Beispiel einer Litfass-Säule wird uns an diesem Wochenende begleiten. Wie richte ich meinen Blick aus? Zylinder, Quader, Würfel ... – all das wird keine Hexerei mehr sein, wenn wir unseren Blick schulen und einige Grundlagen des Zeichnens beherrschen.

Bitte mitbringen:

Fotografien von eigenen Arbeiten, viel Papier (Schmierpapier, Zeichenpapier), Bleistifte unterschiedlicher Härte, Radiergummi, Lineal.

Kleingruppe: 5–8 Teilnehmer

8110 € 58,00
Fr, 29.03.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 30.03.19 10.00–17.00 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

Der alte Mensch in Figur und Portrait

Ein gezeichnetes Portrait ist wesentlich mehr als nur das bloße Abbild eines Menschen. Was macht ein altes Gesicht aus? In den Zügen und Haltungen altgewordener Menschen kann Lebensgeschichte, können Weisheit und Würde abgelesen werden. Sie sind daher viel ausdrucksstärker als junge, noch glatte, unverbrauchte Gesichter, die man sonst überall auf Fotos und in der Werbung sieht. So entstehen charaktervolle Portraits und Gesamtfiguren, die jede/r Teilnehmer/in in seinem individuellen Stil und seiner individuellen Sichtweise erfassen kann. Durch intensives Beobachten und Üben mit echten Modellen werden so interessante „Gesichtslandschaften“ sichtbar.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Zeichenblock mind. A3, und alles, worauf man beim Zeichnen Lust und Laune hat.

8112 ab Do, 02.05.19
5 x 19.00–20.30 Uhr € 37,50
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anette Leutloff

Mobile Sketching – Experimente mit dem Handy

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

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 Schnappschuss 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“

8113KE Fr, 05.07.19
17.00–20.45 Uhr € 22,50
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel

Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Zeichnen – ganz von Anfang an

Auch für Teilnehmer des letzten Semesters!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Zeichnen lernen möchten und an alle, die zwar schon zeichnen, aber sich gerne wieder einmal mit Basisübungen beschäftigen wollen. Das Thema heißt: Punkt und Linie. So einfach es sich anhört, so vielfältig, spannend und auch entspannend ist es, mit den Grundelementen des Zeichnens zu arbeiten. Allein mit Punkten könnten wir unsere fünf Stunden leicht füllen!

Am Ende des Kurses nehmen Sie fünf kleine Grafiken mit nach Hause, die intensive Auseinandersetzung mit den Qualitäten und Ausdrucksmöglichkeiten von Punkt und Linie ausstrahlen.

Bei Interesse kann der Kurs weitergeführt werden. Bitte mitbringen: Bleistift H, HB, 2B, 4B, 6B; Zeichenblock DIN A4 bis DIN A3, Lineal

8114 ab Do, 14.03.19
5 x 9.30–11.00 Uhr € 37,50
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sonja Promeuschel

Zeichnen in der Münchner Glyptothek

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir statten der Münchner Glyptothek am Königsplatz einen Besuch ab und zeichnen dort mit Anleitung Figuren, Körper, Reliefs, griech./röm. Portraits usw.. Benötigt werden Papier, Bleistifte oder andere Stifte und Karton zum Unterlegen. Das Museum hat Hocker zum Sitzen. Die Kursleiterin bringt auch Materialien mit. Eintritt ins Museum ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt vor der Kasse.

Das Museum schließt um 20:00 Uhr.

Veranstalter: vhs Grafing

8130 ab Do, 28.03.19
2 x 18.00–20.00 Uhr € 24,00
München, Königsplatz 3, Glyptothek |
Silvia Soukup

Skizzieren in Salzburg

Wir fahren um 9.06 Uhr mit dem Bayernticket ab Grafing Bahnhof nach Salzburg. Von dort aus geht es zum „Hohen Weg“ (nur für Fußgänger) mit Blick auf Kuppeln, Dächern und Straßen. Mit Bleistift oder Filzstift werden wir an 3–5 verschiedenen Plätzen Skizzen anfertigen. Das Mittagessen werden wir auf der Stiegl-Bräu-Terrasse mit schöner Aussicht auf die ganze Altstadt einnehmen. Nachmittags skizzieren wir auf Plätzen der Altstadt und um 18.15 Uhr fahren wir mit dem Zug zurück nach Grafing. Dort kommen wir um 19.50 Uhr an.

(Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte sowie öffentliche Verkehrsmittel in Salzburg. Da wir mit dem Bayernticket fahren, richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden, ca. 11 €. Diese werden im Zug an die Kursleiterin bezahlt). Beginn und Ende der Veranstaltung: Grafing Bahnhof. Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich. Bei ganz schlechtem Wetter wird die Veranstaltung am Freitag abgesagt.

Bitte mitbringen: kleines Klappstühlchen oder Hocker, Zeichenblock, Bleistifte, Filzstifte.

Treffpunkt: Grafing, Bahnhof

8131 Sa, 06.07.19
9.06–19.50 Uhr € 35,00
Max. 9 Teilnehmer
Salzburg | Monika Reisser

Zeichnen und Malen in verschiedenen Stilrichtungen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt Sie an zwei Abenden durch verschiedene Stilrichtungen. Wir beschäftigen uns mit den Impressionisten, Pointilisten und Kubisten. Wir werden uns die spezielle Strichführung der einzelnen Stile ansehen und z. B. eine kubistische Gitarre oder Figur a la Braque oder Picasso malen. Dazu gibt es viel Anschauungsmaterial. Weiter beschäftigen wir uns mit der Abstraktion oder zeitgenössischen Kunst. Es wird der Weg von der gegenständlichen zur abstrakten Kunst aufgezeigt, Beispiele liefern uns das Werk von Kandinsky und Miro. Wir werden Linien und Farbflächen malen wie beispielsweise Rothko. Material bitte mitbringen soweit vorhanden: Zeichenblock (DIN A 2 oder 3), Bleistifte, Kohlestifte oder Kreide. Die Kursleiterin bringt auch Material mit, das im Kurs erworben werden kann.

Veranstalter: vhs Grafing

8132 ab Mo, 18.02.19
2 x 19.00–21.30 Uhr € 30,00
Max. 9 Teilnehmer
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | 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 malen wir draußen.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden ist (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 07.05.19
8 x 19.15–21.45 Uhr € 99,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 |
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.

Veranstalter: vhs Grafing

8134 Fr, 24.05.19
15.00–18.00 Uhr € 18,00
Eglharting, Gärtnerei Urgibl,
Riederer Straße 2 | 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. S. auch unter www.reklamedame.de. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8137 ab Mi, 13.03.19 6 x
9.00–12.00 Uhr € 84,00
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. Siehe auch unter www.reklamedame.de. Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 15.05.19 6 x
9.00–12.00 Uhr € 84,00
Nicht am 5.6.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sigrun Bischoff-Kaufmann

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene:

Ziel des Kurses ist, 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. Kleingruppe: 5–8 Teilnehmer

8145 ab Do, 14.03.19 5 x
16.20–18.50 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

8145F ab Do, 02.05.19 5 x
16.20–18.50 Uhr € 80,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Alexander Koller

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, 23.02.19 10.00–16.00 Uhr € 37,00
Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

8118 Sa, 06.04.19 10.00–16.00 Uhr € 37,00
Max. 9 Teilnehmer. Mittagspause 90 Minuten.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Hase

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, 16.03.19 9.30–16.30 Uhr € 37,00
Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Ingrid Meyerhöfer

8125 Sa, 06.07.19 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 Aufbautechniken 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, 12.03.19 5 x
15.00–18.00 Uhr € 75,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Heinz L. Leutloff

8128 ab Di, 30.04.19 6 x
15.00–18.00 Uhr € 90,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Heinz L. Leutloff

8129 ab Di, 25.06.19 4 x
15.00–18.00 Uhr € 60,00
Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Heinz L. Leutloff

Monochrome Malerei – Farberlebnis pur mit Pigmenten

Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen, denn er bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrastbildung ist selbstverständlich. Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7 cm), mind. 4 bespannte Leinwände à 40 x 40 cm, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Mal Kleidung und wer unbedingt will auch fertige Acrylfarben.

8150 So, 24.03.19 10.00–16.00 Uhr € 44,00
Mittagspause 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. Diesmal steht der zeitgenössische Realismus (trompe l'œil) auf eine moderne Art im Fokus.



Ziel ist, viele technische Lösungsmöglichkeiten zu erlernen, um eigene Motive umzusetzen. Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreibpalette oder Pappteller, Holz-Malgrund (z. B. Casani-Holzplatte o. ä.), Küchenrolle, Einweghandschuhe oder auch Aquarellfarben.

8151 ab Di, 12.03.19
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

8151F ab Di, 30.04.19
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 erforschen wir ein neues Thema, nämlich das Signum als Kunstelement.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 14.03.19
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 02.05.19
5 x 19.00–21.30 Uhr € 58,50
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

Freestyle – Vernissage

Wieder eine schöne Ausstellung mit Bildern von Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus unseren Kursen, diesmal aus dem Kurs „freestyle“ unter der Leitung von Sylvia Vassilian.

Es stellen aus: Elke Binz, Gabriele Finkenzeller, Mareen Förster, Rosalinde Gattner, Helmut Gnlika, Petra Hartmann, Verena Lambrecht, Antje Lange, Gudrun Lux-Martl und Siegfried Streb. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

(Die Ausstellung dauert bis Anfang Juni und ist zu den Öffnungszeiten des vhs-Hauses zu besichtigen.)

8152V Fr, 15.03.19
19.00–21.30 Uhr gebührenfrei
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian



Vernissage des Kurses freestyle, Arbeit von Petra Hartmann, Aleppo

Werkstattkurs – Freies Malen und Experimentieren mit Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten, Sand oder Gips, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, angefangene oder „misslungene“ Bildwerke zu besprechen und zu bearbeiten. 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, 11.05.19
9.30–17.45 Uhr € 44,00
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11 | Monika Reisser



„Trennung“, Bild und Foto Elke Lorenz

Coloured Emotions – Experimente in Acryl

Beim Experimentieren mit Acrylfarben entdecken wir unsere Kreativität und finden intuitiv zur eigenen Bildsprache. Anhand von kleineren Übungen erproben wir die Vielseitigkeit der Farben und lassen den Zufall und unsere Emotionen mitgestalten. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess.

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel und Spachtel (verschiedene Größen), Joghurtbehälter, Lappen, Wassersprühflasche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8155 ab Di, 12.03.19
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

8156 ab Di, 30.04.19
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz



Acryl und Aquarell 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 den Großteil des Bildes sprühen möchte. Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial und Notizheft, Stifte, Einzelheiten werden im Kurs bekanntgegeben.

8161 ab Do, 14.03.19
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sylvia Vassilian

8161F ab Do, 02.05.19
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, 15.03.19
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8164F ab Fr, 03.05.19
5 x 9.00–12.00 Uhr € 70,00
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, 13.03.19
5 x 19.30–22.00 Uhr € 62,00
Kleingruppe: 6–8 Teilnehmer
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier

8165F ab Mi, 08.05.19
5 x 19.30–22.00 Uhr € 62,00
Kleingruppe: 6–8 Teilnehmer
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christiane Meier



Acryl – Step by Step

Ferienkurs

Für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene des letzten Semesters

Aus einer gemeinsam ausgewählten Bildvorlage/Bildidee, werden wir Schritt für Schritt unsere Werke entstehen lassen. Durch diese gemeinsame Arbeitsweise haben Einsteiger die Möglichkeit die Grundlagen zu erlernen und Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen. Zusätzlich werden wir noch den Umgang mit Spachtelmasse in den Kurs integrieren. Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Baumwollappen/Malfetzen, Palettengefäße (z. B. Plastikteller, flach), Wassergefäß (nicht zu klein), Fön, Wasserspritzflasche, Keilrahmen nach Wahl, Acrylfarben nach Wahl, einfache flache Borstenpinsel in unterschiedlichen Breiten (z. B. Boesner Morani), Spachtel oder Malmesser, Zeitungspapier zum Abdecken der Tische, Spachtelmasse falls vorhanden. Ansonsten kann die Spachtelmasse auch gegen einen geringen Unkostenbeitrag bei der Kursleiterin erworben werden.

www.tinastrobel.de. Handy: 01577 1982818

8166 € 54,00

Sa, 13.04.19 17.00–20.00 Uhr
So, 14.04.19 10.00–16.00 Uhr

Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christina Strobel

Acryl – wir malen ohne Pinsel!

Für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Spaß am Umgang mit der Farbe und Experimentierfreude stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Gemalt wird mit unkonventionellen Mitteln. Spachtel, Walze, Schwamm und Malmesser sind nur einige unserer möglichen Malutensilien. Auf diese Weise können gegenständliche aber natürlich auch abstrakte Werke entstehen. Umsetzung der individuellen Ideen jedes einzelnen Kursteilnehmers. Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Baumwollappen, Palettengefäße (z. B. Plastikteller, flach), Wassergefäß (nicht zu klein), Fön, Wasserspritzflasche, Keilrahmen nach Wahl, Acrylfarben nach Wahl, Spachtel, Malmesser, eine alte Telefonkarte oder Teigschaber, eine Walze aus dem Baumarkt mit Schaumstoff- oder Fellrolle, evtl. eine Ersatzrolle sowie alles mit dem man sonst noch malen kann, z. B. Schwämme, Küchenutensilien, Plastikfolie etc. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

www.tinastrobel.de. Handy: 01577/1982818

8167 € 54,00

Sa, 04.05.19 17.00–20.00 Uhr
So, 05.05.19 10.00–16.00 Uhr

Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Pausen individuell

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christina Strobel

Experimentelle Drucktechniken und Acrylmalerei

Haben Sie schon öfter Lust verspürt, eigene Drucke zu erstellen, bislang aber angenommen, dass für die Umsetzung Ihrer Ideen eine spezielle Ausrüstung inklusive einer teuren Druckpresse notwendig wäre? Oder wünschen Sie sich Unterstützung im malerischen Ausdruck?

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man mit einfachen Mitteln und Acrylfarben mit oder ohne Druckpresse oder spezielles Werkzeug wirkungsvolle Drucke auf Papier und Leinwand gestalten kann.

Die Druckstöcke können neben den Klassikern Holz und Linol auch aus Papier, Moosgummi, Schnur oder Styropor sein – lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten und den faszinierenden Druckergebnissen begeistern und zu eigenen kreativen Gestaltungen anregen.

Bitte mitbringen: eigenes Malmaterial, verschiedene Papiere und Skizzen, falls vorhanden. Sie können aber auch alles notwendige Material bei der Kursleiterin erwerben.

Max. 8 Personen

8170 € 51,00

Fr, 28.06.19 18.30–21.00 Uhr
Sa, 29.06.19 10.00–17.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Ulrike Pfeiffer

Kalligraphie für Einsteiger

Schreiben mit Feder und Tinte ist ein faszinierendes Erlebnis. Die Unziale ist eine gut lesbare, dekorative Schrift aus dem 4. Jahrhundert mit einem auch heute noch feierlichen und festlichen Charakter. Die klaren und kraftvollen Buchstaben und das einfache Alphabet, das nur aus Großbuchstaben besteht, machen den Einstieg in die kalligrafische Kunstschrift leicht. Ein ideale Möglichkeit, um diese Kunst einmal kennen zu lernen! In Zukunft werden Einladungskarten oder Glückwunschkarten eine ganz besondere Handschrift tragen.

Bitte mitbringen: Bandzugfedern 2 mm und 3 mm, schwarze Tinte oder Tusche – soweit vorhanden, Schreibblock mit kariert, tintenfester Oberfläche, weißes Schreibpapier, Bleistift HB, Radiergummi, Spitzer, Lineal, Schreibunterlage, Küchenrolle, Wasserbecher. Schreibflüssigkeit und Federn können auch im Kurs erworben werden.

Kleinkurs, max. 6 Teilnehmer

8180 € 52,50

Fr, 05.04.19 18.30–21.30 Uhr
Sa, 06.04.19 10.00–17.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Wildmoser

Kalligraphie kreativ: Kleine Schönheiten ganz groß

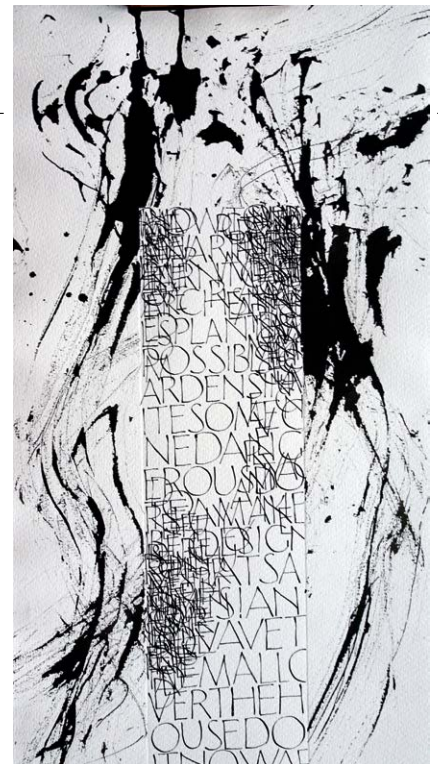
Wir fertigen eine Cola-Pen, üben uns darin, mit ihr zu arbeiten und vergrößern schließlich kleine, schöne Details zu eindrucksvollen Bildern.

Nicht für Anfänger geeignet!

Die Materialliste folgt später.



„Ja“, Arbeit mit der Cola-Pen von Martha Schmitt



„artist“, Arbeit mit der Cola-Pen von Martha Schmitt

8182 € 52,50

Fr, 22.03.19 17.00–20.00 Uhr
Sa, 23.03.19 10.00–17.00 Uhr

1 Stunde Mittagspause

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Martha Schmitt

Handlettering für Schüler

Handlettering hat sich zu einem Trend entwickelt und auch wir wollen kunstvolle und kreative Osterkarten gestalten. Die Buchstaben und Dekorationen können mit Tuschepinseln, normalen Pinseln, aber auch mit Filz- oder Buntstiften gezeichnet werden. Dabei gibt es keine Regeln, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eigene Vorlagen in Form von Handlettering-Büchern oder Ausdrucken können gerne mitgebracht werden. Einige Vorlagen und auch Papier werden zur Verfügung gestellt. Benötigtes Material: Bleistifte, Bunt- und/oder Filzstifte in unterschiedlichen Stärken, ggf. Wasserfarben und Pinsel, ggf. Tuschepinsel

8183 Fr, 05.04.19

15.00–18.00 Uhr € 18,00

Hinzu kommen ca. 2,00–3,00 € Materialgeld, das im Kurs zu zahlen ist.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lilian Nitschke

Experimentelle Kalligraphie: die Antiquaschrift und ein Druckexperiment

Auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet
In diesem Kurs steht zunächst das Erlernen/Wiederholen/Perfektionieren der Antiqua-Großbuchstaben auf dem Programm. Danach fertigen wir aus Styropor einen Druckstock an. Es entstehen Drucke mit Variationen der Antiquaschrift, wobei auch Farbe zum Einsatz kommt. Die Drucke kombinieren wir mit einem Wort oder Text. Es entsteht eine Sammlung einzigARTiger Blätter, die sich auch sehr gut für eine Rahmung eignen.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Block kariert DIN A 4, Aquarellblock glatt DIN A 3 nicht unter 160 g, schwarze und weiße Gouache in der Tube (z. B. von Schmincke) und evtl. vorhandene farbige Gouachen und farbige Tinten, 2 Federhalter, Bandzugfedern Nr. 1 und 2 (z. B. von Brause), Bleistift HB und 3B, 2 Wassergefäße, alten Spitzpinsel ca. Gr. 3, Radiergummi, Lineal, Falzbein, Cutter, kleine Ge-



fäße zum Anmischen der Farben, Linoldruckfarben wasserlöslich in der bevorzugten Farbe und weitere Farben sofern vorhanden (nicht extra kaufen), Glasplatte ca. DIN A 4 o.ä., einfache Gummilwalze/n (ca. 6 cm breit), Rolle Küchenpapier, Lappen, Schürze, kurzen Text. Bandzugfedern können im Kurs erworben werden. Das Material für die Herstellung der Druckstöcke und der Drucke sowie Druckerfarbe, Tinten, Beizen, Cutter etc. wird im Kurs zur Verfügung gestellt und ist im Kurspreis enthalten.

8184 € 73,50
 Sa, 30.03.19 9.30–16.30 Uhr
 So, 31.03.19 9.30–14.45 Uhr
 Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Erika Lohr



Kalligraphie von Erika Lohr

Ostasiatische Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene – Schwerpunkt Stilleben und Landschaftsmalerei

Dieser Kurs bietet die Grundlagen der Mal- und Zeichentechniken der ostasiatischen Tuschemalerei an. Unter fachkundiger Anleitung werden Praxis und Theorie vermittelt und gezeigt, wie anders die ostasiatische Malerei Perspektive und Komposition darstellt im Vergleich zur europäischen Malerei. Die Kursteilnehmer lernen zunächst mit Reispapier, Tusche und Farbe umzugehen und erarbeiten sich dann gegenständliche Bilder, sowohl durch die Nachahmung eines Meisterwerks – nach der traditionellen fernöstlichen Lehre als auch durch das Zeichnen nach der Natur, jeder nach eigenen Vorstellungen. Der Kurs eignet sich für geübter Maler, aber auch für Anfänger. Bitte mitbringen: einen mittleren (Kugelschreiberstärke) und einen dünneren chinesischen Malpinsel. Papier und Tusche bringt die Dozentin mit. Materialgeld (9,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

8186 € 81,00
 Sa, 18.05.19 10.00–16.00 Uhr
 So, 19.05.19 10.00–16.00 Uhr
 Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Seollyeon Konwitschny

Schnupperkurs Airbrush – Malen mit der Sprühpistole

Für Kinder von 8–15 Jahren
 Jeglicher Gegenstand, jede Materialoberfläche, ob T-Shirt, Tasche oder Plakatkarton, lässt sich mit Airbrush besprühen. Mit etwas Fantasie kannst Du die tollsten Bilder, Fantasymotive, Graffiti, 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

8187 Di, 06.08.19
 11.00–14.00 Uhr € 19,00
Markt Schwaben, Jugendzentrum,
 Am Erlberg | Siegfried Eder

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.

8191K Sa, 09.03.19
 10.00–12.00 Uhr € 22,00
 Feriensamstag! Thema: Mein Lebensbaum
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

8192K Sa, 04.05.19
 10.00–12.00 Uhr € 22,00
 Thema: Traumwelten – Wir malen zu musikalischen Klängen und lassen uns inspirieren ...
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Elisabeth Stadler

Malen für Kinder

Für Kinder von 8–12 Jahren
 Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen. Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen, gibt es kein vorgegebenes Thema. 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, 12.05.19
 14.00–16.30 Uhr € 15,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Zeichnen für Kinder

Für Kinder von 8–12 Jahren
 Die Zeit zum (Malen) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz? Du möchtest einmal ohne Themenvorgabe 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? 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, 07.04.19
 13.15–15.45 Uhr € 15,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Perspektivisches Zeichnen

für 12–16-Jährige
 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 je nach Bedarf in einer freien Skizze oder der Perspektive eines Hauses 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, 07.04.19
 16.00–18.30 Uhr € 15,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Dreißig

Ferienprogramm – Ein Tag für dich. Malen und kreativ sein

Für Kinder ab 6 Jahren
 Heute darfst du nach Herzenslust malen, zeichnen oder drucken. Unser Mittagessen nehmen wir beim Reitsberger ein, dort werden wir auch viele Spiele spielen und Spaß haben. Vor Ort können wir Tiere beobachten und zeichnen, um dann neue Inspirationen für unsere weiteren Werke zu haben. Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die dreckig werden darf, witterungsfeste Kleidung für unseren Ausflug, Brotzeit, Getränk, Federmäppchen, vorhandene weitere Farben, DIN A3 Malblock mit mindestens 150g starkem Papier. Im Preis enthalten: Materialgeld und kleines Kindermenu mit Getränk (13 € insgesamt).

8199K Mo, 15.04.19
 9.00–16.30 Uhr € 53,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Didi Richter



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, 27.02.19
8 x 19.00–21.15 Uhr € 84,00
Weitere Termine: 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 16.1., 23.1.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursmitgliedern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden. Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an, Tel.: 08106/5416.

8223 Di, 19.03.19
19.00–21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

8224 Mi, 26.06.19
19.00–21.15 Uhr € 11,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

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.

8228 € 48,00
Fr, 17.05.19 19.00–22.00 Uhr
Sa, 18.05.19 9.30–16.30 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Inge Stelzl

Freies Töpfern für Kinder

Für Kinder von 4–6 Jahren
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 innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs

schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: Malkittel.

8230K Sa, 30.03.19
10.00–11.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

8231K Sa, 29.06.19
10.00–11.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder – Schönes für draußen

Für Kinder von 4–7 Jahren
Schnecken, Frösche, Schmetterlinge. Oder auch ein Gartenzwerg? Alles was euch gefällt, wollen wir töpfern. Spürt den Ton und lasst euch von eurer Fantasie davon tragen. Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze

8232K Sa, 27.04.19
10.00–11.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

8233K Sa, 27.04.19
14.00–16.15 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

Es war einmal ... Märchenfiguren aus Ton

Für Kinder von 4–7 Jahren
Ob Prinzessin oder Frosch, böser Zauberer oder dummer August. Ihr bestimmt, welche Märchenfigur ihr töpfern wollt! Und dann geht es los! Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze

8234K Sa, 01.06.19
10.00–11.30 Uhr € 11,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

Freies Töpfern für Kinder – alles, was ich brauchen kann

Für Kinder von 7–10 Jahren
Eine Schale für Murmeln, ein Kästchen für die geheimsten Schätze, ein Blumenübertopf für den Kaktus ... ihr habt bestimmt noch weitere Ideen, die ihr alle im Kurs umsetzen dürft. Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs

BEI UNS FINDEN SIE ALLES,
WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!





Für das Arbeiten mit Ton

ANDREA WOLBRING
KERMAMIK & TÖPFERBERDARF
GMBH & CO. KG
PARSDORFER STR. 1A
85598 BALDHAM
TEL. 0 81 06 / 33 997
FAX 0 81 06 / 1025



schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 4,00 pro Kind sind im Kurs enthalten. Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze

8235K Sa, 01.06.19
14.00–16.15 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Tina Neumann

Samstagsworkshop: Töpfern nach Herzenslust

Für Kinder im Grundschulalter

Ihr lernt im Kurs, wie ihr mit einfachen Techniken eure eigenen Ideen in Ton verwirklicht. Welche Figur, welches Tier oder welches Gefäß eignet sich für das Material Ton? Wer nicht so fantasiebegabt ist, kann sich durch Vorlagen anregen lassen, nach denen ihr dann eure eigenen Kunstwerke formt. Die Gegenstände werden gebrannt, aber nicht glasiert und können dann in der vhs innerhalb von zwei Wochen! abgeholt werden. Die vhs schickt hierzu eine Nachricht per Mail. Nach diesem Zeitraum werden die Gegenstände entsorgt. Das Materialgeld (4,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte entsprechende Kleidung tragen oder Schürze mitbringen.

8240K Fr, 10.05.19
16.00–17.30 Uhr € 11,50
Pausen individuell, max. 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Angelika Frommel

8241K Sa, 25.05.19
16.00–17.30 Uhr € 11,50
Pausen individuell, max. 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Angelika Frommel

8242K Sa, 29.06.19
16.00–17.30 Uhr € 11,50
Pausen individuell, max. 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Angelika Frommel

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 Brenngebühren werden im Kurs erhoben.

8243KE € 54,00
Fr, 03.05.19 19.00–22.00 Uhr
Sa, 04.05.19 10.00–16.00 Uhr
Pausen individuell, max. 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang
an der Grundschule) | Margot Stefaniak

Kerzenziehen aus Bienenwachs

Für Kinder von 4–5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Das Herstellen von Kerzen aus Bienenwachs ist eine feinsinnige Tätigkeit, die jede/n Kursteilneh-

mer/in mit einem eigenen kleinen Kunstwerk belohnt. Neben Details zur Herkunft des Wachses lernen wir gemeinsam verschiedene Techniken kennen, die beim Kerzenziehen zu Anwendung kommen können. Wir stellen Kerzen durch mehrmaliges Tauchen in flüssiges Bienenwachs her. Jedes Kind gestaltet gemeinsam mit seiner Begleitperson Form und Größe seiner Kerze/n unter Anleitung selbst. Den Erwachsenen steht die Herstellung eigener Kerzen frei. Materialgebühr wird vor Ort nach Verbrauch berechnet (ca. 5–15,00 €). Paarweise anmelden. Eine Anmeldung „Kind allein“ ist nicht möglich.

8250KE So, 17.03.19
10.00–12.15 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Matthias Wick

8251K So, 17.03.19
14.30–16.45 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Matthias Wick

Do it yourself – Armbänder in Macramé-Knüpfttechnik

Workshop für Anfänger

In diesem Workshop erlernen Sie eine Knüpftchnik und das Gestalten Ihres individuellen Armbands ganz wie Sie es sich vorstellen. Und wenn Sie zu Hause noch ein Andenken haben, das sich als Armschmuck eignet – bringen Sie es mit, wir suchen gemeinsam nach einer Lösung für dieses Lieblingsstück.

Bitte mitbringen: scharfe Nähscissors, glatte Flachzange, Rundzange, Seitenschneider, Klemmbrett, Schreibmaterial, Bleistift mit Radierer, Feuerzeug, Maßband, evtl. ein Vergrößerungsglas, falls benötigt. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Es ist außerdem möglich eine kleine Grundausrüstung (beader's mini travel kit) in Höhe von 25,00 € im Kurs zu erwerben, solange der Vorrat reicht. Dieses Set ermöglicht Ihnen auch das Weiterarbeiten zu Hause, sollten Sie keine Ausstattung besitzen.

Veranstalter: vhs Grafing

8320 ab Do, 14.03.19
2 x 19.30–21.30 Uhr € 25,00
Kleingruppe

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Mandana Thoma

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. Bitte mitbringen, falls vorhanden, Häkelnadeln in verschiedenen Stärken (2,5 bis 5) mit. Einige Häkelnadeln stellt die Dozentin zur Verfügung. Drähte sowie Perlarn 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

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.

abgerechnet. Je nach Material und Verbrauch ist mit 5,00 bis 20,00 € zu rechnen.

8327 € 36,00
Di, 12.03.19 18.00–21.00 Uhr
Di, 26.03.19 18.00–21.00 Uhr
Max. 9 Plätze
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden für Einsteiger

Sie wollen das Handwerk des Goldschmiedens einmal ausprobieren? 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. Wir machen keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

8328 € 73,00
Fr, 15.03.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 16.03.19 9.30–17.00 Uhr
Kleinkurs. Pausen individuell. Brotzeit mitbringen.
Max. 6 Teilnehmer

Ebersberg, Grund- und Mittelschule,
Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann

Silberschmieden-Wochenend- workshop: Ringe für Paare!

Ob Freundschaftsring oder Trauring – ein Angebot für all diejenigen, die sich trauen wollen, auch ihre Ringe selber zu gestalten!

Auch ohne Erfahrung, dafür aber mit fachkundiger Unterstützung durch die Kursleitung ist es möglich, diese ganz besonderen Ringe selber zu gestalten. Der erste Freitagabend dient der Anfertigung eines „Musterringes“ aus Silberdraht und der Vorbesprechung für den „richtigen“ Ring. Die Materialbestellung übernimmt die Kursleiterin, damit es dann am Folgewochenende gleich losgehen kann. Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ideen zu skizzieren, evtl. Beispiele. Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!

8329 pro Person: € 88,00
Fr, 15.03.19 17.00–20.00 Uhr
Fr, 22.03.19 17.00–20.00 Uhr
Sa, 23.03.19 10.00–16.00 Uhr
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1,
Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße |
Felizitas Frohnhöfer



Samstagsseminar 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)

8331KE Sa, 01.06.19
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

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).
- Freies Arbeiten an einem eigenen Thema, soweit an einem Samstag technisch machbar

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, 05.05.19
9.00–18.00 Uhr € 60,00
Max. 8 Teilnehmer. Pause individuell.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Frances D'Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt – freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten kleine Schmuckstücke, wie Ringe, Anhänger, Armreifen, Ketten oder Ohrringe 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, 06.04.19
9.30–16.15 Uhr € 47,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen.
Max. 7 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

Silberschmieden-Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

Ein Angebot für diejenigen, die bereits Vorkenntnisse im Silberschmieden haben und mit etwas mehr Zeit an ihre Projekte gehen wollen, das Ganze natürlich mit fachkundiger Unterstützung einer Goldschmiedemeisterin!
Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.
Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer!

8339 € 65,00
Fr, 05.07.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 06.07.19 10.00–16.00 Uhr
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

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, 18.02.19
3 x 19.00–22.00 Uhr € 80,00
Max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8343 ab Di, 19.02.19
10 x 9.00–12.00 Uhr € 150,00
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 21.02.19
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Mo, 01.04.19
5 x 19.00–22.00 Uhr € 80,00
Max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 28.05.19
4 x 9.00–12.00 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8347 ab Do, 06.06.19
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 12.03.19
10 x 19.00–22.00 Uhr € 150,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 25.06.19
4 x 19.00–22.00 Uhr € 60,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Felizitas Frohnhöfer

8352 ab Do, 02.05.19
5 x 16.30–19.00 Uhr € 62,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

8353 ab Do, 02.05.19
5 x 19.00–22.00 Uhr € 75,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

8361 ab Do, 14.03.19
5 x 16.30–19.00 Uhr € 62,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Chris Carpenter

8362 ab Do, 14.03.19
5 x 19.00–22.00 Uhr € 70,00
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Chris Carpenter

Metal folding

A first in the history of the vhs Poing- simultaneously learn a new technique, whilst refining your English listening, understanding and conversing skills: METAL FOLDING

Delve into the three dimensional world of bringing metal to life ... a ten hour course in developing your English language skills, whilst investigating the the many and diverse ways flat metal can be forged and formed into 3D sculptural jewels.

We'll be creating shapes to be used as rings, brooches, pins, earrings or even spoon handles, and much more. Get your creative juices churning, hammer away your frustrations, hone your goldsmithing/silversmithing skills, and fly!

You'll go home feeling satisfied, carrying a beautiful jewel or object in silver, copper, or even gold!

8363 € 65,00
Fr, 24.05.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 25.05.19 10.00–17.00 Uhr
Mittagspause von 13.00–14.00 Uhr ist „Pflicht“!
Poing, Grundschule Gebr.-Grimm-Str. 1, Eingang Nord, Richtung Bergfeldstraße | Frances D'Aintree-Gierl

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

8370 ab Mi, 13.03.19
5 x 18.00–21.00 Uhr € 85,00
Kleinkurs
Ebersberg, Grund- und Mittelschule, Baldestr. 20 | Elke Elisabeth Herrmann



Ferienworkshop Schmuck

Ferienworkshop Schmuck

10–14 Jahre

In diesem Workshop kannst du deinen kreativen Ideen freien Lauf lassen und nach Herzenslust wunderschöne Ketten, Armbänder, Ohrringe und Schlüsselanhänger fertigen. Ich bringe eine riesige Auswahl an verschiedenen Perlen in allen Varianten von seidig matt bis facettiert glänzend mit. Außerdem stehen dir hübsche gold- und silberfarbene Anhänger, Verschlüsse, Pompoms, Quasten und jede Menge weiteres Schmuckzubehör zur Verfügung. Das Materialgeld von 12,00 € ist im Kurspreis inbegriffen. Nimm Dir entsprechende Kleidung, Brotzeit und Getränke mit, zwischendurch machen wir eine Pause an der frischen Luft.

8380K € 44,00
 Mi, 24.04.19 9.00–12.00 Uhr
 Do, 25.04.19 9.00–12.00 Uhr
 Max. 8 Kinder
 Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Anja Krebs

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 Materialabsprache mit der Kursleiterin (08121/5844) erforderlich. Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer

8413 ab Mo, 18.03.19
 4 x 9.00–12.00 Uhr € 62,00
 weitere Termine: 25.3., 8.4., 29.4.
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix

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 Frotteehandtücher, Gummimatte (Autozubehör), Luftpolsterfolie, Iso-matte (zum Verarbeiten), Plastikdecke, Fliegen-gitter, Frischhaltefolie, Schere, Nähzeug, kleinen Eimer, Wäschesprenger, Gummihandschuhe (zum Färben). Seide und spezielle Filzwolle kann im Kurs erworben werden (ca. 8,00–20,00 €). Bitte Brotzeit mitbringen. Nach dem 2.5. ist keine Anmeldung mehr möglich.

8466 Sa, 25.05.19
 10.00–16.45 Uhr € 40,50
 Pausen individuell. Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Ellen Felix



Nunofilzen von Ellen Felix. Foto M. 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 € 4,00 pro Termin
 Sa, 23.02.19 14.00–17.00 Uhr
 Sa, 23.03.19 14.00–17.00 Uhr
 Ottenhofen, Ritterland 4 | Ellen Felix



Handpuppen aus Socken

Lustige Handpuppen aus Socken

Für Kinder ab 9 Jahren

Hier entstehen lustige, bunte Handpuppen aus Socken, wie z. B. niedliche Einhörner, freche Monster, wilde Katzen, kleine Mäuse, Hunde, Frösche und vieles mehr.

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ich bringe flauschige Frotteesocken in verschiedenen Farben, einfarbig oder gemustert mit. Aufpeppen kannst du dein Sockentier mit Haaren aus Wolle, Federn, Pompoms, Wackelaugen, Glitzersteinen, bunten Pfeifenputzern, Filz und vielem mehr.

Jetzt kannst du zuhause loslegen mit deinem Sockentiertheater und dir mit deinen Freunden tolle Geschichten ausdenken. Im Kurspreis inbegriffen sind 6,00 € Materialgeld. Nimm Dir entsprechende Kleidung, Brotzeit und Getränke mit, zwischendurch machen wir eine Pause an der frischen Luft.

8470K Sa, 06.04.19
 9.00–12.45 Uhr € 26,00
 Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
 Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Anja Krebs

Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

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 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 und lassen Sie sich ein ausführliches Informationsblatt zuschicken (Tel. 08106/359035).

Geschirr ist vorhanden. Die Gebühr beinhaltet das Kreativangebot mit pädagogischer Anleitung für maximal 10 Kinder. Zu dem Pauschalpreis kommt Materialgeld hinzu. Dieses richtet sich nach den Kreativwünschen (ca. 3,00–6,00 € pro Kind).

8500 Do, 28.03.19
 14.00–17.00 Uhr € 130,00
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Bettina Vogel



Kindergeburtstage im Farbenrausch der Perlen – Frau Krebs

Für Kinder von 5–14 Jahren

Unzählige Perlen in allen Farben und Größen, von glitzernd oder facettiert bis seidenmatt glänzend, herrliche Anhänger, farbenfrohe Pompoms, Quasten und Bänder erwartet ihr Geburtstagskind und dessen Gäste in meinem Kindergeburtstags-Schmuckworkshop.

Hier können, unter meiner Anleitung, nach Herzenslust Ketten, Armbänder, Ohrringe und Schlüsselanhänger gefertigt werden.

Kuchen und Getränke Ihrer Wahl bringen Sie mit (Geschirr ist vorhanden). Ansonsten können Sie einfach, genauso wie alle anderen Gäste, in die faszinierende Welt des Schmuckmachens eintauchen und den passenden Schmuck zu Ihrem Outfit kreieren.

Statt Schmuckmachen kann ich Ihnen auch verschiedene andere schöne kreative Themen vorschlagen, welche in der Workshopdauer von 3 Stunden gefertigt werden können.

Unter der Tel.: 08106/359035 der vhs können Sie sich ein ausführliches Informationsblatt zuschicken lassen. Die Gebühr beinhaltet das Kreativangebot mit pädagogischer Anleitung für maximal 10 Kinder. Zu dem Pauschalpreis kommt Materialgeld hinzu. Dieses richtet sich nach den Kreativwünschen (ca. 5,00–8,00 € pro Kind).

Teilnehmeranzahl: 6 – 10 Kinder

(inkl. Geburtstagskind)

Dauer: 3 Stunden

Räumlichkeiten: Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Straße 39

8501 Fr, 29.03.19
14.00–17.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs
€ 130,00



Lederworkshop

Kinderferienworkshop – Leder

Für Kinder ab 10 Jahren

Hier könnt Ihr eure eigenen Geldbeutel, Schlüsselanhänger, Handytaschen, Handtaschen bis hin zu kleinen Rucksäcken selber nähen.

Es steht euch hochwertiges, weiches Leder in vielen bunten, aktuellen Farben und Metalltönen zur Verfügung.

Auf Grundlage meiner Schnittmuster könnt Ihr eure Projekte ausschneiden, vorlochen und von Hand selber nähen. Verzieren könnt Ihr Eure Projekte, je nach Wunsch, mit Quasten, Pompoms, Nieten, Lochmuster und Anhängern. Auch das Einfärben von Lederteilen in Gold und Silber ist möglich.

Zwischendurch machen wir eine Pause an der frischen Luft, deshalb bringt entsprechende Kleidung, Brotzeit und Getränke mit.

Das Materialgeld von 18,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

8503K € 58,00
Do, 07.03.19 9.00–12.45 Uhr
Fr, 08.03.19 9.00–12.45 Uhr
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs

Kinderkreativwerkstatt

Für Kinder ab 8 Jahren

4 Kurstage und 4 verschiedene Themen, in denen ihr euch kreativ mal so richtig austoben könnt.

Wir beginnen mit dem Thema Schlüsselanhänger, Handytaschen, Geldbeutel etc. aus Filz nähen.

Anschließend stellen wir eine lustige Osterdeko zum Aufhängen her. Beim nächsten Termin gestalten wir hübsche Bilder aus Filzwolle und rahmen diese. Am 4. Kurstag fädeln wir sommerliche Treibholzmobiles aus Treibholz, bunten Glasperlen, Holzanhängern (Fische, Seesterne etc.) und Filzkugeln.

An jedem Nachmittag machen wir eine Pause an der frischen Luft, deshalb bringt entsprechende Kleidung, kleine Snacks und Getränke mit.

Das Materialgeld von 20,00 € (5,00 € pro Nachmittag) ist im Kurspreis enthalten.

8504K € 76,00
Fr, 15.03.19 15.00–18.00 Uhr
Fr, 29.03.19 15.00–18.00 Uhr
Fr, 03.05.19 15.00–18.00 Uhr
Fr, 17.05.19 15.00–18.00 Uhr
Max. 8 Kinder.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs

Windlichter

Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

In diesem Workshop gestalten wir hübsche Windlichter aus Glas. Mit Hilfe der Serviettentechnik verwandeln wir einfache Gläser in sommerliche Windlichter für einen gemütlichen, romantischen Abend im Haus oder auf dem Balkon. Verziert werden können die Windlichter, je nach Wunsch, mit Bändern, Borten, Blattgold, Muscheln, getrockneten Blättern oder Blüten, Glitzersteinen, Perlen, Netzstoffen, Anhängern, Quasten und vieles mehr. Das gesamte Zubehör ist im Kurs vorhanden. Gerne können auch Servietten mit eigenen Wunschmotiven mitgebracht werden. Eventuell auch Snacks und Getränke.

Materialgeld (5,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten. Kinder können den Kurs auch alleine besuchen. Kinder und Erwachsene zahlen die gleiche Gebühr.

8505KE Fr, 10.05.19
15.30–18.30 Uhr € 21,00
Max. 9 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs



Windlichter Sommer



Treibholzmobiles

Treibholz Mobile für Kinder und Erwachsene

ab 8 Jahren, aber auch Erwachsene

Aus Mallorca habe ich von meinen langen Strandspaziergängen jede Menge wunderschönes Treibholz für euch mitgebracht. Daraus gestalten wir gemeinsam zauberhafte Mobiles und Wanddekorationen für euer Zuhause.

Zur Kombination mit dem Holz bringe ich hübsche Glasperlen, Filzkugeln, Muscheln und maritime Holzanhänger (Fische, Seesterne etc.) mit.

Alle Werkzeuge sind vorhanden, ebenso Acrylfarben, um Holzanhänger und Holzperlen zu bemalen. Gerne könnt Ihr auch eigene schöne Dekoelemente (z. B. aus Holz, Glas, Keramik, Metall usw.), die ihr in euer Mobile miteinarbeiten möchtet, mitbringen. Die Materialgebühren betragen 5,00–10,00 € je nach verwendetem Material und sind am Kurstag zu bezahlen.

Bitte mitbringen: kleinen Snack und Getränke für die Pause

8506KE € 16,00
So, 07.07.19 10.30–13.30 Uhr
Max. 9 Teilnehmer.
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anja Krebs



Schönes aus alten Büchern

Schönes aus alten Büchern

Was tun mit ausrangierten 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. 3–5,00 € ist im Kurs zu zahlen.

8510 Sa, 30.03.19
10.00–16.00 Uhr € 32,00
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell.
Zorneding, Herzogplatz 15/19 | Elisabeth Stadler



8511 € 32,00
Mo, 18.03.19 19.00–22.00 Uhr
Mo, 01.04.19 19.00–22.00 Uhr
Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Stadler

Korbflechten – ein uraltes Kulturgut & Handwerk

In diesem Kurs flechten wir mit Peddigrohr. Die Grundkenntnisse, die Sie hier lernen, lassen sich auf jedes andere Material wie Papier, Draht, Weide etc. übertragen. In nur wenigen Stunden stellen Sie einen Brotkorb, Obstkorb, Aufbewahrungskorb her. Bitte mitbringen: Freude am handwerklichen Arbeiten, Seitenschneider, fünf Wäscheklammern, Tweppichmesser und Handtuch. Getränke, Snacks. Materialgeld (€ 20,00) ist in der Kursgebühr enthalten.

8550 € 65,00
Sa, 16.03.19 14.00–18.30 Uhr
So, 17.03.19 10.00–14.30 Uhr
Max. 9 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Seehawer

Sticken auf Holz

Für Bastelfreaks ab 10 Jahren und Erwachsene

Wir gestalten ein Türschild, Namensschild, Willkommensschild, persönliches Geschenk aus Holz, Farben und Stickgarn und verbringen ein Wohlfühlwochenende in entspannter Atmosphäre. Das Brett kann dabei auch auf „alt“ getrimmt werden. Bitte mitbringen: Holzbrettchen oder Stickgarn (kann aber auch im Kurs erworben werden), Getränk, kleiner Snack. Farbmateriale sind vorhanden. Materialkosten (je nach Verbrauch 10–15,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

8551KE € 45,00
Sa, 11.05.19 14.00–18.30 Uhr
So, 12.05.19 10.00–14.30 Uhr
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Seehawer

Tischdeko für alle Anlässe

Egal ob Geburtstagsfeier, Weihnachten, ein gemütlicher Brunch oder ein schönes Abendessen – Anlässe für schöne Tischdeko 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 Deko, die jeden Tisch zum Glänzen bringt. Lassen Sie sich überraschen! Sämtliche Materialien werden im Kurs gestellt und abgerechnet.

Veranstalter: vhs Grafing

8563 Di, 04.06.19 10.00–12.00 Uhr € 14,00
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |
Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

Kopfkränzchen selbst gestalten

Blumige Kopfkränzchen sind voll im Trend. Egal ob zur Hochzeit, zum Junggesellinnenabschied oder zum Herbstfest als Schmuck zur Tracht – sie lassen sich zu verschiedensten Anlässen perfekt tragen. Pünktlich zum Sommeranfang kümmern wir uns um ein selbstgemachtes Kränzchen. Die

Floristinnen zeigen viele Tipps und Tricks. Sämtliche Materialien werden im Kurs gestellt und abgerechnet.

Veranstalter: vhs Grafing

8564 Do, 27.06.19 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 bin-

det, damit sie in der Vase oder auch in anderen, eher ungewöhnlichen Gefäßen, gut zur Wirkung kommen, erfahren Sie in diesem Kurs. Sämtliche Materialien werden im Kurs gestellt und abgerechnet.

Veranstalter: vhs Grafing

8565 Do, 04.07.19 18.00–20.00 Uhr € 14,00
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |
Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

8566 Di, 09.07.19 10.00–12.00 Uhr € 14,00
Grafing, „die Blüte“, Jahnstr. 5 |
Tanja Sedlmair und Tatjana Frainzl

Ikebana

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst 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.



Jiyuka (Nageire) von Ingrid Eichinger

TSUBAKI – Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Ein Seminar für fortgeschrittene Teilnehmer und Teilnehmer der vorangegangenen Kurse. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikebana können hier ihr Wissen erweitern und vervollkommen. 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.

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

8611 ab Di, 12.03.19 9 x 19.30–22.00 Uhr € 144,00
Nicht am 7.5., 14.5., 21.5., am 23. Mai fällt der Unterricht auf einen Donnerstag
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

8612 ab Di, 25.06.19 6 x 19.30–22.00 Uhr € 96,00
Am 23. Mai fällt der Unterricht auf einen Donnerstag
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

SAKURA – Ikebana für Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger und Anfänger

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben. Ikebana-Anfänger erlernen unter spezieller Anleitung die ersten Schritte im Ikebana.

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.

Ikebana 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 Max. 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 14.03.19 9 x 19.30–22.00 Uhr € 144,00
Kein Unterricht am 9. und 16. Mai und am 2.4., 30.4. und 28.5. fallen die Unterrichtstage auf einen Dienstag
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger

8616 ab Fr, 28.06.19 6 x 19.30–22.00 Uhr € 96,00
Am 30.7. fällt der Unterricht auf einen Dienstag
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153 | Ingrid Eichinger



V Wohlgefühl Zuhause gerade im Alter – Die Wohnung harmonisch gestalten mit Feng Shui

Liegt das Berufsleben hinter Ihnen und die Kinder sind vielleicht gerade aus dem Haus will das Leben noch einmal so richtig Fahrt aufnehmen, und sicherlich haben Sie längst schon Pläne dafür gemacht. Ihr Zuhause wird zum Zentrum Ihres Alltags. Wie sieht es jetzt dort aus? Sicherlich ist in all den Jahren vieles liegen geblieben. Die Wände müssten wieder einmal gestrichen, die alte Couch ausgetauscht und das eine oder andere Zimmer neu gestaltet werden. Die traditionelle Gestaltungslehre Feng Shui ist ein hilfreiches Werkzeug dafür, um Ihrem Zuhause frischen Wind zu geben. So muss gar nicht alles neu gekauft, sondern nur gekonnt entrümpelt und neu geordnet werden: Kleidungsstücke, Möbel, Büroordner, Geschirr ... um Raum für den neuen Lebensabschnitt zu schaffen. Frische Farben, ausreichend Licht und schöne Bilder an der richtigen Stelle platziert, verwandeln Ihr Zuhause für die nächste Zeit. Damit Sie länger lebensfroh vital bleiben können!

8670 Mo, 29.04.19
19.30–21.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

V Arbeitsplatz gestalten mit Feng Shui

Auch wenn die Möglichkeiten am Arbeitsplatz vielerorts gering sind, lässt sich daran immer noch etwas verbessern und somit die Kraft des Ortes für die Entfaltung der eigenen Potenziale nutzen. Ausgangsbasis dafür sind das Geburtsdatum und die Himmelsrichtungen, die die jeweilige Person besonders fördern. Daraus ergibt sich – wenn möglich – die Wahl des Raumes, die Position des Schreibtisches, die Ausrichtung des PCs oder die Gestaltung des Raumes mit Farben, Licht und Bildern ... So kann die bewusste Gestaltung eines Arbeitsplatzes immer mit den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen in Einklang gebracht werden. Die Dozentin ist Architektin und Feng-Shui-Beraterin.

9306 Mo, 06.05.19
19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

Schnupperzaubern – Sinsalabim

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? In diesem Kurs erwarten euch neue Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause Weiterzaubern. Materialkosten von 8,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Veranstalter: vhs Grafing

8708K Do, 28.03.19
15.30–17.45 Uhr € 14,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | Petra Rhinow

Zaubern mit dem Osterhasen

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger. Natürlich gibt's alle Tricks und den Osterhasen zum Mitnehmen! Materialkosten von 9,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Veranstalter: vhs Grafing

8710K Do, 11.04.19
15.30–17.45 Uhr € 14,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 406 | 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
Mo, 15.04.19 9.00–15.00 Uhr
Di, 16.04.19 9.00–15.00 Uhr
Mi, 17.04.19 9.00–15.00 Uhr
Markt Schwaben, Mittelschule Gerstlacher Weg,
Turnhalle | 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 von 23,50 € enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

8730 ab Do, 14.03.19
9 x 19.00–20.30 Uhr € 93,50
Markt Schwaben, Billard-Café,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8731 ab So, 10.03.19
9 x 17.00–18.30 Uhr € 93,50
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 • Sicherheitsspiel • Spieltaktiken. In der Kursgebühr ist die Tischmiete von 23,50 € enthalten.

Veranstalter: vhs Grafing

8732 ab Do, 14.03.19
9 x 20.45–22.15 Uhr € 93,50

Markt Schwaben, Billard-Café,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

8733 ab So, 10.03.19
9 x 19.00–20.30 Uhr € 93,50

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, 13.03.19
5 x 19.00–20.30 Uhr € 38,50

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, 13.03.19
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, 08.05.19
5 x 19.00–20.30 Uhr € 38,50

Markt Schwaben, Billard-Café,
Erdinger Str. 37 | Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Schafkopfen gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Bayerns. Schon seit Jahrhunderten fasziniert dieses Trumpfspiel die Menschen. Und – es ist nicht nur etwas für Männer!

In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Neben einer theoretischen Einführung werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz. Und dann heißt es – üben, üben, üben!

8750 ab Fr, 01.03.19
5 x 16.00–17.30 Uhr € 50,00

Kleinkurs: max. 8 Teilnehmer
Zorneding,
Herzogplatz 15 / 19 |
Gerhard Wolf





Ernährung, Mode

vhs is(s)t fantastisch: Weinprobe mit Tasting zum Semesterauftakt

Kochen und gut essen in angenehmer Gesellschaft ist Genuss pur. Wissen darüber, wie man Lebensmittel behandelt und zu gesunden und genussvollen Mahlzeiten verarbeitet ist Kulturwissen. Zusammen mit anderen Menschen kochen, sich unterhalten und genießen ist wahre Lebensfreude.

Teilen Sie mit uns diese Leidenschaft für gutes Essen und Trinken.

Seit mehr als 40 Jahren bietet die vhs Vaterstetten Kochkurse an. Seit 2015 verfügen wir über ein modernes Kochstudio in unserem Bildungszentrum an der Baldhamer Straße 39.

Neben den „traditionellen“ vhs-Kochkursformaten möchten wir neue Wege gehen. Auch ungewöhnliche Menüs und Kurse zu speziellen Themen, Kochabende mit ausgewählten Zutaten und Veranstaltungen mit Köchen aus der gehobenen Gastronomie sollen unser Angebot bereichern.

Hinzu kommen die Kurse „sur demande“, also „Kochkurse auf Bestellung“ für alle Gelegenheiten und Anlässe.

Zum Semesterstart können Sie verschiedene Kostproben aus neuen Kochkursen unserer vhs genießen. Dazu gibt es eine exklusive Weinverkostung mit passenden Weinen aus Deutschland und aller Welt durch die Fachhandlung Hieber Wein in Anzing www.hieber-wein.de. In lockerer Atmosphäre sprechen wir über Kochen und Genießen und Sie erhalten vielfältige Informationen zu unseren Angeboten. Zudem können Sie sich unser Kochstudio anschauen und Fragen dazu stellen.



9200 Do, 31.01.19
18.00–22.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel,
Georg Tietze, Stefan Lechner, Karola Pulte,
Konstandinos Katsikogiannis und Gabriel Arendt

Kochkurs auf Bestellung – für Erwachsene

Sie planen eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum, ein Teamevent? Gemeinsam Kochen und ein anschließendes geselliges Beisammensein ist dazu sehr gut geeignet und Kochevents liegen absolut im Trend.

Die vhs Vaterstetten bietet hierzu maßgeschneiderte Veranstaltungen mit unseren Kochkursleitern an. Unser großzügiges und modernes Kochstudio in der Baldhamer Straße in Vaterstetten verfügt über eine moderne Ausstattung. Im angrenzenden Speiseraum können die Menüs genossen werden. Über unsere Medienanlage ist es zudem möglich, den Abend mit Bildern oder Musik zu untermalen.

Kursgebühr beträgt 180,00 € für vier Stunden. Ihre kulinarischen Wünsche können Sie mit dem jeweiligen Dozenten/in besprechen. Das sich daraus ergebende Lebensmittelgeld wird extra verrechnet.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06/35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.



9201
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, vhs Vaterstetten | EB

nach Ihrem eigenen Geschmack zaubern, passend zu Ihrer Lieblings-Pasta-Sorte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschleißbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von 20,00 € ist inklusive.

Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

Veranstalter: vhs Grafing.

9212 Sa, 23.02.19
16.00–21.00 Uhr € 50,00
Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Jochen Ebenhoch und
Gulaim Ebenhoch

Aktionstag Alter(n) – vhs is(s)t fantastisch: Showcooking/Tasting

Am Aktionstag „Alter(n)“ lassen sich vier unserer Köche über die Schulter schauen. Sie bereiten einfache und gesunde Gerichte und Backwaren zu, die Sie probieren können. Auch für Fragen rund ums Kochen und das Kochkursangebot der vhs Vaterstetten stehen die Kolleg/innen zur Verfügung.

Programm Aktionstag siehe Seite 8

9203 Sa, 23.03.19
12.00–16.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Dr. phil. Helmut Ertel,
Lavinia Pfeiffer, Konstandinos Katsikogiannis,
Karola Pulte und Betsy Hollweck

Italienische Pasta – der Saucenkochkurs

Salsa, sugo, ragù, condimento – Die Vielfalt italienischer Pasta-Saucen, fein abgestimmt auf die Art und Form der Nudeln, ist einfach faszinierend! Dabei reicht die Bandbreite von auf Sahne basierenden Saucen, gemüse- oder fleischhaltigen Ragouts bis hin zu raffinierten Pestos und sogenannten Condimentos, wie z. B. Salbei-Butter oder einfach „olio e aglio“ (mit Olivenöl und Knoblauch). Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl klassischer sowie abgewandelter Pasta-Saucen mit den unterschiedlichsten Zutaten zu, wie „alla puttanesca, alla boscaiola, etc.“. Neben fleischhaltigen Saucen, wie z. B. die berühmte Salsa ragù, werden auch vegetarische und vegane Kombinationen vorgestellt und gekocht. Mit diesem Fundament können Sie zuhause neue Saucen-Kombinationen





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! Bom apetite! – Immer neue Rezepte!

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.

9214 Do, 23.05.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso



Tacos en español

La gastronomía de México ha sido declarada Patrimonio Mundial por la diversidad de sus regiones. Brinda a sus comensales una fiesta de colores y sabores, ofreciendo una divertida y dinámica forma de comer y pasar con amigos. En el curso prepararemos Tacos dorados, Burritos de carne y Quesadillas, todo acompañado por las tradicionales salsas como la Salsa verde, Salsa mexicana, Guacamole, Frijoles refritos y Chile poblano relleno. Para cerrar la noche degustaremos Flan de Caramelo con Chile y Tequila.

Paella kochen: eine kulinarische und kulturelle Reise nach Spanien

Maria Motilla kocht aus Leidenschaft. Sie ist mit ganzem Herzen Spanierin und möchte Ihnen die Kultur und DAS Familienessen ihrer Heimat nahe bringen. Paella ist das Wahrzeichen der spanische Küche und lässt sich mit dem deutschen Sonntagsbraten vergleichen: Ein Essen, zu dem sich die ganze Familie versammelt, um zu genießen und sich auszutauschen.

Wir kochen zusammen Paella und ich erzähle Ihnen die Geschichte und Besonderheiten dieses Gerichtes. Dazu trinken wir ausgewählte spanische Weine und genießen einen spanischen Abend.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9215 So, 12.05.19
16.00–20.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Maria Motilla

Observación: Los platillos han sido elegidos para que puedan ser fácilmente repetidos por los participantes en sus casas.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9216A Do, 28.03.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

Vegetarische Reise durch Lateinamerika

Von Mexiko bis nach Patagonien entdecken wir in dieser Ausgabe neue Möglichkeiten einer vielfältigen, vegetarischen lateinamerikanischen Küche. Wir genießen dieses Mal kalte Vorspeisen wie Quinoa-Salat aus Peru, gefüllte Salat-Röllchen mit Chili und Gemüsereis aus Ecuador und warme Gerichte wie Feijoada vegetariana aus Brasilien mit Koriander-Limette-Reis aus Mexiko oder Süßkartoffel-Patties und Quesadillas mit Gemüse aus Guatemala. Zum süßen Abschluss Passionsfrüchte-Creme aus Paraguay/Argentinien und Brigadeiros aus Brasilien.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9218 Do, 14.03.19
17.30–21.30 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

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 charaktervollen und individuellen Kreationen. Ich werde meine Teilnehmer mit einem guten Tropfen Rioja, aber auch mit einem nicht-alkoholischen Getränk (Erfri-



Kursleiterin Maria Motilla kocht ab dem Sommersemester Gerichte aus ihrer spanischen Heimat

schungsgetränk aus Wassermelone – Limette – Honig) verwöhnen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9220 Fr, 31.05.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
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.

An diesem Abend lernen Sie Speisen von den Küsten Venezuelas und Kolumbiens kennen: z. B. ‚Arepas‘ (weiße Brötchen aus Maismehl) mit den traditionellen Füllungen, ‚Platanos verdes fritos‘ oder ‚Patacones‘ (grüne frittierte Bananen), die traditionelle Beilage für Fisch oder Salat, sowie in Folie gebackener Fisch mit Kokossaucen und Kokosreis mit Mango und Kräutern. Nachspeise ist Mango Sorbet und gebratene Ananas.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9221 Do, 28.02.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

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, Getränk, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9222 Mi, 27.02.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miechelle Schröder





Wok – vielfältig, schnell und gesund

Das erwartet Sie bei unserem Chefkoch Gabriel Arendt:

- Warenkunde der einzelnen asiatischen Gewürze
- Bali Currypaste frisch und selbst im Mörser zubereitet
- Traditionelle Reiszubereitung im Bambuskorb

Folgende Wok-Gerichte werden gemeinsam gekocht:

- Thailand: Morning Glory (Wasserspinat)
- Indochina: Gemüse Wok
- Bali: Coconut Shrimp Curry

... dazu klassisch den in Bambuskörben gedämpften Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld inklusive.

9223 Di, 12.03.19
18.00–22.00 Uhr € 79,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriel Arendt



Gabriel Arendt ist selbständiger Privat- und Eventkoch und Weltenbummler. Von seinen zahlreichen Reisen bringt er immer wieder tolle kulinarische Ideen mit. In diesem Semester bereichert er unser Kursangebot durch die Kurse Meeresfrüchte, Wok-Gerichte und Süß- und Salzwasserfische.

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

9224 Sa, 16.03.19
10.30–14.30 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Maiko Hayashi



Im Sommersemester verstärken Karola Pulte und Kostas Katsikogiannis unser Kochkursteam.

Karola Pulte ist erfahrene und begeisterte Ayurvedaköchin. Sie war Geschäftsführerin des eigenen Restaurants und lange Jahre auch als Hauswirtschafterin tätig.

Kostas Katsikogiannis ist international erfahrener Küchenchef, hat mehrere Restaurants geleitet und war unter anderem in der gehobenen Gastronomie in Griechenland und der Schweiz beschäftigt. Dort hat er auch Preise gewonnen, unter anderem die Medaille „Goldene Schweiz“ für den besten ausländischen Koch beim Internationalen Folklore Festival in Fribourg.



Griechische Vorspeisen und Salate

Jiassas, jeder liebt doch seinen Griechen um die Ecke, aber kaum einer weiß, wie man die leckeren Vorspeisen und Salate „richtig“ zubereitet. Kostas Katsikogiannis zeigt Ihnen, wie es geht. Unter anderem machen wir Auberginensalat, Tzatziki, Rote Beete Salat, Taramosalata, Oktopussalat, Weinblätter, Blätterteigröllchen mit Feta und einiges mehr. Dazu trinken wir beim Essen einen Nemea Rotwein aus Nordgriechenland. Kostas erwartet Sie!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 21,00 €st inklusive.

9225 So, 17.03.19
10.30–14.30 Uhr € 43,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Konstandinos Katsikogiannis



Die Küche Kretas

„Kalos Orisate“, willkommen zu unserem Kreta Abend. Wir bereiten heute einige typische Gerichte zu, die zwar in ganz Griechenland gegessen, aber im Süden oft etwas anders zubereitet und serviert werden. Es gibt: Tzatziki, Fava, Dakos Salat Mousaka, Papoutsakia (gefüllte Schühchen).

Zwischendurch tanken wir Kraft mit einem Ouzo auf Eis, dann geht es weiter mit einem Alexanderkuchen, der aus Blätterteig mit Vanillefüllung besteht. Dazu passt natürlich ein griechischer Mokka. Zum Essen selber gibt es einen leckeren, weißen Malagousia aus Kreta.

Kostas Katsikogiannis, unser griechischer Chefkoch, freut sich auf Sie!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 21,00 ist inklusive.

9229 So, 07.04.19
10.30–14.30 Uhr € 43,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Konstandinos Katsikogiannis



Hans Montag kocht schon seit Jahren für die vhs, in diesem Semester im Kurs 9226 und 9262

Vegetarische Köstlichkeiten

Tierisches Eiweiß werden Sie bei diesem Kurs nicht vermissen, dazu bieten Ihnen die Gerichte des heutigen Abends zu viele geschmackliche Höhepunkte:

- Belugalinsen-Salat mit Tofuecken, mehr als nur eine Vorspeise
 - Käsestrudel mit Birnen-Chutney, Käse und Birnen verbinden sich zu einem Hochgenuss
 - Crespelle mit Ricotta-Spinat-Füllung, ein tolles Gericht aus Umbrien
 - Gratinierte Schwarzwurzeln garniert mit Granatapfelkernen, nicht nur optisch ein Genuss
 - Himbeer-Quarkspeise, das süße Happyend
- Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 17,00 ist inklusive.

9226 Mo, 11.03.19
18.00–22.00 Uhr € 39,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Hans Montag



Äthiopische Küche – vegetarisch

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 Sauerteig-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.

Dieses Mal bereiten wir nur vegetarische Gerichte zu und würzen so, dass es für uns passt. Zum Trinken können Sie ‚Teg‘ probieren, einen äthiopischen Honigwein, und zum Abschluss den typischen äthiopischen Kaffee. Es gibt bekannte und neue Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 17,00 ist inklusive.

9228 Sa, 30.03.19
16.00–21.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sara Bekele



Schulküche der vhs Vaterstetten

Afrikanische Küche aus Benin (Westafrika)

Typische Gerichte aus Benin – West Afrika – sowohl Vollkost, entweder Fleisch oder Fisch, je nach Angebot, mit „afrikanischem Knödel“, als auch vegetarische Gerichte, wie frittierte Kürbiskernbällchen & Bohnenbaignets.

Lebensmittelkosten in Höhe von € 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

Veranstalter: vhs Haar

9228A Fr, 29.03.19
18.00–21.00 Uhr € 36,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Schulküche UG 12 | Arséne De Souza

Indischer Abend

An diesem Abend möchte ich Sie auf eine kulinarische Reise mit nach Indien nehmen. Wir werden zu indischer Musik und mit einem passenden Glas Wein ein besonderes 5-Gänge-Menü zubereiten. Lassen Sie sich von den Gerichten und dem Abend überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 26,00 ist inklusive.

9230 Fr, 22.03.19
18.00–22.30 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Die indische vegetarische Küche

Entdecken Sie die Küche Indiens von ihrer vegetarischen Seite. Die große Geschmacksvielfalt und die intensiven Farben der vegetarischen Gerichte beruhen auf dem Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonischen Gewürzmischungen. Gemüse-Gerichte, wie z. B. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Palak bzw. Matter Paneer (hausgemachter Schnittkäse mit Spinat/Erbsen), Creme Dal (Linsen-Gericht), Pildlaw, Firni etc. lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir bereiten mehrere Gerichte mit den traditionellen Gewürzen. Es werden regionale und ökologisch erzeugte Lebensmittel verarbeitet. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die exotischen Gewürze.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk nach Wahl, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9232 Mi, 26.06.19
17.30–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Charanjit Heer

Festessen aus Kaschmir

Der Stolz der Kaschmir-Küche ist ‚Wazwan‘, ein fantastisches 36-Gänge-Menue, welches früher hauptsächlich zu Hochzeiten serviert wurde. Eine wunderbare kulinarische Reise, die die Finesse von verschiedenen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamom und Safran enthält. Wir werden in diesem Kurs ein paar dieser Gerichte nachkochen wie z. B. Dhaniwala Korma (Lamm in Joghurt-Sauce), Alubukhar (Hähnchen-Curry gekocht mit getrockneten Pflaumen) und Rista (Lammhackbällchen in Safran-Sauce). Dazu gibt es passende Getränke.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 ist inklusive.

9234 Fr, 15.03.19
18.00–22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Nordindische Küche – vegetarisch

An diesem Abend lernen Sie die vegetarischen Spezialitäten aus Nordindien kennen. Wir bereiten wieder mehrere neue Gerichte zu, wie z. B.: Paneer (indischer Käse), Buttermasala, Shahi Gobi, Naan Brot, Kadai Aloo und vieles mehr. Es wird Bio-Gemüse verwendet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9235 Di, 02.04.19
18.00–22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

Pikante indische Küche

Mit der Vielfalt der indischen Gewürze und deren mannigfaltigen Anwendung und Kombinationen kreieren wir pikante und scharfe Gerichte. In diesem Kurs erhalten Sie neue interessante Gerichte! Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9240 Fr, 28.06.19
18.00–22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

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 neue Gerichte mit Fleisch, Fisch und vegetarisch.

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9245 Fr, 01.03.19
18.00–22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

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 € 24,00 ist inklusive.

9246 Fr, 12.07.19
18.00–22.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell



Hausgemachte Frühlingsrollen mit verschiedenen Füllungen

Wir bereiten verschiedene Frühlingsrollen zu, die jeder zu Hause einfach nachkochen kann: vegetarisch, gefüllt mit Hackfleisch, Kraut, Karotten, dazu Glasnudeln, Gemüse und Ente und Wok-Gemüse.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von 20,00 € inklusive.

9233 Mo, 20.05.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

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 23,00 € ist inklusive.

9248 Fr, 10.05.19
18.00–22.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Smita Bell

The American art of Pizza – pizza four ways



Kochkurs in amerikanischem Englisch!

Italy may have invented pizza, but America has taken it to new dimensions, from slices at Ray's Pizza in New York to California Cuisine pies at Spago and Chez Panisse. This course, given in American English, will look at and make four of them – New York (thin-crust) style, Chicago (deep-dish) style, and two offspring – the Calzone and the Stromboli, that are easily made at home, and do not need the aid of a pizza stone (though one can be used, of course). As man cannot live by pizza alone (and many have tried), we'll also prepare some side salads to accompany the red-sauced wonders.

Recipes will be included with the class.

Please bring with you: an apron, a dish towel, a sharp knife, a rolling pin, libation(s) to quaff while cooking, and re-sealable containers.

Money for all ingredients (18,00 €) is included in the course fee.

9249 Sa, 25.05.19
16.00–20.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Irischer Abend: Appetizers & Whisky-Tasting

Begleiten Sie uns auf eine Reise durch Irland. Wir begegnen Menschen, Landschaften und Kulturen. Mit allen Sinnen möchten wir Ihnen das Land vorstellen. Gemeinsam bereiten wir kleine Gerichte mit den „Früchten des Landes“ zu. Wir genießen die Köstlichkeiten und die Bilder über Land und Leute.

Zur Kultur Irlands gehört auch der Whisky. Und das ist das Highlight des Kurses: abgestimmt auf die Speisen verkosten Sie dazu passende Whiskys der gehobenen Kategorie. Dazu erfahren Sie vieles über die verwendeten Rohstoffe, die Herstellung, die Regionen, aus denen der Whisky stammt und über die Produzenten.

Also: Be welcome and cheers!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 42,00 ist inklusive.

9238 Mi, 08.05.19
18.00–22.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 |
Herma Bianca Schlömer und Roland Meier

Bavarian Tapas – Kochkurs auf Englisch

starters, snacks and finger food from the south of Germany

Come and explore the food of Bavaria in traditional and new ways. In this class we will focus on small tapas-style plates. We'll be taking some classic starters, some new interpretations and traditional main courses and breaking them down into convenient finger food. Get some ideas for a Bavarian inspired picnic or for the next time you'll visit a biergarten and want to take your own food.

We'll cook and enjoy hearty delights such as pretzel dumpling salad; cheesy spätzle rolls with peach salsa; crispy schnitzel nuggets; chicken legs Octoberfest style, and sweat treats like weiss beer tiramisu with strawberry and rhubarb compote and pumpernickel breadcrumbs.

The class will be held in English.

Please bring along: apron, dish towel, sharp knife, own drinks, plastic containers and any beverages you'd like to enjoy as you cook.

Money for all ingredients (20,00 €) is included in the course fee.

9244 So, 24.02.19
11.00–15.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sarah Fischer

Strudel – süß und herzhaft

Überraschen Sie Ihre Familie und Gäste mit Strudeln, die sie garantiert vorher noch nicht gegessen haben und die so gut schmecken, dass es sicher auch nicht das letzte Mal gewesen sein wird. Wir bereiten gemeinsam Apfelstrudel, Topfenstrudel und dazu hausgemachte Vanillesoße. Sowie Strudel gefüllt mit Blattspinat und Feta, Spitzkohl-Kürbisstrudel, und als Beilage Sauerampfer Soße und einen bunten Salat.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9250 Fr, 22.02.19
18.00–22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer



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 verspeist – 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, 06.04.19
13.30–17.30 Uhr € 42,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Herbert Thiele

Delikatessen am Wegesrand im Sommer

Wir treffen uns am Egglburger See und machen einen kleinen Wildkräuterspaziergang. Dabei lernen wir Delikatessen kennen, die im Sommer am Wegesrand zu finden sind und die unsere Großmütter noch zu schätzen wussten. Anschließend fahren wir gemeinsam zur Schulküche in die Floßmannstr. in Ebersberg. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Dort verarbeiten wir die Delikatessen und backen Semmeln, machen einen Wildkräuterquark, eine Wildkräuterbutter und eine Blütenbowl. Anschließend essen wir diese gemeinsam. Bitte geeignete Kleidung anziehen. Lebensmittelgebühr von 4,00 € ist inklusive. Bitte Schürze, Geschirrtuch und kleine Vorratsbehälter mitbringen. Treffpunkt: Gasthaus zur Gass am Egglburger See.

Veranstalter: vhs Grafing

9253 Sa, 20.07.19
10.00–14.30 Uhr € 28,00

Ebersberg, Gasthaus „Zur Gass“ am Egglburger See | Ursula Meese



Bärlauch und andere wilde Kräuter

Wildkräuter sind echte Nährstoffwunder und richtig zubereitet unglaublich lecker. Aus Bärlauch und anderen Wilden wie Brennnessel, Giersch, Klettkraut u. a. zaubern wir Wildkräuter-Heusuppe, Bärlauch-Topfenknödel, Blüten-Butter, Brennnessel-Giersch-Klettkraut-Lasagne, Wildkräuter-Obatzn, Obstschälchen mit Gundelrebe-Sahne, Gummibärchen mit Wildkräutern und Blüten und einiges mehr. Alle Rezepte an kulinarisch kompromisslosen Männern getestet.

Lebensmittelkosten in Höhe von € 13,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, mehrere Frischhalteboxen.

Veranstalter: vhs Haar

9253A Mo, 06.05.19
18.00–21.30 Uhr € 36,00

Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12 | Xenia C. Völker



Hofführung „Vom Heu zur Milch“ – Naturkäserei Tegernseer Land

Auf Tuchführung mit den wichtigsten Mitarbeiterinnen der Naturkäserei Tegernseer Land können Interessierte im Rahmen unserer neuen ungewöhnlichen Führung gehen. Der Milchlieferbetrieb Oeder der Familie Zehendmaier, Öd 1, Gmund am Tegernsee, öffnet dafür die Türen des Stalles auf dem Hof und gibt den Teilnehmern Einblicke in das Leben und den Tagesablauf der Milchkuhe, ihren Speiseplan, das Melken und die weiteren Arbeitsschritte, an deren Ende unsere gute Heumilch steht.

Anfahrt zum Hof in Eigenregie und mit eigenen Fahrzeugen bzw. ÖPNV. Wir empfehlen nach der Hofführung einen Besuch in der Naturkäserei Tegernseer Land, Reißbenichlweg 1, 83708 Kreuth am Tegernsee.

Die Gaststube ist täglich von 9–18 Uhr geöffnet.
www.naturkaeserei.de
Führung ca. 1,5 Stunden.
Keine Ermäßigung möglich.

9254 Sa, 11.05.19
10.00–12.00 Uhr € 22,00

Gmund am Tegernsee, Öd 1 | Dr. phil. Helmut Ertel



Wolfmühle in Forstinning

Mühlenführung „Wolfmühle“ mit Kaffee und Kuchen

Die Wolfmühle bei Forstinning arbeitet heute noch nach alter handwerklicher Tradition. Die seltene Handwerkskunst erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Erwachsene und Kinder verfolgen mit großer Begeisterung den Weg vom Korn zum Mehl. Nach einer Mühlenführung gibt es Kaffee und Kuchen und Sie können einen Blick in den Mühlen-Bioladen werfen. Hier sind die Mehle in Kleinpackungen für Sie verfügbar. Doch welches Mehl nehme ich für was? Die Auswahl ist groß. Andreas Löffl selbst berät Sie gern und gibt den ein oder anderen Backtipp weiter.

Ein idealer Nachmittagsausflug im Mai für die ganze Familie!

Preis pro Person 11,00 €, Kaffee und Kuchen inklusive.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie, bitte informieren Sie sich über www.wolfmuehle.de

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

9256 Do, 02.05.19
14.30–15.30 Uhr € 11,00

85661 Forstinning, Wolfmühle 1 | Dr. phil. Helmut Ertel

Führung durch die Privatbrauerei Aying



Seit über 140 Jahren wird in Aying Bier gebraut. Das Bier hat in Bayern seit alter Zeit einen besonders hohen Stellenwert. Es ist nicht nur das buchstäblich „flüssige Brot“, sondern gehört zu unserer Kultur wie die Tracht oder die Bräuche. Aber es ist auch ein Quell von Freude und Genuss. In sechster Generation betreibt die Familie Inselkammer die Brauerei, die wir an diesem Tag besuchen. Sie erfahren viel über Tradition, aber auch über moderne Braukunst und Getränketechnologie. In der Führung enthalten ist eine Bierverkostung der zahlreichen Ayinger Produkte.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Parkplätze sind auf dem Gelände vorhanden, die S-Bahnstation befindet sich in unmittelbarer Nähe (10 Minuten zu Fuß). Es empfiehlt sich, danach noch Zeit einzuplanen für einen Besuch im berühmten Ayinger Bräustüberl oder einem schönen Spaziergang rund um das Bierdorf Aying.

Weitere Infos: www.ayinger.de

Um Voranmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten!!!

9258 Sa, 01.06.19
11.00–13.00 Uhr € 10,00

85653 Aying, Münchener Straße 21 | Dr. phil. Helmut Ertel



Rund ums Bier in München

München ist die Bierhauptstadt der Welt. Jahrhunderte alte Braukunst und die einzigartigen Bierkeller und Bierpaläste und natürlich die Wiesn, das weltberühmte Oktoberfest, sind Zeugen von unserm köstlichen bayerischen Bier. Lernen sie die Geschichte und Entwicklung des Bieres in München kennen, auf einer privaten Führung durch das Münchner Bier- und Oktoberfestmuseum, in einem der wenigen erhaltenen spätmittelalterlichen Häuser Münchens. Schmecken Sie den Unterschied auf der Bierprobe mit typischen bayerischen Bieren. Von den Proben gestärkt, geht es weiter zum traditionellen Hofbräuhaus. Dann geht es weiter zu einer Münchner Brauerei. Dort lernen Sie alles über das Brauen von Bier. Zum Abschluss der Brauereiführung genießen wir ein frisch gezapftes „Zwickl“ Bier. Wenn Sie wollen, können Sie den Abend bei einem herzhaften bayerischen Essen ausklingen lassen. Interessant auch für NICHT-Biertrinker! Gebühr nicht ermäßigbar. Inklusiv Bierproben und Eintritt ins Museum, aber ohne Essen. Treffpunkt: Innenhof des Isartores

4228 Sa, 11.05.19
16.00–20.00 Uhr € 29,00
München | Franz Schega

Sommerliches Festmenü

An diesem Abend erlernen Sie das Zerlegen eines Hummers und die Zubereitung exquisiter Gerichte.
– Rote Curry-Suppe mit Thunfisch Sashimi, außergewöhnlich und lecker
– Strammer Max vom Saibling, dieses Gericht hat nichts mit seinem bürgerlichen Namensvetter zu tun
– Blattspinat mit pochiertem Ei, einfach nur gut
– Halber Hummer mit gebratenem Spargel, Hummer und Spargel, zwei Hochkaräter in einem Gericht
– Rhabarbertorte, der süße Abschluss
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von € 21,00 ist inklusive.

9262 Mo, 01.04.19
18.00–22.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Hans Montag

Kochen für Singles

Selbst Kochen darf nicht langweilig sein. Auch wenn ein Mann – oder eine Frau – für sich selbst kocht kann die alltägliche Küche etwas Besonders sein. Wir werden ein 3 – Gänge Menü kochen, das für 3 Gelegenheiten passt: für sich selbst, für Gäste, und für den/die Frau/Mann xy... Sie können den angemachten Käse als Brotaufstrich essen, in Selleriestangen füllen, oder als Dip anbieten. Für Gäste kann der Eintopf von Steckrüben mit Lamm gut vermehrt werden und die Haferflocken-Schokolade-Kekse sind einfach unwiderstehlich. Man kann sie so essen, mit Eis & Sahne verzieren, und in eine Eistorte verwandeln. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9263 Do, 21.03.19
18.00–22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck



Amor in der Küche – ein Menü zum Valentinstag

Ein Sondermenü für die Liebste muss nicht schwer sein. Zum Valentinstag kochen wir ein leckeres und einfaches 3-Gänge-Menü (Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch) was so einfach und lecker ist, dass Sie es immer wieder kochen werden wollen ... Die Gerichte lassen sich leicht im Voraus zubereiten, so dass sie sich vor dem Servieren schnell zusammen finden, falls Sie noch anderweitig beschäftigt sind ...



Betsy Hollweck hat lang-jährige Erfahrung als Gastronomin in den USA und Europa und sie ist leidenschaftliche Köchin. Zusätzlich hat sie Sprachen studiert und ist zertifizierte Englisch-Dozentin (CELTA). Sie gibt die Kurse „Ein Menü zum Valentinstag“, „Kochen für Singles“ und „American Art of pizza“ (in englischer Sprache)

Schnelle Alltagsküche

Schnell, unkompliziert, kostengünstig – so sollen Rezepte für jeden Tag sein! Die meisten Zutaten für die vorgestellten Rezept-Ideen haben Sie sicher im Vorratsschrank. Alle Kreationen sind in maximal 30 Minuten gezaubert und auch bestens geeignet zur Modifikation bei unterschiedlichen Geschmacksvorlieben am Familientisch. Dazu gibt es Tipps zur Wochenplanung und Resteverwertung – das entlastet die Familienkasse. Alle Zutaten im Kochkurs stammen aus biologischer Erzeugung. Die Rezepte gibt es selbstverständlich zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

9266 Fr, 17.05.19
18.00–22.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer



Knödel aus dem Alpenraum

Kaum eine Beilage erfreut sich derart großer Beliebtheit wie der Knödel – und der Alpenraum ist bekannt für seine Vielzahl von Knödelvariationen. Einige davon kennen Sie garantiert noch nicht. In diesem Kurs lernen Sie hausgemachte Knödel wie z. B. Kaspressknödel, Spinatknödel, Böhmisches Knödel und Speckknödel kennen. Dazu gibt es einen bunten Salat und zwei verschiedene Soßen, damit die Knödel beim Probieren auch rutschen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9270 Mo, 18.03.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer



Folgendes Menü habe ich vorgesehen:

- Salat von Radicchio & Rucola, geröstete rote Paprika-Vinaigrette und Käse Croutons
- Entenbrust mit Kirschen in Portwein, dazu Pommes Duchesse
- Rot-Weiß Panna Cotta, dazu Rose Shortbread

Sie erhalten alle Rezepte für die Gerichte. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben. Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9267 Sa, 09.02.19
16.00–20.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Betsy Hollweck

Anmeldungen unter
08106 359035



Kindergeburtstage an der vhs Vaterstetten

Für Kinder ab 8 Jahren

Kindergeburtstage sollen unvergessliche Erlebnisse sein und allen Spaß und Freude machen! Wir wollen Sie dabei unterstützen! Wir organisieren für Ihr Kind und seine Freunde ein tolles Koch-Event in der vhs-Küche.

Die Kursgebühr beinhaltet das Kochangebot mit pädagogischer Anleitung und beträgt € 130,00 für drei Stunden.

Zum diesem Preis kommt Material-/Lebensmittelgeld hinzu. Dieses wird nach Ihrem Wunsch mit den Dozenten besprochen.

Bei maximal 12 Kindern soll auch mindestens ein Elternteil dabei sein.

Bitte nehmen Sie direkt mit der vhs Geschäftsstelle Kontakt auf unter Tel. 0 81 06/35 90 28 oder service@vhs-vaterstetten.de.

9283

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, vhs Vaterstetten | EB

Auf zum Spargel! Schrobenshausen und seine Umgebung

Kunst, Kultur und gute Küche. Weitere Infos unter der angegebenen Kursnummer im Teil „Führungen“.

4318

7.25 – 19.00 Uhr

Schrobenshausen | Anneliese Döhring

Sa, 11.05.19

€ 49,00



Pasta & Co – die Tricks der Spitzengastronomie

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Pasta herstellt, zubereitet, kombiniert und anrichtet. Dabei vermittelt er die Tipps, Tricks und Kniffe der Spitzengastronomie.

Er kocht mit Ihnen ein 3-Gänge Menü mit erlesenen Zutaten, zu welchem jeweils hochwertige Weine und andere Getränke serviert werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Genießer oder solche Personen, die es werden möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränke nach Wahl.

Lebensmittelgeld ist inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9275

11.00 – 15.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner

So, 26.05.19

€ 80,00

Von der Milch zum Brei – Beikosteinführung

Endlich Beikost für das Stillkind, doch worauf kommt es an?

Eine bedarfsgerechte Ernährung ist gerade im ersten Lebensjahr für die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung. Neben der Nahrungszusammensetzung sind insbesondere die Mengen bedeutsam, die den Kindern angeboten werden.

Wann ist mein Kind bereit für die Beikost? Wie beginne ich? Und was koche ich? Und das alles im Alltag und ohne Stress? Was ist mit Allergieprävention?

Der Kurs bringt Übersicht in den Beikost-Dschungel und es gibt genug Zeit für Fragen und Diskussion. Das gemeinsame Zubereiten zeigt, wie leicht der Babybrei, mit abwechslungsreichen Zutaten, hergestellt werden kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.

Lebensmittelgeld von € 4,00 ist inklusive.

9271

10.00 – 13.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Julia Anton

So, 31.03.19

€ 19,00

Spargel – neue Variationen

Spargel in verschiedenen Variationen – klassisch, gebraten und paniert mit Semmelbrösel und Kürbiskernen dazu gibt's hausgemachte Saucen Bernaise und Hollandaise, neue Kartoffeln und kleine panierte Kalbsschnitzerl. Zur Begleitung lecker Weißwein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 26,00 ist inklusive.

9272

11.00 – 15.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

So, 19.05.19

€ 48,00

Fleisch richtig zubereiten – die Tricks der Spitzengastronomie

Stefan Lechner ist Spitzenkoch und Berater in der Gastronomie. Er zeigt in diesem Kurs, wie man Fleisch behandelt, zubereitet und anrichtet. Dabei vermittelt er die Tipps, Tricks und Kniffe der Spitzengastronomie.

Er kocht mit Ihnen ein 3-Gänge Menü mit erlesenen Zutaten, zu welchem jeweils hochwertige Weine und andere Getränke serviert werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Genießer oder solche Personen, die es werden möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränke nach Wahl.

Lebensmittelgeld ist inklusive. Hierbei sind hochwertige Weine einkalkuliert sowie erlesene Speisen und Fleischsorten, wie sie nur in der Spitzengastronomie verwendet werden.

9274

11.00 – 15.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Stefan Lechner

So, 24.03.19

€ 85,00



Meeresfrüchte satt!

Eine Meeresfrüchte-Sauce der Extraklasse für alle Liebhaber von Krustentieren, Schnecken und Muscheln. Unser Küchenchef Gabriel Arendt bringt lebende Meerspinnen und Taschenkrebs sowie Crevette rosé, Wellhornschnecken, irische Strandschnecken, Meermandeln, Miesmuscheln und zweierlei Austern mit. Gäste können hier die richtigen Zubereitungsmethoden von Krustentieren sowie das Öffnen von Austern lernen.

Das erwartet Sie:

- Warenkunde der einzelnen Meeresfrüchte (Anatomie, Arten, Vorkommen, Fangmethoden, etc.)
- gemeinsam Austern öffnen
- Zubereitung von lebenden Meerspinnen, Taschenkrebsen, Miesmuscheln und Wellhornschnecken
- Anleitung und Hilfestellung beim Knacken und Essen der Tiere
- Gemeinsames Schlemmen der Meeresfrüchte bei einem guten Glas Weißwein, Aioli und Baguette

Dauer ca. 5 Stunden

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Gebühr inklusive Speisen und Weißwein.

9227

17.00 – 22.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gabriel Arendt

Mi, 27.03.19

€ 119,00



Süß- und Salzwasserfische – Köstlich und gesund

Genießen Sie roh, gebraten und gedämpft

Das erwartet Sie bei unserem Chefkoch Gabriel Arendt:

- Waren- und Fischkunde
- Sashimi vom Cobia (Panama)
- Tatar vom Seesaibling (Bayern) mit Kresse, Creme Fraiche und knusprigen Lardowürfeln
- Auf Fenchelbett gedünstetes Filet von der Dorade Royal (Frankreich)
- In Salbeibutter gebratenes Zanderfilet (Meck-Pom) auf Baby Leaf Salat
- Zum Abschluss je ein kleines Schoko Konfekt
- Pink Cuvée zum Empfang sowie ein gutes Glau-Weißwein zum Fisch & Baguette

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld inklusive.

9231 Mi, 03.04.19
18.00–22.00 Uhr € 109,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gabriel Arendt

Vegane Sporternährung: wir kochen ein Menü

Kann man durch gesunde vegane Sporternährung Fitness und Leistungsfähigkeit steigern? Wie sieht eine optimale tierproduktfreie Ernährung in einem sportlichen Lifestyle aus?

Unsere vegane Sporternährung ist speziell auf aktive Menschen zugeschnitten, für die Sport und Fitness ein wichtiger Bestandteil in ihrem Leben ist. Die Ernährung basiert auf pflanzlichen, sehr nährstoffreichen und vollwertigen Lebensmitteln, welche eine schnelle Regeneration ermöglichen und eine anschließend erhöhte Leistungsfähigkeit (Superkompensation) fördern sollen. Es werden Lebensmittel verwendet, welche dem Körper ausreichend Energie, Vitamine und Mineralstoffe zuführen, um ihn möglichst rasch wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Erfahren Sie im Kurs mehr zu den Hintergründen, wie die vegane Sporternährung zu erhöhter Leistungskraft und Gesundheit verhelfen soll. Wir erklären, worauf es bei einer sportgerechten veganen Ernährung ankommt und kochen gemeinsam ein sportliches Menü.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk nach Wahl.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9276 Do, 16.05.19
17.00–22.00 Uhr € 44,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karina Haufe

Mit anaboler Diät zu mehr Muskelmasse

Für Sportler und jeden, der langfristig Muskeln aufbauen und Fett verlieren will, empfiehlt sich die anabole Diät. Als eine Abwandlung der ketogenen Ernährung basiert sie auf einer starken Reduktion von Kohlenhydraten kombiniert mit sogenannten „High Carb Ladetagen“.

In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen des ketogenen Kochens und erhalten vielfältige und leckere Rezepte, welche Sie einfach und schnell Zuhause zubereiten können, um Ihr Training und Ihre Ziele nachhaltig zu unterstützen.

Das Buch zum Kurs:

Die zyklische ketogene Diät: Anabole Ernährung für Muskelaufbau und Fettreduktion

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, eigene Getränke nach Belieben, Gefäße für Reste.

Lebensmittelgeld von € 14,00 ist inklusive.

9277 Do, 04.04.19
18.00–22.00 Uhr € 36,00

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 ausgefallene Zutaten, sondern vegane Küche mit gängigen Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt des Kurses. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk. – Neue Rezepte! Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

9278 Fr, 24.05.19
18.00–22.00 Uhr € 34,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer



Mit Ayurveda gesund abnehmen und Spaß haben

Wenn die ersten Sonnenstrahlen locken, ist laut Ayurveda die beste Zeit um überflüssigen Pfunden und zu viel KAPHA zu Leibe zu rücken. Zwischen dem 22.2. und dem 21.4. bringt man Gerichte auf den Tisch, die scharf, bitter und zusammenziehend sind. Dass diese Gerichte nicht nur leicht zu zubereiten sind, sondern auch sehr lecker schmecken, davon kann man sich beim „jahreszeitlich sinnvollen Kochen“ überzeugen. Nach einer kurzen Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre bereiten wir unter anderem die folgenden Gerichte zu: Ghee, Granatapfelchutney, herzhaftes Linsen-Kräutersuppe, geschmortes Hähnchen mit Dill und Zitrone, Fladenbrot mit Spinat und Zwiebeln, Laddus (Süßigkeit mit Trockenfrüchten und Mandeln), einen Verdauungstrunk und weitere Köstlichkeiten. Es werden zahlreiche Gewürze verarbeitet und deren Eigenschaften besprochen. Diese Ernährung ist ebenfalls für jeden geeignet, der unter Heuschnupfen leidet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

Lebensmittelgeld von € 18,00 ist inklusive.

9279 Mi, 20.03.19
18.00–22.00 Uhr € 40,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karola Pulte

COOL durch den Sommer mit Ayurveda

Im Sommer leiden viele Menschen besonders unter Migräne, Sodbrennen und Hautproblemen. Warum das so ist und wie wir unseren Körper mit geeigneter Ernährung „herunterkühlen“ können, das zeige ich in diesem Kochkurs. Nach einer kurzen Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre, bereiten wir unter anderem folgende Gerichte zu: Ghee, Mango Chutney, einen bunten Sommersalat mit mildem Dressing, gefüllte Blätterteigschnecken, Hähnchen-Kokos-Curry, Rosenwasser Lassi, Süßkartoffeln aus dem Ofen, Ananas Reis und einen Birnen-Himbeer-Crumble. Es werden zahlreiche, milde Gewürze und frische Kräuter verwendet und deren Eigenschaften besprochen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, verschließbare Gefäße, Getränk. Lebensmittelgeld von € 21,00 ist inklusive.

9269 So, 05.05.19
10.30–14.30 Uhr € 43,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Karola Pulte



Sauerteigbrot, leckere Brotaufstriche und Dips

Wir backen ein reines Sauerteigbrot ohne Hefezusatz. Als Basis verwenden wir frisch gemahlene Roggen. Sie bekommen eine ausführliche Anleitung zum Backen des Sauerteigbrotes sowie eine Sauerteigkultur, um gleich zu Hause starten zu können. Die Backzeit nutzen wir zur Herstellung einer Vielzahl von pikanten und raffinierten Brotaufstrichen und Dips, die Sie mit dem herrlichen Brot verkosten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

9280 So, 21.07.19
11.00 – 14.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Lavinia Pfeiffer

Herrenabend: Kochen für Männer

An diesem Abend sind die Herren der Schöpfung unter sich. Nehmen Sie die Herausforderung an und zeigen Sie, wie weit Ihre Kochkenntnisse schon sind. Und für diejenigen, die neue sammeln wollen, ist dieser Kurs ein Muss!

Der erfahrene Koch stellt Ihnen an diesem Abend einfache als auch spezielle Gerichte vor: • als Vorspeise Seeteufel auf cremigen Blattspinat mit Kräutern überbacken • Geschmorter Ochsenchwanz und Backerl in Burgundersoße, dazu kleine Semmelknödel • Gefüllte Spanferkelbrust mit Dunkelbiersoße und Kartoffelendiviensalat.

Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 25,00 ist inklusive.

9281 Fr, 05.04.19
18.00 – 22.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer



Schweinebraten & Co

Wir bereiten verschiedene Schweinebraten zu: klassisch, schwedisch gefüllt mit Backpflaumen, im Kräuter-Honig-Mantel, gefüllte Brust. Dazu gibt es oberpfälzer Reiberknödel, Bayerisch Kraut vom Spitzkohl und Dunkelbiersoße.

Die Rezepte erhalten Sie als kleines Manuskript. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ein Messer und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9282 Mo, 29.04.19
18.00 – 22.00 Uhr € 42,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer



Ich koche mit Papa italienische Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)

Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Paar ist inklusive.

Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).

Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9284KE Sa, 04.05.19
11.30 – 15.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gerardo Pasquale Tauriello

Kinder kochen! (8 – 12 Jahre)

Wir machen selber Nudeln und kochen leckere frische Tomatensoße, lustige Spieße (Fleisch/Gemüse) und Dekorationen z. B. Fliegenpilze/Pinguine (Obst) usw. So macht Kochen Spaß!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

9285K So, 03.03.19
9.00 – 12.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Günter Pfeiffer

Ich backe mit Papa Brot und Brötchen

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere Brote und Brötchen mit einfachen Rezepten zu backen. Am Ende machen wir eine Brotzeit und verbringen noch Zeit miteinander.

Anmeldung nur als Erwachsener-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)

Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von 8,00 € ist inklusive.

Zusätzliches Kind: 7,00 €, inklusive Lebensmittelgeld.

Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9286KE Sa, 18.05.19
11.30 – 15.00 Uhr € 26,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sophie Burggraf



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.



Mia and me präsentiert: Kochen wie in Centopia – für Kids von 8–12

Möchtest du die Lieblingsgerichte von Mia, Yuko und Mo kennen lernen? Die Küche Centopias wartet auf dich! Gesund und lecker und einfach zubereitet werden dir die Gerichte sicher sehr schmecken. Und du hast die Gelegenheit, dich mit den anderen Kindern im Kurs über deine Lieblingshelden auszutauschen.

Wie Phuddle sagen würde: ein kruzelschnutziges Vergnügen...

Der Kurs wird unterstützt von der m4e AG.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

Jedes Kind erhält ein original Mia and me Kochbuch gratis!

9287K Mo, 15.04.19
10.00–13.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Larissa Deubzer

Die Osterbäckerei – für Kids von 8–12

Erste Blumen sprießen aus dem Boden und der Duft von ofenwarmen Gebäck zieht durch das Haus – der Frühling klopft an der Tür und mit ihm das Osterfest!

In unserer Osterbäckerei backen wir viele Leckereien, die Ostern erst so richtig lecker machen. Dazu gesellen sich süße Hasen, Lämmer und Küken.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 7,00 ist inklusive.

9288K Sa, 13.04.19
10.00–13.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sophie Burggraf



Mia and me präsentiert: Backen wie in Centopia – für Kids von 8–12

Möchtest du die Lieblingskuchen, -kekse und -torten von Mia, Yuko und Mo kennen lernen? Die Centopianische Backstube wartet auf dich! Lecker und einfach zubereitet werden dir die Backwaren sicher sehr schmecken. Und du hast die Gelegenheit, dich mit den anderen Kindern im Kurs über deine

Liebingshelden auszutauschen.

Wie Phuddle sagen würde: ein kruzelschnutziges Vergnügen...

Der Kurs wird unterstützt von der m4e AG.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eigene Getränke nach Belieben, verschließbare Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.

Jedes Kind erhält ein original Mia and me Backbuch gratis!

9289K Sa, 01.06.19
10.00–13.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sophie Burggraf

Backkurs zum Muttertag

Ab 8 Jahren

Der Muttertag rückt näher und wir wollen in diesem Kurs ein „süßes“ Geschenk für die Mamas backen. Das ideale Geschenk für den Muttertag – und das auch noch selbstgemacht. Lebensmittelkosten von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Schürze und Gebäckdosen mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

9290K Mi, 08.05.19
15.00–18.00 Uhr € 23,00
Ebersberg, Grundschule, Flossmannstr.,
Schulküche | Georg Piechatschek

Getränke



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, Partys oder zum Verschenken.

Bitte mitbringen: Schürze, ca. 10 Gläser (kein Plastik!) à 100 ml.

Lebensmittelgeld und Reagenzgläser von € 12,00 sind inklusive.

9291 € 37,00
Fr, 05.07.19 18.00–21.00 Uhr
Sa, 06.07.19 11.00–13.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Natasha Gärtner

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, Tee-Sorte und Gewürze, die Sie an diesem Tag kennen lernen werden. Der Dozent ist Teesommelier.

9292 Sa, 02.03.19
15.00–17.30 Uhr € 19,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | David Caspi





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 Di, 26.02.19
19.00–21.30 Uhr € 23,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michael Drechsler



Frau Hölzlwimmer-Ruff (Mitte) mit ihren Kursteilnehmern in der vhs-Küche

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, 11.05.19
10.00–17.00 Uhr € 54,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Silvia Hölzlwimmer-Ruff



Trockene Weißweine aus Deutschland und Österreich

Trockene Weißweine können eine Vielzahl von Speisen besonders gut begleiten. In Deutschland und Österreich sind die klimatischen Voraussetzungen zur Erzeugung von ausdrucksstarken Weißweinen sehr günstig.

Bei der Verprobung von ca. acht verschiedenen Weißweinrebsorten:

- werden Empfehlungen zur Speisenbegleitung gegeben
- werden wir vergleichen, wie sich Wein verändert, wenn die klimatischen Bedingungen deutlich unterschiedlich waren
- werden wir vergleichen, wie sich Wein verändert, wenn der Aufwand bei der Erzeugung deutlich unterschiedlich war.

Bitte ein Weinglas mitbringen.

Lebensmittelgeld von € 12,00 ist inklusive.

9296 So, 02.06.19
14.00–17.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Walter Reimer

Bordeaux – faszinierende Weine

Die Weine aus Bordeaux sind wohl die berühmtesten Weine der Welt und sind Faszination pur für alle Weinliebhaber*innen. Wenn Sie mehr wissen möchten über das Medoc, Saint-Emilion und Pomerol sowie über das Terroir und die typischen Rebsorten, dann nutzen Sie diesen Nachmittag um alles Wissenswerte aus Bordeaux zu erfahren. Es werden Ihnen Weine vom einfachen Bordeaux bis zu großen Grand Cru Classé vorgestellt und verkostet.

Lebensmittelgeld von € 18,00 pro Teilnehmer ist inklusive.

Veranstalter: vhs Haar

9298 Sa, 23.03.19
14.00–17.00 Uhr € 39,00
Volkshochschule Haar, Münchener Str. 3,
AG03 | Pearl Pandion-Müller

Weinland Portugal? Eine Entdeckungsreise

Weinland Portugal? Viele von uns denken bei Portugal an Portwein, aber nicht an Wein. Dabei hat das kleine Land am Rande Europas eine Menge zu bieten: junge, wagemutige Winzer mit viel Kreativität, die älteste D.O.C.-Region der Welt, hohe Qualität in Produktion und Ausbau und Vieles mehr ... Tauchen Sie ein in die Welt des portugiesischen Weines von den Vinho Verdes, den jungen spritzigen über die Vinhos Maduros, die reifen bis hin zu den Vinhos Garrafeira, den Spitzenweinen Portugals ...

Sie verkosten 6 verschiedene Weine, darunter mindestens ein Spitzenwein. Der Porto darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu werden gereicht: Baguette sowie portugiesische Oliven und Olivenöl von höchster Qualität.

Lebensmittelgeld von € 27,00 ist inklusive.

9217 Fr, 29.03.19
18.00–22.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabina De Calheiros-Veloso

Wohnen

V Ausmisten und Entrümpeln mit Hilfe des Feng Shui

Sie wollen sich verkleinern oder stehen vor einem Umzug? Sie haben zu volle Schubladen, Regale oder Schränke oder Gegenstände und Deko-Objekte, die nie oder selten benützt worden sind – dies alles raubt uns unbewusst Energie. Das Ausmisten von unbenützten, ungewollten und kaputten Gegenständen befreit uns, gibt uns Raum und setzt neue Energie frei für etwas Neues im Leben. Erfahren Sie, wie Sie mit Feng Shui wieder Ordnung und Energie in Ihr Leben bringen können. Lassen Sie sich durch wertvolle Tipps und Impulse motivieren, mehr Platz zu schaffen und damit mehr Überblick in Ihrem Leben zu bekommen.

Die Dozentin ist Feng-Shui-Beraterin.

9305 Mo, 11.02.19
19.00–21.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Kathleen Thul



V Arbeitsplatz gestalten mit Feng Shui

Auch wenn die Möglichkeiten am Arbeitsplatz vielerorts gering sind, lässt sich daran immer noch etwas verbessern und somit die Kraft des Ortes für die Entfaltung der eigenen Potenziale nutzen. Ausgangsbasis dafür sind das Geburtsdatum und die Himmelsrichtungen, die die jeweilige Person besonders fördern. Daraus ergibt sich – wenn möglich – die Wahl des Raumes, die Position des Schreibtisches, die Ausrichtung des PCs oder die Gestaltung des Raumes mit Farben, Licht und Bildern ... So kann die bewusste Gestaltung eines Arbeitsplatzes immer mit den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen in Einklang gebracht werden.

Die Dozentin ist Architektin und Feng-Shui-Beraterin.

9306 Mo, 06.05.19
19.30–21.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Katrin Crone

Bitte beachten Sie auch den **Kurs 8670** im Fachbereich Kreatives

Wohlfühl zuhause gerade im Alter – die Wohnung harmonisch gestalten mit Feng Shui



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.



9320 ab Mo, 24.06.19
4 x 19.00–21.30 Uhr € 51,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9321 ab Mo, 11.02.19
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

9323 ab Mo, 11.03.19
10 x 19.30–22.00 Uhr € 128,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Dorothea Lokner

Nähen für Jugendliche und junge Erwachsene – Workshop in den Osterferien

Wir nähen eine lässige bequeme Leinen- oder Baumwoll-Sommerhose, oder eine Sommer Wickel- Strandkleid aus Jersey, das auch als Tuch verwendet werden kann; beide Modelle sind leicht verarbeiten und können in jeden. Der Hosenschnitt ist Unisex und kann von jedem getragen werden. Größe bitte bei Anmeldung angeben, bzw. mit der Kursleiterin in Verbindung setzen. Wichtig ist auch die vorherige Absprache wegen des Materialverbrauchs, um entsprechend Stoff einkaufen zu können. Mitbringen: Nähmaschine soweit vorhanden, Nähutensilien. Maximal 6 TeilnehmerInnen von 15–20 Jahren

9344 € 77,00
Mo, 15.04.19 11.00–16.00 Uhr
Di, 16.04.19 11.00–16.00 Uhr
Mi, 17.04.19 11.00–16.00 Uhr
Vorabfragen bei der Kursleitung: gisela.joachim@freenet.de
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Gisela Joachim

9324 ab Di, 12.03.19
8 x 19.30–22.00 Uhr € 103,00
Dozenten Tel.Nr.: 0179/5207946
Zorneding, Herzogplatz 15 /19 | Sabine Wurzer

9326 ab Do, 14.03.19
9 x 9.00–11.30 Uhr € 116,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

9327 ab Do, 27.06.19
4 x 9.00–11.30 Uhr € 51,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9328 ab Di, 12.02.19
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, 13.03.19
5 x 9.00–11.30 Uhr € 64,50
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

9330 ab Mi, 08.05.19
5 x 9.00–11.30 Uhr € 64,50
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene
An diesen 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. Maximal 6 Teilnehmer.

9331 € 46,50
Fr, 17.05.19 19.00–21.30 Uhr
Sa, 18.05.19 10.00–17.00 Uhr
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

Nähen in den Osterferien

Drei Abende hintereinander Zeit zum Nähen! Zeit und Gelegenheit, „dran“ zu bleiben und zügig voran zu kommen. Das alles mit fachmännischer Unterstützung! Für Anfänger und Fortgeschrittene! Maximal 6 Teilnehmer

9333 € 46,50
Di, 23.04.19 19.00–22.00 Uhr
Mi, 24.04.19 19.00–22.00 Uhr
Do, 25.04.19 19.00–22.00 Uhr
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Dorothea Lokner

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, 16.03.19
10.00–17.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner

Nähen mit der Overlock-Maschine!

In diesem Kurs können Sie sich mit Ihrer Overlock-Maschine beschäftigen. Nach einer kleinen theoretischen Einführung werden wir das Einfädeln üben, den Rollsaum anschauen und die Fadenspannung untersuchen. Für TeilnehmerInnen mit guten Nähkenntnissen. Bitte mitbringen: funktionierende Overlock mit Beschreibung!, Pinzette, Zubehör fürs Nähen, Stoffreste aus Jersey, Viskose, Baumwolle usw. Bei Fragen können Sie gerne vorher die Kursleiterin kontaktieren Tel. 08106/3772890. Max. 6 Teilnehmerinnen

9335 Sa, 19.01.19
10.00–15.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dorothea Lokner





Nähtreff

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneiden Sie sich Ihr Traumstück selbst. Sie haben noch schöne Stoffe und Kleidungsstücke zu Hause oder alte Tisch und Bettwäsche, die zu schade sind, um sie in die Altkleidersammlung zu geben – und darauf warten wieder zu neuem Leben erweckt zu werden?

Hier bekommen Sie Anregungen und Hilfestellung was und wie sie ihre Ideen umsetzen können. 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. Grundkenntnisse mit der Nähmaschine und erste Näherfahrungen sollten vorhanden sein. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Materialien und gute Schneiderschere Nadel und Faden, Stoffe und Schnitte, Bleistift und etwas zu schreiben bringen Sie bitte mit. Für Fragen können Sie sich gerne vorab mit der Kursleiterin per email in Verbindung setzen.

9336 So, 10.02.19
10.00 – 16.00 Uhr € 31,00

Doz: gisela.joachimifreenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9337 So, 07.04.19
10.00 – 16.00 Uhr € 31,00

Doz: gisela.joachimifreenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

9338 So, 05.05.19
10.00 – 16.00 Uhr € 31,00

Doz: gisela.joachimifreenet.de
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

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, 16.03.19
14.00 – 18.00 Uhr € 4,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Radostina Pätzl

9339B Sa, 20.07.19
14.00 – 18.00 Uhr € 4,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Radostina Pätzl

9339C Sa, 22.06.19
14.00 – 18.00 Uhr € 4,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Radostina Pätzl

Das kleine „Schwarze“ – oder auch Weiße/ Bunte



Das passende Kleid – für jeden Anlass und für jeden Koffer – leicht gemacht!

Alter: Ab 16 Jahren

Wir nähen ein Cocktailkleid nach einem klassischen Schnitt mit raffiniertem Rückenausschnitt aus Jersey. Auch als Sommer- und Urlaubsgarderobe ist es bestens geeignet. Das Modell lässt sich individuell in vielen Varianten anpassen: mehrfarbig abgesetzt oder schwarz-weiß, mit viel oder wenig Dekolleté, mit kurzem, knielangem oder wadenlangem Rock. Das Basismodell ist auf Körpergröße 168 cm ausgelegt – knielang, einfarbig benötigt man bei Stoffbreite 140 cm in Größe 38: 170 cm bi-elastischen Jersey aus Baumwolle oder Baumwollmischung und ggf. bi-elastischen Futterstoff 100 cm, sowie einen 40 cm Reißverschluss, der verdeckt eingenäht wird.

Für Fragen (zum Basismodell und Anpassungen des

Schnittes) kontaktieren Sie bitte vorab rechtzeitig die Kursleiterin.

Vorkenntnisse: Umgang mit der Nähmaschine und etwas Näherfahrung

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Jersey Nadeln für die Nähmaschine, Spulen, passende Nähseide, kleine Stoff-/Fadenschere für feine Arbeiten, Stoffschere soweit vorhanden, Stecknadeln, Maßband, Handmaß, Bleistift, weißer Buntstift oder Zauberstift. Bitte auch etwas zum Essen mitbringen, es gibt keine Pause

Max. 5 Teilnehmerinnen

9342 € 55,00

Fr, 22.02.19 18.00 – 21.00 Uhr
So, 24.02.19 10.00 – 17.00 Uhr

Doz: gisela.joachimifreenet.de

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Gisela Joachimi

Gisela Joachimi



Schöne Stoffe und Mode sind meine Leidenschaft. Als Ingenieurin für Bekleidungstechnik und Ausbilderin habe ich viele Jahre in der Modebranche bei namhaften

Designern gearbeitet. Die Freude am Nähen, schönen Stoffen und individuellem Gestalten von Mode teile ich gerne mit anderen – es ist mir ein Herzensanliegen. Es freut mich, Näh- und Textil-Kenntnisse an Interessierte zu vermitteln, die sich an die Nähmaschine wagen wollen. Mein Schwerpunkt liegt auf Kursen für Einsteiger und junge Erwachsenen.

Nähen für 11 – 14-Jährige in den Osterferien!

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, Nähna-deln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und was noch an Stoffen vorhanden ist. Die weiteren Materialien für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vielse-line, 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.

9340K € 50,00

Do, 18.04.19 10.00 – 14.00 Uhr
Fr, 19.04.19 10.00 – 14.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Andrea Mooslechner

Nähen für Jugendliche und junge Erwachsene – Workshop in den Faschingsferien

Ferienworkshop für alle 15–20-Jährigen, die Interesse daran haben, Nähen zu lernen und ihr eigenes Outfit zu gestalten. Es gibt eine Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und jede Menge praktische Tipps.

Wir nähen in diesem Workshop eine Kuscheljacke oder einen -mantel aus Walk oder Sweatshirt Stoff, der leicht zu verarbeiten ist und in jeden Koffer/ Rucksack oder Tasche geknautscht werden kann. Das Modell ist Unisex, das jede und jeder tragen kann. Größe bitte bei Anmeldung angeben, bzw. mit der Kursleiterin in Verbindung setzen. Wichtig ist auch die vorherige Absprache wegen des Materialverbrauchs, um entsprechend Stoff einkaufen zu können.

Mitbringen: Nähmaschine soweit vorhanden, Nähutensilien.

Maximal 6 TeilnehmerInnen

9343 € 77,00

Mi, 06.03.19 11.00 – 16.00 Uhr
Do, 07.03.19 11.00 – 16.00 Uhr
Fr, 08.03.19 11.00 – 16.00 Uhr

Vorabfragen bei der Kursleitung:
gisela.joachimifreenet.de



Anmeldungen unter
www.vhs-vaterstetten.de

Datenschutzerklärung

Die vhs Vaterstetten/Erwachsenenbildung e.V., nachfolgend vhs oder „wir“ genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Mit Ihrer Anmeldung übermitteln Sie uns persönliche Daten wie Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum.

Sie dienen Zwecken, die wir zur Verwaltung Ihrer Kursteilnahme benötigen. Diese sind z. B. eindeutige Zuordnung Ihrer Anmeldung zu Kursen, Erstellung von Teilnehmerlisten, weitere Anmeldung für Folgekurse, wenn Sie dies wünschen, interne Statistiken, Bitten um Teilnahme zu einer Kursbewertung.

Wir geben von den erhobenen Daten lediglich Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse anhand von Kurslisten an unsere KursleiterInnen weiter. Dies hat den Sinn, dass Sie für den Fall, dass unsere Geschäftsstelle geschlossen ist, bei kurzfristigen Belangen wie Ortsverlegung, Kursausfall durch Krankheit, von den KursleiterInnen per Telefon oder Rundmail verständigt werden können. Gegebenenfalls kann Ihre E-Mail-Adresse auch der Zusendung von Übungen und Hausaufgaben dienen, wenn Sie das mit Ihrer KursleiterIn vereinbaren.

Zudem nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse, um Sie mit unserem Newsletter über aktuelle Angebote zu informieren. Diesen Newsletter können Sie jederzeit mit einem Klick abbestellen. Wenn Sie den Newsletter öffnen oder einen Link darin anklicken, wird dies über unseren Webserver protokolliert (Datum, Uhrzeit, Mail-Adresse). Das dient internen statistischen Zwecken. Diese Daten werden nicht zu persönlichen Nutzungsprofilen zusammengeführt.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Ein von uns beauftragter IT-Dienstleister betreut die Datenbanken und ist verantwortlich für die technische Datensicherheit.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung im Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten, jedoch erst nach dem Versuch einer Klärung mit Ihnen persönlich.

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. (z. B. verpflichtende behördliche Anfragen, polizeiliche Ermittlungen) Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, sind diese Unternehmen verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden.

Wenn Sie sich bei uns für Angebote anderer Veranstalter (z. B. Nachbarvolkshochschulen) anmelden, müssen wir gegebenenfalls Ihre Daten an diese weiterleiten. Eine weitergehende Übermittlung an Dritte, z. B. für Werbezwecke, findet nicht statt. Wir werden nach Beendigung unserer Geschäftsbeziehung Ihre Daten in Übereinstimmung mit unseren gesetzlichen Aufbewahrungsfristen selbstständig löschen. Selbstverständlich können Sie jederzeit unentgeltlich Einsicht über die bei uns gespeicherten Daten verlangen.

Wenn Sie sich online anmelden, ist eine Bestätigung, dass Sie diese Erklärung zum Umgang mit Ihren Daten zur Kenntnis genommen haben und damit einverstanden sind, erforderlich.

Die Datenschutzerklärung ist auch in unserem Programmheft veröffentlicht, so dass wir auch bei einer telefonischen Anmeldung von Ihrer Kenntnisnahme und Ihrem Einverständnis ausgehen.

Folgender Link führt Sie zum Gesetzestext der EU-Datenschutz Grundverordnung (DSGVO) <https://dejure.org/gesetze/DSGVO>

Bei Fragen oder Anliegen im Kontext des Datenschutzes kontaktieren Sie bitte die damit beauftragte Stelle der vhs. service@vhs-vaterstetten.de

Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die für Sie zuständige Datenschutzbehörde (z. B. Ihren Landesdatenschutzbeauftragten) zu wenden.

Datensicherheit im Internet

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer).

Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unseren Internetauftritt werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Server unseres Providers gespeichert. Dieser Datensatz besteht aus Ihrer IP-Adresse, Datum und Uhrzeit der Anforderung, dem Namen der angeforderten Datei, dem Dateinamen, von der aus die Datei angefordert wurde, der übertragenen Datenmenge und dem Zugriffsstatus, einer Beschreibung des verwendeten Webbrowsers und Betriebssystems sowie dem Namen Ihres Internet Service Providers. Diese Daten werden aus technischen Gründen erhoben. Eine Auswertung findet ausschließlich zu statistischen Zwecken und ohne Personenbezug statt.

Cookies

Wir speichern auf Ihrer Festplatte Cookies. Diese enthalten eine eindeutige Nummer, die außerhalb unserer Website keine Bedeutung hat. Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Cookies nach dem Ende jeder Internetsitzung automatisch gelöscht werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie nach erfolgreicher Anmeldung im geschützten Bereich für die gesamte Dauer Ihres Besuches zu identifizieren und zu autorisieren. Sie haben das Recht und die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er unsere Cookies ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unseres Internetangebots eingeschränkt sein.

Facebook-Button

Auf unserer Internetseite ist ein Plug-In des sozialen Netzwerks Facebook eingebunden. Sie erkennen es an dem Facebook-Logo. Wenn Sie eine Seite besuchen, die ein solches Plug-In enthält, baut Ihr Browser eine direkte Verbindung mit den Servern von Facebook auf. Facebook erhält dadurch die Information, dass Sie mit Ihrer IP-Adresse unsere Seite besucht haben. Wenn Sie bei Facebook eingeloggt sind, kann Facebook den Besuch Ihrem Facebook-Konto zuordnen.

Wenn Sie mit den Plug-Ins interagieren, zum Beispiel auf den „Gefällt mir“-Button klicken oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende Information von Ihrem Browser direkt an Facebook übermittelt und dort gespeichert.

Da diese Übertragung direkt verläuft, erhalten wir keine Kenntnis von den übermittelten Daten. Informationen zu Zweck und Umfang der Datenerhebung durch Facebook, die weitere Verarbeitung und Nutzung der Daten durch Facebook sowie Ihre diesbezüglichen Rechte und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Privatsphäre entnehmen Sie bitte den Datenschutzhinweisen von Facebook unter de-de.facebook.com/privacy/explanation.php.

Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen. Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Onlineredaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -organisationen oder -institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung.

Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

AGB-Auszug (vollständige AGB unter 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 Bundeswehruni) 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 Eigennutzung 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 der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer zu unterlassen.

10. Fotohinweise

Im Folgenden finden Sie Fotohinweise entsprechend unseren Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen, bei denen wir selbst als Organisator auftreten oder an denen wir als Kooperationspartner beteiligt sind, behalten wir uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Referenten, Beteiligten und Gästen zu Zwecken der PR- und Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Hierauf wird im Rahmen der elektronischen Veranstaltungsanmeldung in geeigneter Weise hingewiesen.

Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO. Unser berechtigtes Interesse besteht darin, im Rahmen unserer PR- und Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren und auf gleichartige Veranstaltungen, die Inhalte und die Arbeit unserer Volkshochschule aufmerksam zu machen.

Die im Rahmen unserer öffentlichen Veranstaltungen erstellten Bild- und Tonaufnahmen werden im Rahmen unserer Pressearbeit zudem an Medienvertreter von Zeitungen und Online-redaktionen zur redaktionellen Berichterstattung weitergegeben. Auch den an der jeweiligen Veranstaltung beteiligten Partnerunternehmen, -organisationen oder -institutionen stellen wir Bild- und Tonmaterial zur individuellen Nachberichterstattung zur Verfügung. Eine Beschreibung Ihrer Rechte als Betroffener finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

11. 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.

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.



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



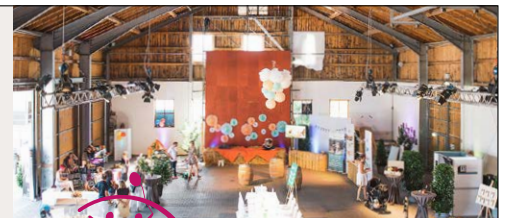
Autohaus Feicht GmbH
Münchner Straße 39
85540 Haar / München
Tel.: 089 453037-0
www.feicht.de



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



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

Atelier Weiss

Heinrich - Marschner - Str. 32, 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 60 40 werkstatt-gold@outlook.de
www.goldweisshop.de



Schmuck - Unikate

Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung



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

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 • info@wm-sport24.de



◇ A PASSION FOR PRINT

MAXIMALE PERFORMANCE ++
HIGHEND-PRODUKTIONSSTANDARDS
++ UNSER VOLLER EINSATZ ++ FÜR
EINZIGARTIGE DRUCKERGEBNISSE

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

+ PRINT ALLIANZ PESCHKE_AUMÜLLER

> G. PESCHKE DRUCKEREI GMBH

Taxetstraße 4
85599 Parsdorf b. München
T +49 (0)89 42 770-0 | F -200

P'd PESCHKE
druck